



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

QUOI *de neuf*

DOSSIER

LA MUSIQUE N'A PAS D'ÂGE

AUTOMNE 2016



CONGRÈS

Le 46^e Congrès de l'AREQ
arrive à grands pas!



VERT DEMAIN

Le Forum social
mondial 2016



ACTION SOCIOPOLITIQUE

Le temps arrangera-t-il
les choses?



ASSURANCES

Les nouveaux tarifs de la RAMQ

AREQ
CSQ

areq.lacsq.org



TABLE DES MATIÈRES

Volume 39, numéro 1
Automne 2016

MOT DU PRÉSIDENT	3
PLACE PUBLIQUE	4
ÉCHO DE NOS RÉGIONS	6
CONGRÈS	10
RETRAITE	12
ASSURANCES	14
RÉFLEXION	16
FONDATION LAURE-GAUDREAU	18
DOSSIER	19
JE VOUS PARLE D'UN TEMPS	26
INTERNET	27
NUTRITION	28
CONDITION DES HOMMES	30
ACTION SOCIOPOLITIQUE	32
CONDITION DES FEMMES	34
VERT... DEMAIN	36
REMUEZ VOS MÉNINGES!	38
PETITS PLAISIRS	39
LA SOURCE DES MOTS	41
À VOS CLAVIERS!	42
CHRONIQUE D'UN PASSEUR	43



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

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



468 arbres
1 terrain de football



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



68 650 kg CO₂
émissions de 23 voitures
par année



20 928 kg de déchets
2 camions de déchets



89 kg NO_x
émissions d'un camion
pendant 274 jours



410 GJ
consommation d'énergie
de 4 ménages par année

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 57 000 personnes retraitées, issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : areq@csq.qc.net / Site Internet : areq.lacsq.org / Rédacteur en chef : Dominic Provost / Coordination : Martine Faguy / Équipe du magazine : Jules Desfossés, Denise Lachance, Ginette Lavoie et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves : Doris Longpré / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Coopérative Belvédère Communication / Impression : Imprimerie F. L. Chicoine / Tirage : 61 000 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292

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



Un agenda automnal bien rempli

PIERRE-PAUL CÔTÉ
PRÉSIDENT

Au moment où vous lisez cet article, le conseil exécutif a déjà parcouru plusieurs kilomètres et rencontré quelques centaines de membres en prévision du congrès de juin 2017. Cette tournée précongrès du conseil exécutif est l'occasion de vérifier si les orientations votées au dernier Congrès sont toujours d'actualité ou si des modifications doivent être apportées.

Sur la base des travaux effectués par le groupe de travail sur le contenu du congrès (GTCC) et appuyé par et le conseil d'administration, les membres du conseil exécutif utilisent leurs habiletés afin de faire vivre aux personnes présentes une journée intéressante et enrichissante. Il est important de noter que l'appui professionnel de l'équipe des ressources de l'AREQ et leur mobilisation autour de ce projet sont rassurants pour toutes les personnes élues.



TROUVER LE BON ÉQUILIBRE

Nous avons le défi commun de trouver l'équilibre entre les désirs personnels et les besoins collectifs, tout en considérant que la réalisation de ces objectifs seront sous la responsabilité des personnes élues et bénévoles tant au niveau sectoriel, régional que national.

La sécurité financière et tout ce qui a rapport avec la santé et les services sociaux ont été et seront constamment sous le radar de notre association.

D'ailleurs, nous constatons qu'à la suite de nos prises de position et par la diffusion de nombreux communiqués de presse, nous avons été invités à participer à plusieurs conférences de presse en compagnie de différents acteurs de la société civile. De plus, des entrevues dans les médias écrits et parlés nous ont permis de faire connaître l'AREQ comme une association à la défense des droits des personnes retraitées et aînées.

LA POURSUITE DE NOS MANDATS

Malgré une forte concentration de nos énergies dans la préparation de notre congrès triennal, qui réunira au-delà de six cents membres, nous ne délaisserons pas pour autant nos autres mandats.

Effectivement, des rencontres des différents comités nationaux ainsi que des responsables régionaux sont au programme en cette troisième année du triennat. Sous la responsabilité des membres du conseil exécutif et d'une ou d'un conseiller de l'AREQ, les plans d'action élaborés en début de triennat seront réalisés dans les délais impartis.

Nos participations aux différentes instances CSQ ainsi que nos rencontres avec d'autres associations de personnes âgées et retraitées compléteront notre emploi du temps, pour ce qui est de sa partie prévisible.

À L'AFFÛT DE L'ACTUALITÉ

Considérant que l'actualité nous réserve souvent des surprises qui nous concernent, nous serons à l'affût des sujets qui sont en lien avec la mission de l'AREQ. Cette mission consiste en la promotion et la défense des intérêts et des droits culturels, sociaux et économiques de nos membres et des personnes âgées et à contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifique.

Je vous souhaite un automne rempli de couleurs qui vous émerveilleront et une joie de vivre à la hauteur de vos aspirations.



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

3 JUILLET 2016

L'AREQ SOULIGNE LA JOURNÉE MONDIALE SANS SACS DE PLASTIQUE

L'AREQ a profité de la tenue de la Journée mondiale sans sacs de plastique, le 3 juillet, pour réitérer sa position et annoncer des actions visant la réduction de l'utilisation de ces sacs.

Rappelons qu'en avril, l'AREQ s'est officiellement prononcée en faveur de l'abolition des sacs de plastique à usage unique distribués dans les commerces de la province. De plus, les membres de l'AREQ seront invités à organiser une action

« sans mon sac de plastique » en novembre, afin de faire un geste personnel, mais aussi d'exprimer un message fort aux décideurs.

« Chaque année, le Québec consomme plus d'un milliard de sacs de plastique à usage unique. C'est énorme. Il faut absolument poser des gestes concrets en

faveur de leur élimination, c'est pourquoi nous préconisons la réduction à la source », a ajouté la 2^e vice-présidente et responsable politique du dossier de l'environnement et du développement durable à l'AREQ, Claire Bélanger.

23 JUIN 2016

ÂGISME LORS DU RECENSEMENT

L'AREQ a dénoncé ce qui apparaît comme une manifestation d'âgisme à l'endroit des personnes âgées qui habitent dans les résidences d'hébergement, dans le cadre du recensement mené par le gouvernement fédéral.

En effet, l'AREQ a appris que des personnes âgées qui habitent dans des résidences privées d'hébergement n'ont pas reçu de formulaire de recensement. Les documents ont plutôt été acheminés aux administrateurs de résidence, dont un grand nombre ont simplement rempli les formulaires à partir des informations disponibles dans les dossiers administratifs des résidents, bien que ceux-ci soient parfaitement lucides et aptes à remplir leurs obligations.

« Plusieurs personnes âgées ont été surprises et choquées de ne pas avoir reçu le formulaire. Elles attachent une grande importance au devoir citoyen qui leur incombe de remplir le formulaire. C'est un devoir, mais c'est aussi un droit de le faire soi-même. Si certaines personnes peuvent



avoir besoin d'aide, c'est loin d'être le cas de toutes les personnes qui habitent en résidence. Aussi, il n'y a aucune raison pour que le formulaire soit rempli sans qu'elles en soient informées. Selon nous, c'est un manque de respect et une démonstration d'âgisme », a déclaré le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

L'AREQ s'est par ailleurs inquiétée du fait que seul le formulaire court du recensement ait été acheminé dans les résidences d'hébergement. Or, le formulaire long (détaillé) regroupe plusieurs questions susceptibles de concerner les personnes âgées.

L'Association a donc demandé à Statistique Canada de revoir ses pratiques et ses directives en acheminant toute communication directement aux locataires des résidences privées d'hébergement pour personnes âgées.

15 JUIN 2016

AMÉLIORATION DES RÉGIMES DE RETRAITE PUBLICS

À quelques jours de la rencontre des ministres provinciaux et fédéral des Finances portant sur la bonification des régimes publics de retraite, l'Observatoire de la retraite et ses partenaires ont appelé les gouvernements participants à opter pour une formule qui améliorera substantiellement la couverture financière des personnes retraitées. « Le ministre canadien des Finances, Bill Morneau, ainsi que presque toutes les provinces ont reconnu la nécessité d'améliorer le Régime de pensions du Canada (RPC) et le Régime de rentes du Québec (RRQ) si l'on veut éviter l'appauvrissement des futures cohortes de retraités », a déclaré François L'Italien, coordonnateur de l'Observatoire de la retraite.

Le président de l'AREQ a quant à lui souligné que « les personnes âgées sont frappées de plein fouet par des hausses de tarifs de toutes sortes. Si nous voulons qu'elles contribuent à part entière à la société, il faut les mettre à l'abri de la pauvreté. La solution passe notamment par l'amélioration des régimes publics ».

3 JUIN 2016

PROTECTION DES DROITS DES LOCATAIRES ÂÎNÉS

Quatre des principales associations d'âinés et de retraités du Québec, dont l'AREQ, ont uni leurs voix pour souligner le travail entamé en 2015 par la députée de Gouin, Françoise David, et la collaboration du gouvernement du Québec sur les droits des locataires âinés. L'adoption du projet de loi n° 492, intitulée Loi modifiant le Code civil du Québec afin de protéger les droits des locataires âinés, représente un avancement considérable pour les âinés à faible revenu. Ce projet de loi modifie les conditions de la reprise de logement et de l'éviction prévues dans le Code civil afin de protéger les droits des âinés.



24 MAI 2016

SONDAGE CROP : BANALISATION DU SORT RÉSERVÉ AUX PERSONNES ÂÎNÉES

Dans un mémoire déposé au gouvernement dans la foulée de l'adoption de son plan d'action sur la maltraitance 2017-2022, l'AREQ a dévoilé des chiffres inquiétants sur l'âgisme et la maltraitance. En effet, selon un sondage CROP réalisé en mars 2016 pour le compte de l'AREQ, 82 % des membres de l'Association se disent parfois ou souvent victimes d'âgisme. Qui plus est, les trois quarts des personnes interrogées sont d'avis qu'on observe actuellement une banalisation du sort réservé aux personnes âgées dans la société. Elles jugent donc prioritaire que le gouvernement mène une nouvelle campagne de sensibilisation contre l'âgisme, en plus de valoriser l'apport des personnes âgées à la société.

Mentionnons par ailleurs que le mémoire déposé au gouvernement par l'AREQ contenait douze recommandations pour lutter contre la maltraitance dans tous les milieux de vie, que ce soit à domicile ou en institution.

3 MAI 2016

FRAIS ACCESSOIRES : APPUI À UN RECOURS COLLECTIF

L'AREQ a appuyé formellement le recours judiciaire intenté par le réseau FADOQ devant la cour fédérale pour faire appliquer la Loi canadienne sur la santé et empêcher la légalisation des frais accessoires au Québec.

Ce recours s'inscrit dans la continuité des actions effectuées par plusieurs groupes, depuis l'automne 2014, pour empêcher la surfacturation en clinique médicale. L'AREQ a dénoncé ces frais à de multiples reprises aux côtés de médecins, d'associations regroupant du personnel de la santé, d'associations d'aînés et de groupes de défense des citoyens et des patients.

« Depuis près de deux ans, nous multiplions les appels au ministre Barrette pour qu'il empêche les médecins de pratiquer la surfacturation en clinique médicale. Il a non seulement ignoré notre appel, mais il a adopté une loi pour légaliser les frais accessoires, sous prétexte que les gens accepteraient cela, ce qui est totalement faux. La ministre fédérale tarde aussi à agir. La poursuite de cette bataille passe maintenant par les tribunaux », a souligné Pierre-Paul Côté.

26 AVRIL 2016

COALITION POUR LE MAINTIEN DU COMMISSAIRE À LA SANTÉ

L'AREQ s'est jointe à la Coalition pour le maintien du Commissaire à la santé et au bien-être (CSBE). Les membres de cette coalition, qui se veut non partisane et de tous horizons, croient que l'abolition du CSBE représente un recul important pour nos services publics et ont tenu à unir leurs voix pour le dénoncer.

Ainsi, l'AREQ a rappelé qu'au cours des dix dernières années, le Commissaire a publié de nombreux rapports indépendants, notamment à propos de la qualité de l'hébergement des personnes âgées et des soins à domicile. « Les investissements dans les soins à domicile, par exemple, font l'objet de beaux discours, mais dans les faits, c'est difficile de savoir si l'argent promis est au rendez-vous et d'avoir un portrait juste de la situation. Nous avons donc besoin du regard neutre et indépendant du Commissaire et on voit mal comment le ministère de la Santé pourrait faire une évaluation objective et critique de son propre travail », a souligné Ginette Plamondon, conseillère à l'action sociopolitique et à la condition des femmes à l'AREQ. ♦



Au Témiscamingue, on souligne la bientraitance des personnes âgées

BERNADIN LÉTOURNEAU

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE (08) SECTEUR TÉMISCAMINGUE (C)

En faisant sa tournée des Clubs de l'âge d'or de la région, la Table de concertation locale pour personnes âgées du Témiscamingue s'est fait dire : « On aimerait entendre parler du positif, des fois. On le sait qu'il y a de la maltraitance, mais il y a aussi du bien quelquefois. »

C'est ainsi qu'est née l'idée de réaliser une journée où les personnes âgées seraient bien traitées, choyées, dorlotées, bref, qu'elles se laisseraient gâter. Le 15 juin dernier a donc été le « jour de la bientraitance des personnes âgées », organisé par la Table de concertation.

Une subvention gouvernementale de 1 500 \$ a permis d'offrir le repas du dîner des personnes âgées au restaurant La Bannik. De plus, grâce à la recherche de commanditaires et à l'ajout de bénévoles, la journée a été bien remplie : pour privilégier les relations intergénérationnelles, 15 élèves de la 6^e année de l'école Saint-Gabriel de Ville-Marie ont joué à la manucure et fait le soin des ongles aux personnes âgées pendant près de deux heures en avant-midi.

De plus, les enfants du CPE Chez Calimero ont entonné quelques chants au grand plaisir des résidents. Certains bénévoles ont coiffé et maquillé les dames, pour qui cette sortie est devenue une fête. Le Baladeur (transport adapté

habituellement à but lucratif) a amené gratuitement tout ce beau monde au restaurant. D'autres bénévoles ont aidé certains bénéficiaires à entrer dans l'autobus et à en sortir, à entrer au resto, etc.

Après un excellent repas, Jean-Yves Parent, président de la Société d'histoire du Témiscamingue, a exposé différents accessoires d'époque, articles de coiffure, de barbier, outils pour démêler la laine, etc. Des bénévoles ont joué de la musique de 13 h 30 à 15 h 30, car les rappels ont été nombreux tant l'ambiance était excellente et la musique entraînante au goût des personnes présentes. Enfin, on a procédé au tirage de petits cadeaux pour les participants.

Les résidents de la Résidence Lucien Gaudet, de la Résidence Youville et du Court Séjour ont apprécié cette journée et ils aimeraient que cette idée géniale soit répétée. Cette année, le financement limité n'a permis qu'à ces trois résidences d'en faire profiter leurs bénéficiaires, mais bien sûr, il a d'autres personnes âgées qui pourraient y avoir accès dans l'avenir.

Avec peu de moyens, de bonnes idées, du bon vouloir et bien du bénévolat, on peut faire bien des heureux! ♦



Une centenaire à la mémoire phénoménale

SOLANGE BOUDREAU

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

Le 9 août, Marthe Carrier a célébré ses 100 ans en compagnie de ses proches, dont 7 enfants, 20 petits-enfants et 24 arrière-petits-enfants. Voici le parcours de vie de cette centenaire membre de l'AREQ.

Marthe Carrier naît à Saint-Damase, Matapédia, le 9 août 1916. Elle obtient son diplôme d'enseignement primaire à l'École normale de Rimouski en 1934. Elle fait ses premières armes dans une petite école de Saint-Damase, milieu très pauvre. Son père, préfet de comté, apprend qu'on recherche une enseignante pour l'école du rang Lafrance à Saint-Léon-le-Grand. Le salaire est plus intéressant : 300 \$ au lieu de 150 \$ par année. En plus, une pension de famille l'accueille. Elle n'aura pas à chauffer la fournaise les nuits d'hiver!

Sa carrière prend fin lorsqu'elle épouse, le 23 août 1938, Armand Boudreau, cultivateur à Saint-Léon. De cette union naîtront sept enfants, dont quatre embrasseront la carrière enseignante. Mais elle n'a pas dit son dernier mot : elle retourne à l'enseignement en 1959 à l'école du rang Lafrance, comme autrefois. Elle y reste quelques années. Puis c'est à l'école du Grand Chemin que nous la retrouvons avec une de ses filles.



Marthe Carrier

On se croirait au temps d'Émilie Bordeleau! Deux classes à divisions multiples, une cuisine, deux chambres. L'aventure dure un an. Vivement l'école du village chez les Ursulines pour enseigner, une année en 1^{re} année, l'autre en 2^e année, question de suivre son groupe. De cette façon, elle connaît bien leurs forces et leurs faiblesses et peut adapter son enseignement. En 1963, révolution dans l'enseignement du français et des mathématiques, c'est à Sherbrooke et à Rimouski qu'elle ira se perfectionner durant les vacances.

En 1969, son mari décède à l'âge de 59 ans. Elle poursuit sa carrière, car il y a encore deux adolescents à faire instruire. Elle épousera Léonidas Ross en 1977 et prendra sa retraite, un peu à regret, en 1979. Elle aura enseigné durant 23 ans. Elle s'engage avec enthousiasme dans sa communauté. De main de maître, elle préside le Club de l'âge d'or et s'implique dans la chorale paroissiale où elle chante les solos comme au temps de son enfance à Saint-Damase. Finalement, en 1987, elle vient habiter à Québec. Son compagnon de vie décède en 2007. La lecture et la musique ont occupé une grande place dans sa vie. Sa mémoire phénoménale fait la joie de ses descendants. ♦

CONTRE LES GAZ À EFFET DE SERRE, CHAQUE PETIT GESTE COMPTE

NICOLE LAMARCHE

MONTÉRÉGIE (09) SECTEUR RICHELIEU-YAMASKA (H)

Chaque petit geste compte! C'est le message que le comité environnement des retraités de l'éducation secteur Richelieu-Yamaska a voulu transmettre le 4 mai dernier avec la plantation d'un arbre, un geste symbolique concret qui permet de compenser une certaine quantité de gaz à effet de serre.

C'est la deuxième année que l'AREQ du secteur Richelieu-Yamaska prend la décision de faire de son assemblée générale annuelle une activité « zéro carbone » en plantant un arbre. L'arbre choisi cette année est un érable d'une variété résistante. Il a été planté par deux étudiants de l'école professionnelle : Maude Trépanier et

Un membre de l'AREQ honoré au Salon du livre du Saguenay–Lac-Saint-Jean

ANNE-MARIE ALLARD

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE (08)

SECTEUR SENNETERRE (F)

Tous les deux ans, les organisateurs du Salon du livre du Saguenay–Lac-Saint-Jean rendent hommage à un écrivain émérite. C'est ainsi qu'en 2015 leur choix s'est arrêté sur un écrivain de Chibougamau, Guy Lalancette.

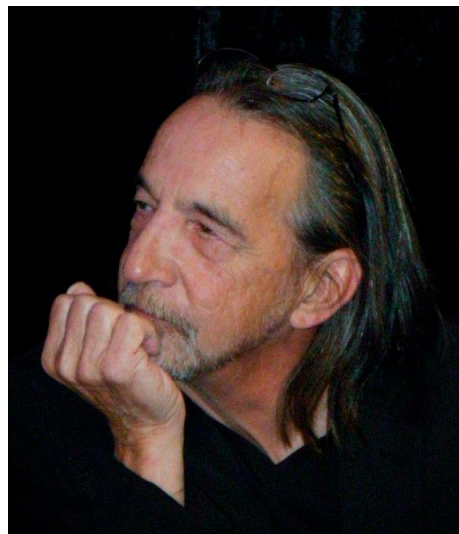
La soirée du samedi 3 octobre lui était donc réservée et s'est révélée riche en émotions. Sur la scène Quebecor, un chœur lyrique et une comédienne ouvrent la cérémonie. Jessica Brisson empruntera les mots du *Bruit que fait la mort en tombant*. La plupart des spectateurs auront les larmes aux yeux. Puis, une ancienne étudiante originaire de Chibougamau et un ancien professeur du temps des études universitaires de l'auteur à l'UQAC, Jean-Pierre Vidal, viendront lui témoigner leur attachement. Ce dernier lira même un extrait d'une nouvelle littéraire écrite par Guy Lalancette dans les années 80. Il croyait tellement au talent de son élève qu'il l'avait conservée depuis ce temps!

Puis Daniel Jean, réalisateur à Radio-Canada, est venu partager avec le public des moments vécus au théâtre pour enfants pendant une tournée estivale. Ensuite, Marie-Pierre Barathon, editrice qui a travaillé avec M. Lalancette, en plus de son témoignage personnel, a lu un message du premier éditeur de chez VLB Éditions, Jean-Yves Soucy. C'est ce dernier, qui le premier, a reconnu le talent exceptionnel de l'auteur.

Maxime Archambault. Gilles Couillard, professeur, a coordonné l'activité en collaboration avec Monique Tourigny, membre du comité de l'AREQ.

Le comité des retraités a été très impressionné par la beauté et la diversité des aménagements horticoles exposés sur le site de l'école professionnelle. Les étudiants qui ont été actifs partout sur le terrain durant la journée sont une belle source d'inspiration pour un avenir en harmonie avec la Nature.

Merci et bravo pour cette belle collaboration intergénérationnelle! ♦



Originaire de Girardville au Lac-Saint-Jean, Guy Lalancette est retraité de l'éducation depuis 2003.

Sa conjointe et lui sont membres de l'AREQ.

Ses prix littéraires : lauréat par trois fois du Prix roman au Salon du livre et par deux fois du Prix littéraire de Radio-Canada, finaliste à deux reprises du Prix France-Québec, finaliste du Prix de l'Île Maurice et du Prix littéraire du Gouverneur général du Canada.

Dernière présentation sur scène : sa conjointe Anne-Marie Allard, qui racontera des bribes de la vie de cet enseignant au secondaire (La Porte-du-Nord), du travail collectif avec le Théâtre des Épinettes, des nombreux spectacles de Carnaval-ô-Show montés avec des étudiants, des bals de finissants avec des décors époustouflants. Mais aux dires de Guy Lalancette, malgré les prix littéraires reçus au fil des ans, la plus belle chose qu'il aura faite dans sa vie, ce sera ses trois enfants. ♦



De gauche à droite : Gérard Montpetit, Maude Trépanier, Monique Tourigny, Maxime Archambault, Rita Houle

LE 46^e CONGRÈS DE L'AREQ ARRIVE À GRANDS PAS!

LISE LEGAULT
DIRECTRICE GÉNÉRALE



C'est sous le thème Conviction Engagement Cohésion que se réuniront quelque 630 congressistes à Lévis du 29 mai au 1^{er} juin 2017. La mission de l'AREQ consistant prioritairement en la défense de droits, les membres qui s'impliquent à tous les niveaux de l'Association sont nécessairement des gens convaincus, engagés et cohérents dans leurs actions.

Un sondage effectué du 15 février au 2 mars 2016 par la firme CROP auprès de 1000 membres a permis de valider les orientations dont s'était dotée l'AREQ en juin 2014. Les personnes qui composeront les délégations ont été élues lors des assemblées générales de secteur (AGS) qui ont eu lieu au printemps 2016. Les AGS du printemps 2017 confirmeront ces délégations selon le décompte des membres au 31 décembre 2016 [art. 4.01 a) des statuts et règlements]. D'ici le Congrès, elles participeront à diverses rencontres de formation, d'échanges et de discussions. Elles pourront, ou ont pu dans certains cas, donner leur vision sur les orientations dont devrait se doter l'Association lors du Congrès.

La tournée des régions du conseil exécutif prendra fin le 17 novembre. Cette tournée vise à écouter les personnes déléguées et à échanger avec elles afin que

les orientations reflètent les attentes de la majorité des membres. Le conseil d'administration proposera en décembre un projet d'orientations sur lequel les déléguées et délégués pourront se pencher. Deux périodes de révision sont prévues pour arriver au Congrès avec un projet d'orientations qui permettra à l'AREQ, convaincue, engagée et cohérente, de poursuivre sa mission. Par la suite, un plan d'action pour le triennat 2017-2020 sera élaboré par le conseil d'administration et adopté au conseil national de l'automne 2017.

MODIFICATIONS AUX STATUTS ET RÈGLEMENTS

Un incontournable : la révision de certains articles des statuts et règlements. Le Congrès est l'instance qui adopte les statuts et règlements et les modifie au besoin [art. 4.02, alinéa d) des statuts et règlements]. Le conseil



national, le conseil d'administration, le conseil régional et le conseil sectoriel peuvent apporter des propositions de modifications aux statuts et règlements, et ce, au plus tard le 31 décembre 2016 (art. 27.01). Un membre de l'Association qui voudrait suggérer une modification aux statuts et règlements doit le faire auprès de l'une de ces instances. Le conseil sectoriel est l'endroit recommandé pour faire cheminer sa proposition.

D'ICI LE CONGRÈS

Le groupe de travail sur le contenu du congrès (GTCC) ainsi que le comité d'organisation du congrès (COC) sont à l'œuvre pour planifier un contenu riche, intéressant, et pour figurer les détails logistiques de l'événement.

Le conseil national du printemps élira un comité national d'élection sur recommandation du conseil

d'administration. Il recommandera également au Congrès les orientations et les propositions de modifications aux statuts et règlements qui lui sembleront porteuses.

Tout en préparant cette instance suprême qu'est le Congrès, les personnes élues et les membres du personnel verront à poursuivre la réalisation du plan d'action de la troisième année du triennat 2014-2017.

Pour connaître les actions réalisées en 2015-2016, je vous donne rendez-vous dans le prochain numéro du magazine *Quoi de neuf*.

Au plaisir! ♦

En route pour une bonification des régimes de retraite publics

JOHANNE FREIRE

CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

Le 20 juin 2016, le ministre fédéral des Finances, Bill Morneau, et ses homologues provinciaux se sont rencontrés en vue d'aborder la question de la sécurité financière à la retraite. C'est à la suite de cette seule rencontre que neuf provinces sur dix ont adhéré à la proposition du gouvernement fédéral en convenant de la mise en œuvre d'une bonification du Régime de pensions du Canada (RPC) à compter de 2019. Le Québec n'a pas signé l'accord. Cette réforme du système de retraite canadien répond à ce que M. Morneau souhaitait lors du dépôt de son premier budget en mars dernier, relativement aux promesses électorales faites par le gouvernement libéral.

SITUATION ACTUELLE AU CANADA ET AU QUÉBEC (AVANT LA RÉFORME)

Sources de revenu à la retraite prévues par l'État à 65 ans

Pension de sécurité de la vieillesse (PSV)	6 848,64 \$ max.
Supplément de revenu garanti (SRG)	9 283,20 \$ max.
Rente du RPC ou du RRQ	13 110 \$ max.



En additionnant les rentes des régimes de retraite publics auxquels les Canadiens ont droit, soit la rente du RPC/RRQ, la PSV et le SRG, le remplacement de revenu à 65 ans atteint un maximum de 40 %.

Régime de pensions du Canada (RPC) | Régime de rentes du Québec (RRQ)

Cotisations : RPC 9,9 % | RRQ 10,65 %

50 % employeur | 50 % employé (employeur autonome : 100 %)

Revenu de travail sur lequel la cotisation à prélever est obligatoire :
entre 3 500 \$ et 54 900 \$*

Taux de remplacement du revenu à la retraite : 25 %

* Il n'y a pas de cotisation à payer sur les montants en deçà de 3 500 \$ et au-delà de 54 900 \$.

Au Québec :

- 6 personnes sur 10 n'ont pas de régime de retraite offert par l'employeur.
- Seulement 35 % des régimes de retraite offerts par l'employeur sont à prestations déterminées.

RÉFORME DU RÉGIME DE PENSIONS DU CANADA (RPC)

La réforme s'appliquera dans les provinces qui ont signé l'entente, soit toutes celles qui participent au RPC, et la mise en place des modifications dont il est question se fera graduellement à compter du 1^{er} janvier 2019. Voici les principaux changements qui seront apportés au Régime de pensions du Canada (RPC) :

- Augmentation universelle du taux de remplacement du revenu, passant de 25 % à 33 %, une fois à la retraite. Cette augmentation sera financée par une hausse progressive des cotisations, versées en parts égales par l'employé et l'employeur.
- Augmentation du montant maximal du revenu sur lequel il est possible de cotiser, passant de 54 900 \$ à environ 82 700 \$ en 2025 (14 %).

Des mesures sont prévues afin d'éviter un trop gros impact économique sur les entreprises et sur les cotisants. Les voici :

- Instauration d'une mise en œuvre graduelle des modifications sur une période de sept ans à compter du 1^{er} janvier 2019 jusqu'à ce qu'elles entrent pleinement en vigueur en 2025.
- Augmentation de la Prestation fiscale pour le revenu de travail fédéral afin de compenser l'impact de l'augmentation des cotisations sur les travailleurs à faible revenu.
- Offre d'une déduction d'impôt pour les cotisations (de l'employé) liées à la partie bonifiée du RPC.

Le Québec a choisi de ne pas adhérer à l'entente conclue le 20 juin, préférant continuer d'agir en solitaire avec son propre régime public provincial, le Régime de rentes du Québec (RRQ). Le ministre des Finances provincial, Carlos Leitao, dont la proposition a été rejetée par le gouvernement fédéral et l'Ontario, se dit favorable à une bonification du RRQ mais différemment.

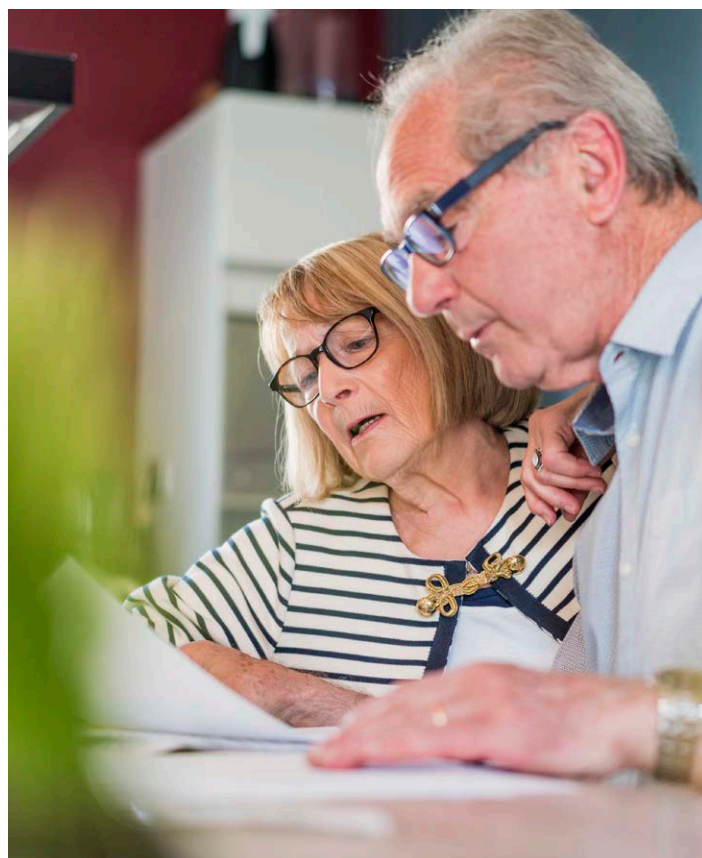
PROPOSITION À VENIR POUR LE RÉGIME DE RENTES DU QUÉBEC (RRQ)

Rappelons que c'est en 1966 que le RRQ a été créé après que le Québec eut décidé de quitter le RPC pour créer son propre régime de pensions. Il n'en demeure pas moins que les deux régimes ont toujours été plus ou moins harmonisés. Mais cela pourrait changer puisque le Québec a dit non à la réforme du ministre fédéral, Bill Morneau. Parmi les raisons évoquées, il y a le poids financier que causerait l'augmentation des cotisations sur les personnes à faible revenu ainsi

que le poids financier sur les employeurs, qui devraient contribuer davantage. Le gouvernement provincial soumettra sous peu à ses citoyens une proposition d'amélioration du RRQ, qui devrait être semblable à celle que le ministre Leitao avait déposée pour le RPC lors de la rencontre du 20 juin, c'est-à-dire une bonification mais plus modeste. Elle serait également ciblée et graduelle. C'est ce que laissait entendre M. Leitão dans une déclaration faite à l'issue de la rencontre des ministres.

En misant sur une bonification ciblée plutôt qu'universelle, le Québec dit vouloir ainsi protéger le pouvoir d'achat des plus démunis (revenu de moins de 27 000 \$) et « contribuer à accroître les revenus de retraite des travailleurs qui font face à une épargne insuffisante tout en favorisant l'épargne volontaire, notamment avec la mise en œuvre des Régimes volontaires d'épargne retraite ». Le Québec aurait voulu que le gouvernement fédéral augmente le Supplément de revenu garanti (SRG) pour les personnes à faible revenu.

D'ici la fin de 2016, le gouvernement provincial soumettra de façon détaillée à la population québécoise sa proposition de bonification du RRQ. Comme le prévoit aux six ans la Loi sur le RRQ, des consultations publiques auront lieu lors desquelles les citoyens et les organismes qui s'intéressent au dossier auront l'occasion d'échanger et d'exprimer leur point de vue sur les orientations proposées. ♦



LES NOUVEAUX TARIFS DE LA RAMQ EN VIGUEUR DEPUIS LE 1^{ER} JUILLET 2016



JOHANNE FREIRE
CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

Les personnes couvertes par le régime public d'assurance médicaments de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) subissent une augmentation des tarifs pour l'année 2016-2017. Ces modifications sont en vigueur depuis le 1^{er} juillet 2016 pour une durée de douze mois, soit jusqu'au 30 juin 2017.

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

LES NOUVEAUX TARIFS 2016-2017

C'est près de 3,5 millions de Québécoises et de Québécois qui sont touchés par cette hausse de tarifs, soit les personnes inscrites au régime public d'assurance médicaments âgées de 18 à 64 ans et de 65 ans ou plus ne recevant pas de supplément de revenu garanti (SRG), ainsi que celles de 65 ans ou plus recevant un SRG au taux de 1 à 93 %.

La prime annuelle maximale subit une hausse de 3,1 %, passant de 640 \$ à 660 \$. Le montant de cette prime varie (entre 0 \$ et 660 \$) selon le revenu familial net de la

personne et est perçu lors de la production de la déclaration de revenus. Le paiement de la prime est obligatoire, qu'il y ait consommation 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 et elle est sous deux formes : la franchise mensuelle et la coassurance.

La franchise mensuelle s'établit cette année à 18,85 \$, une hausse de 4,7 % par rapport à l'an dernier. Tandis que la coassurance, qui représente le pourcentage du coût du médicament qui doit être assumé par la personne assurée une fois le montant de la franchise enlevé, s'élève à 34,5 %, une hausse de 1,5 %.

Il y a également ce qu'on appelle la contribution maximale, qui représente le montant maximal qu'une personne assurée pourrait avoir à assumer mensuellement pour l'achat de médicaments. Elle s'établit cette année à 87,16 \$ au lieu de 85,75 \$ pour les personnes âgées de 18 à 64 ans et de 65 ans ou plus ne recevant pas de SRG. Cela représente une hausse de 1,6 %. En ce qui concerne les personnes âgées de 65 ans ou plus recevant un SRG au taux de 1 à 93 %, la contribution maximale mensuelle est moins élevée, s'établissant à 52,16 \$.



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 2016

À la pharmacie						Lors de la déclaration de revenus	
Franchise mensuelle		Coassurance		Contribution mensuelle maximale		Prime annuelle	
Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif
18 \$	18,85 \$	34 %	34,5 %	85,75 \$	87,16 \$	De 0 \$ à 640 \$	De 0 \$ à 660 \$

GRATUITÉ DU RÉGIME PUBLIC D'ASSURANCE MÉDICAMENTS

Environ un quart des personnes inscrites au régime public d'assurance médicaments bénéficient de la gratuité des médicaments. Il s'agit des personnes âgées de 65 ans ou plus recevant un SRG au taux de 94 à 100 %, les enfants à charge de personnes assurées au régime public ainsi que les détenteurs de carnets de réclamation délivrés par le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale. ♦

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



L'ÉGLISE CATHOLIQUE ET FRANÇOIS FONT-ILS BON MÉNAGE?

VIATEUR DUPONT

QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES (03) SECTEUR DES DEUX-RIVES (D)

Jorge Mario Bergoglio, notre pape François, est né en 1936 dans un quartier populaire de Flores à Buenos Aires. Il rompt des fiançailles à l'âge de 17 ans. Après avoir obtenu un diplôme de technicien en chimie, il entreprend des études en théologie, sentant l'appel du fondateur des jésuites, Ignace de Loyola. Il est ordonné prêtre en 1969, nommé archevêque et cardinal de la ville en 2001, et finalement élu pape et intronisé le 19 mars 2013, à l'âge de 76 ans.

Pour bien comprendre le pape François, il faut tenir compte de son vécu en Argentine et du fait qu'il est un jésuite. Cette communauté a toujours été du genre contestataire par rapport aux positions traditionnelles de l'église. François s'inscrit dans la pensée et la philosophie de sa communauté. On sent bien qu'il dérange par ses prises de position (en parlant des homosexuels :

« Qui suis-je pour les juger ? »), par sa façon de vivre son pontificat (il a refusé de vivre à la résidence papale) et par ses attitudes et ses comportements publics, qui tranchent vraiment avec ceux de ses prédécesseurs.

C'est un pasteur proche des gens ordinaires, des pauvres, et pour lui, « il est du devoir des prêtres de prêcher la doctrine sociale de l'église ». Il va même encore plus loin en proposant « l'ouverture et l'accompagnement de l'église vis-à-vis des personnes divorcées, des homosexuels » et va jusqu'à dire que « l'église doit trouver un nouvel équilibre sans quoi l'édifice moral de l'église risque de s'écrouler ». François n'hésite pas à affirmer que « la pauvreté cause de grandes iniquités et [que] c'est une violation des droits de l'Homme ». Il veut vraiment apporter des changements et modifier l'Église en profondeur.



C'est un pasteur proche **des gens ordinaires, des pauvres** [...]

Dès lors, il ne faut pas se surprendre du fait que les conservateurs, pour continuer d'exercer leur influence, s'opposent à ces nouvelles approches. Le cardinal new-yorkais Burke y réagissait ainsi, en 2015 : « Le pape ne détient aucune autorité pour modifier les dogmes de la religion catholique. » François se doit donc de prendre le temps nécessaire pour modifier les doctrines et la pensée de celles et ceux qui refusent cette nouvelle façon de voir la société, qui est en pleine évolution et qui exige du changement.

François se heurte pour le moment à des valeurs conservatrices. C'est pourquoi on peut se questionner à savoir jusqu'à quel point François fait bon ménage avec... ses opposants ! Pour François, Dieu est amour, pardon, miséricorde et compassion. Une attitude qui contraste avec ce que nous entendions en chaire il n'y a pas si

longtemps alors que les prédicateurs ne parlaient que de condamnation et du feu éternel de l'enfer pour les pécheurs. Il nous reste à espérer que le pape François pourra, avant de partir, réaliser une réforme en profondeur. Nous l'espérons pour lui, malgré les luttes internes. Nous espérons aussi qu'il convaincra les conservateurs pour permettre, selon sa propre expression « la construction de ponts et non de murs », une allusion aux déclarations fracassantes de Donald Trump.

L'Église catholique et François font-ils bon ménage ? Il appartient à chacun de nous d'y répondre. ♦

Nos dernières volontés et le choix de la FLG

Les personnes âgées sont familières avec la maladie et les départs pour l'au-delà... Ces sujets nourrissent fréquemment les conversations dans notre groupe d'âge. Cela nous touche plus directement lors de la maladie ou de la perte d'un conjoint ou d'une conjointe, de parents ou encore de consœurs ou de confrères. Individuellement, à un moment qu'on souhaite le plus tard possible, nous devons faire face à cette réalité.

ROBERT GAULIN

PRÉSIDENT DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAUULT

Les spécialistes de la planification successorale suggèrent d'exprimer nos choix et nos volontés en trois documents séparés : le testament pour assurer le transfert ordonné de ses biens, le mandat d'incapacité pour faire face à la maladie et à la perte d'autonomie, et enfin l'expression de ses dernières volontés pour établir les conditions entourant le décès.

Ce dernier document sous forme de lettre ou de note, entouré de moins de contraintes juridiques, permet de clarifier certaines situations, de faciliter la prise de décisions de la personne à qui l'on a confié la responsabilité de la mise en œuvre de nos dernières volontés et de s'assurer que nos choix clairement exprimés seront respectés.

Ainsi, si on le désire, on peut exprimer dans ce document le choix de la fondation que l'on souhaite favoriser. Bien exprimer ses dernières volontés constitue un geste d'affection et de tendresse envers la ou les personnes à qui l'on en confie la mise en œuvre.

Nous savons qu'il y a des centaines d'excellentes fondations au Québec et que les événements auxquels on est confronté en fin de vie peuvent orienter la famille vers une œuvre à soutenir. Cela est légitime.

Cependant, il s'avère tout aussi légitime et très raisonnable d'exprimer son choix en fonction de la carrière qu'on a menée et des valeurs qu'on a défendues durant toute sa vie. Pour des personnes qui ont œuvré dans l'éducation, le service public et le syndicalisme, la Fondation Laure-Gaudreault devient un choix intéressant et logique.



CONTRIBUER À ACCROÎTRE LA PRÉSENCE DE LA FLG

Ce souhait est largement partagé et beaucoup de nos membres aimeraient retrouver dans les salons funéraires l'enveloppe permettant de faire un don à la FLG. Cette option n'est pas accessible d'emblée; il faut que cela se fasse avec l'accord de la famille, à qui il est parfois possible de faire des suggestions.

La FLG offre cependant d'autres canaux pour l'expression des condoléances et pour recueillir les dons d'organismes ou de personnes qui souhaitent rendre hommage à une personne chère de cette façon.

- ◆ La FLG vend au coût de 10 \$ de belles cartes de condoléances qui, tout en constituant un don, permettent de livrer un message à la famille. On peut s'en procurer par l'entremise du site Internet ou après des responsables de la FLG.
- ◆ La Fondation rend disponibles dans chaque région et secteur des enveloppes destinées à recueillir des dons et à recueillir l'information nécessaire pour faire le suivi auprès de la famille d'une personne décédée.
- ◆ Enfin, le site Internet de la FLG permet de faire une donation en ligne et de transmettre ses condoléances à la famille.

Choisir d'orienter sa donation vers la FLG permet d'accroître notre capacité comme organisme à répondre aux diverses demandes d'aide qui correspondent à notre mission. C'est une pratique que j'ai faite mienne et que je vous invite à développer. ◆

LA MUSIQUE N'A PAS D'ÂGE...

L'HARMONIE NON PLUS!

AUDREY-KRISTEL BARBEAU

DOCTORANTE EN ÉDUCATION MUSICALE (UNIVERSITÉ MCGILL) ET
DIRECTRICE GÉNÉRALE DE L'HARMONIE NOUVEAUX HORIZONS
DE MONTRÉAL (WWW.NHMONTREAL.COM)

Tout le monde peut apprendre la musique. Peu importe l'âge ou le niveau d'expérience, tout le monde peut profiter des bienfaits qu'apporte la musique. J'entends déjà certains protester : « Oh non, ce n'est pas pour moi, je n'ai pas l'oreille musicale » ou encore « On m'a déjà dit que je n'avais pas de talent, que j'étais mieux de faire autre chose... » Réfuter ce genre d'idées fait partie de mon travail quotidien comme directrice de l'Harmonie Nouveaux Horizons de Montréal.

DES STATISTIQUES ÉLOQUENTES

L'Institut de la statistique du Québec¹ estime que la proportion de personnes âgées dans la population atteindra plus de 25 % d'ici 15 ans. Des études récentes montrent aussi que la consommation d'antidépresseurs est en hausse marquée chez les personnes de 65 ans et plus², que 22 % des aînés ont une perception négative de leur état de santé et que 19 % souffrent de détresse psychologique³.

À la vue de ces données, on comprend l'importance d'améliorer la qualité de vie des personnes vieillissantes. La musique peut se

révéler une stratégie efficace pour assurer le bien-être des aînés. Plusieurs recherches ont démontré qu'écouter de la musique, chanter ou encore jouer d'un instrument sont des activités qui contribuent à améliorer la qualité de vie⁴.

LES ENSEMBLES DE MUSIQUE NEW HORIZONS

C'est dans l'optique d'utiliser la musique pour promouvoir la santé et le bien-être des gens plus âgés que le Dr Roy Ernst a fondé en 1991 la première harmonie New Horizons à l'Université de Rochester dans l'État de New York. Il a ensuite créé la New Horizons International Music Association, une organisation internationale composée de plus de 200 groupes New Horizons dont les 10 000 membres sont âgés de plus de 50 ans. Depuis plus de 25 ans, le programme musical New Horizons a contribué à la formation de groupes musicaux pour offrir aux aînés l'occasion d'apprendre (ou de réapprendre) à jouer d'un instrument de musique. La philosophie de New Horizons met l'accent sur l'esprit positif comme élément essentiel à l'engagement et à la réussite des musiciens et musiciennes âgés. Son slogan? « Faire de son mieux est suffisant. » Éloquent, non?

Aucune harmonie New Horizons n'existait au Québec lorsque j'ai commencé mon doctorat en 2011. J'ai donc étudié le mouvement aux États-Unis et en Ontario, puis en 2014, j'ai fondé le premier ensemble New Horizons du Québec : l'Harmonie Nouveaux Horizons de Montréal (ou HHNM).

Grâce à la création de l'HHNM, j'ai pu mener à terme mon projet de recherche sur les effets

physiques, psychologiques et sociaux de l'apprentissage musical chez les personnes de 60 ans et plus, tout en étant témoin de l'impact de cette initiative dans ma communauté. Les commentaires des membres par rapport à leur expérience dans l'harmonie sont pour moi autant de témoignages de succès que les résultats scientifiques de cette étude! Je dois souligner que cette harmonie est bilingue et qu'elle s'adresse tant aux francophones qu'aux anglophones. Ainsi, tout se déroule dans les deux langues, tant les répétitions que les rencontres et les échanges entre les participants.

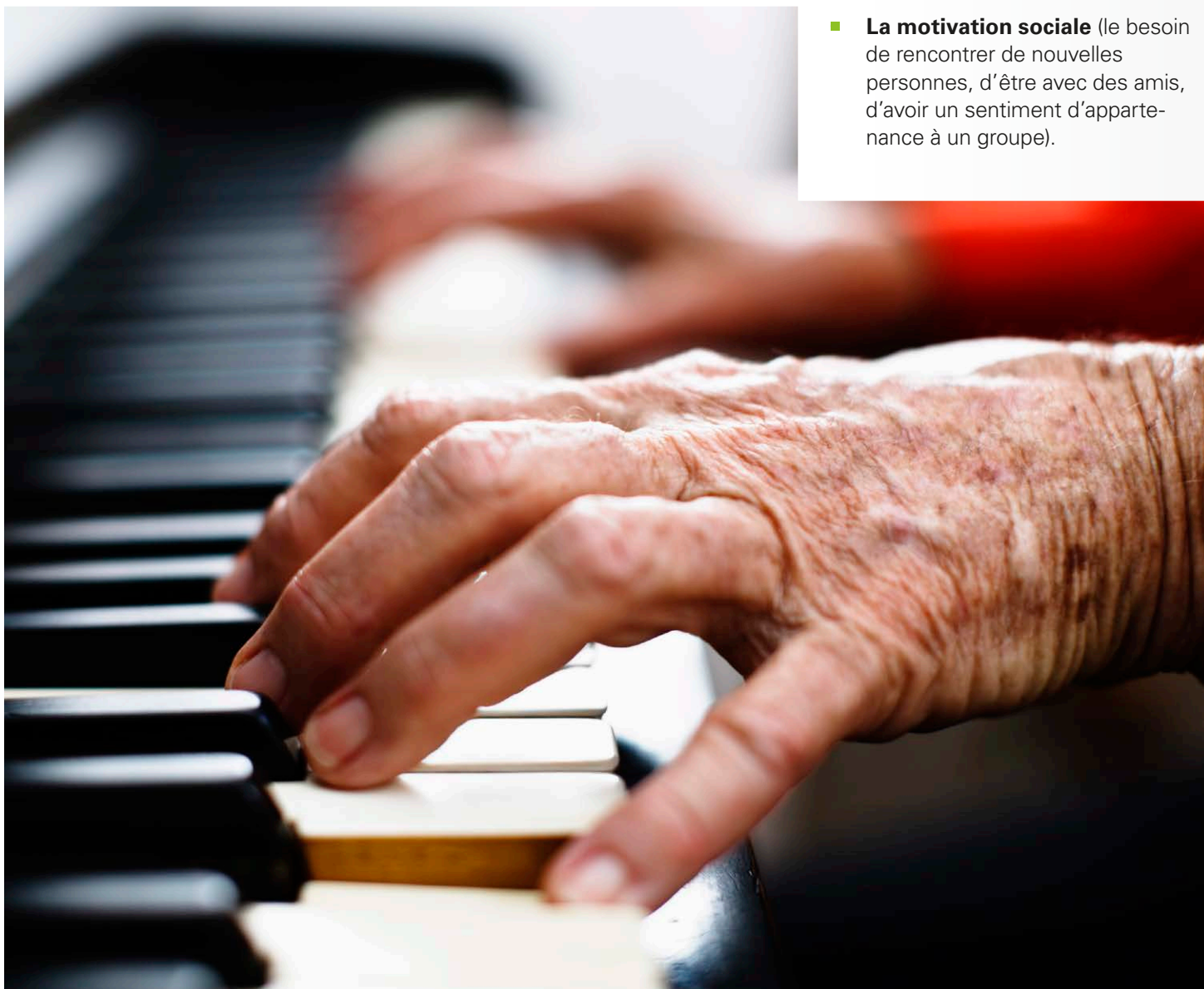
« C'était sur le babillard. Je suis passée devant, j'ai reculé, et j'ai pris le numéro de téléphone tout de suite. La journée avant, je me disais "Oh, est-ce que je veux vraiment aller là? ... Non, je n'y vais pas." Le lendemain, je me suis dit : "Hé, qu'est-ce que tu fais? Qu'est-ce que tu vas faire ici à regarder la télé au lieu d'aller apprendre à jouer d'un instrument de musique? C'est une opportunité et il ne faut pas manquer ça." Alors c'est comme ça que je suis arrivée, et je ne le regrette vraiment pas. »

- Jade

POURQUOI FAIRE DE LA MUSIQUE?

La motivation est donc le point de départ qui permet aux futurs musiciens de franchir la porte et de se présenter aux répétitions. Les personnes plus âgées qui participent à des activités musicales le font souvent pour les raisons suivantes :

- **La motivation personnelle**
(le désir de s'exprimer, de se divertir, de s'améliorer, d'avoir un passe-temps);
- **La motivation musicale**
(l'amour de la musique, l'envie de se produire pour soi-même et les autres, d'en apprendre plus sur la musique);
- **La motivation sociale** (le besoin de rencontrer de nouvelles personnes, d'être avec des amis, d'avoir un sentiment d'appartenance à un groupe).



Par la suite, les premières semaines d'apprentissage demandent de la persévérance, car elles sont teintées de hauts et de bas, de progrès et de plateaux, de moments de fierté et de frustration. Cela dit, les bienfaits se font rapidement sentir et deviennent une nouvelle source de motivation. Que ce soit en chantant ou en jouant d'un instrument, participer à des ensembles musicaux génère de beaux « avantages dérivés ».

LES BIENFAITS LIÉS À LA PRATIQUE MUSICALE

LES EFFETS BIOLOGIQUES

Les impacts biologiques liés à la musique sont multiples. Par exemple, de nombreux chercheurs ont démontré que la pratique de la musique entraîne une restructuration cérébrale et que ces changements dans l'organisation du cerveau influencent les fonctions cognitives dans les aspects visuels et verbaux⁵. Le cerveau des musiciens diffère du cerveau des non-musiciens en ce qui a trait aux capacités attentionnelles visuelles et visuospatiales (incluant l'attention visuelle divisée et le traitement visuel de l'information), aux stratégies de mouvements oculaires et à la mémoire visuelle. La pratique d'un instrument a également une incidence positive sur les habiletés de mémoire verbale. Notons toutefois que la plupart de ces études ont été faites auprès de musiciens ayant plusieurs années d'expérience.

Heureusement, d'autres chercheurs se sont intéressés aux effets qu'entraînent l'apprentissage et la pratique de la musique chez les musiciens amateurs âgés et ont confirmé de nombreux bienfaits biologiques touchant les fonctions exécutives, notamment la stimulation cognitive, la prévention du déclin cognitif ainsi que l'amélioration de la cognition globale, de la mémoire, de la concentration et de la planification⁶⁻⁷⁻⁸. D'autres études ont également démontré que la pratique du chant choral résultait en une



diminution du nombre de chutes chez les personnes de 65 ans et plus, en une réduction du nombre de visites chez le médecin et en une baisse dans l'usage de médicaments, cela après une seule année d'intervention⁹.

Des chercheurs qui ont étudié le jeu instrumental ont conclu qu'un programme d'éducation musicale en piano d'une durée de 20 minutes par semaine échelonné sur sept semaines améliorerait les temps de réaction auditifs et visuels chez les non-musiciens de 60 ans et plus¹⁰. Une autre étude des effets d'un programme de piano chez quatre aînés souffrant d'arthrose dans la main a quant à elle révélé une augmentation de la force, de la dextérité et de l'amplitude des mouvements des doigts, ainsi qu'une diminution de l'inconfort arthritique après seulement quatre semaines¹¹.

Récemment, un livre et une série d'études sur la musique comme outil pour favoriser le bien-être chez les gens du troisième et du quatrième âge ont été publiés. On y rapporte que la musique améliore l'efficacité

« La musique est bonne pour le cerveau, elle te fait penser. C'est physique et mental, et ça te fait faire plusieurs choses en même temps : les doigtés, la respiration, la lecture des notes, les nuances douces et fortes... et tout le reste ! Alors oui, je pense que la musique aide à maintenir le cerveau actif et les terminaisons nerveuses et tout. »

- Julia

du système immunitaire, contribue à diminuer les niveaux de stress et permet de mieux gérer la douleur grâce à son impact sur le système endocrinien¹². Certains chercheurs affirment en outre que la musique peut avoir une incidence sur la tension artérielle et réduire les risques de démence, telle la maladie d'Alzheimer, chez les personnes âgées¹³. Plus impressionnant encore : en 1996, des experts ont étudié une population de 12 675 personnes en Suède et établi une relation entre la participation à des événements culturels (par exemple chanter et faire de la musique) et l'augmentation du taux de survie¹⁴.



« Je me suis sentie indépendante et compétente. Le fait d'aller quelque part et de faire quelque chose qui était entièrement moi. Quand je me couchais le soir et que je réfléchissais à ce que j'avais fait dans ma journée, "J'ai pratiqué ma clarinette" était toujours quelque chose qui me faisait me sentir satisfaite de ma journée. »

- Sue

LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES

Établir la preuve des effets positifs de la pratique musicale sur la santé psychologique des aînés n'est maintenant plus à faire. De tout temps, la musique a été reconnue pour ses effets calmants¹⁷. Non seulement la musique contribue-t-elle au bien-être physique et psychologique des individus¹⁸, mais elle améliore l'estime de soi, le moral, la capacité à gérer le stress et à s'exprimer¹⁹. Faire de la musique en groupe diminue le sentiment d'isolement et de solitude²⁰ et est également reconnu pour réduire les symptômes d'anxiété et de dépression²¹, deux troubles pouvant avoir des conséquences sévères autant sur le corps que l'esprit.

L'un des éléments essentiels au bien-être psychologique est la façon dont on se perçoit, c'est-à-dire l'autoperception. Se considère-t-on en santé? Heureux? Satisfait de sa qualité de vie? Bref, quand on considère les effets de la musique sur le bien-être psychologique, l'autoperception exerce une influence importante. D'ailleurs, de nombreux chercheurs ont confirmé que les musiciens du troisième âge participant à des activités musicales se sentent en meilleure santé et ont une qualité de vie supérieure²²⁻²³⁻²⁴⁻²⁵.

L'apprentissage et le fait de maintenir son cerveau actif contribuent également au bien-être psychologique. Apprendre quelque chose de nouveau est en soi très stimulant. Quand on combine apprentissage et passion, la

LA MARCHE AUSSI!

Parfois, en recherche, on découvre certains effets totalement inattendus. Lorsque j'ai demandé à mes sujets d'étude de me décrire les effets biologiques observés à la suite de leur participation à l'harmonie¹⁵, deux musiciens ont mentionné à quel point marcher pour se rendre aux répétitions avait eu un impact positif sur leur santé physique.

Voici ce qu'en a dit Jade : « Ça me fait plaisir de marcher. J'ai hâte aux mardis soir. Il y a des soirs, je dois dire, quand il faisait froid, je me disais "ah, est-ce que j'y vais?" Mais j'ai toujours trouvé le goût finalement, et j'ai toujours été contente après! »

Ces commentaires m'ont amenée à approfondir le sujet auprès d'autres musiciens aînés de Nouveaux Horizons¹⁶. Plusieurs ont reconnu l'importance de sortir de la maison pour faire des activités musicales.

fiereté et le sentiment d'accomplissement qui en découlent sont sans borne. Comme l'exprime Jade en parlant de son premier contact avec le hautbois : « *Au début, avec les clés, tu ne sais pas quoi faire, tu ne sais même pas comment souffler dans l'instrument... et puis tout à coup, tu peux jouer Au clair de la lune. Pas à la perfection, c'est sûr, mais tu as sorti les notes de Au clair de la lune! J'ai toujours admiré les gens qui jouaient de la musique, les musiciens. C'est un art... C'est beau. Ça apporte une paix. Tu sais, quand tu assistes à un concert et t'es comme "Ahhh" [sourir]. C'est ça que ça me donne.* » On constate ici à quel point Jade semble comblée et heureuse de faire une activité qui la rapproche des musiciens qu'elle admire.

Toute personne qui arrive à l'étape de la retraite est confrontée à un changement identitaire. L'identité est fortement influencée par le métier exercé au cours de sa vie. Lorsque la carrière prend fin, de nouveaux

repères doivent être établis. Plusieurs musiciens aînés ont mentionné que la transition vers la retraite a été facilitée par l'intégration de la musique dans leur vie²⁶. Elle a donné un nouveau but à leur existence ainsi qu'un puissant sentiment de réalisation²⁷.

« *L'expérience a été meilleure que ce à quoi je m'attendais. Je m'attendais à me sentir mal à l'aise, je m'attendais à être inconfortable socialement. Et je m'attendais à ne pas être à la hauteur. Et rien de tout cela n'est arrivé!* »

- Sue

LES EFFETS SOCIAUX

Le sentiment d'appartenance à la communauté et celui d'inclusion au groupe font partie des bienfaits sociaux souvent associés à la pratique musicale²⁸. L'augmentation ou le maintien des interactions sociales sont également très importants pour les personnes du troisième âge. Toute activité offrant la chance de rencontrer

des gens et d'établir de nouveaux liens d'amitié est valorisée puisqu'elle contribue à diminuer l'isolement.

Jouer dans une harmonie est une activité à forte implication sociale. Comme l'enseignement est collectif, les gens ont l'occasion de s'entraider, de partager, de se soutenir dans leur apprentissage et de travailler ensemble à l'accomplissement d'un but commun²⁹. Ces interactions encouragent les échanges et ouvrent aux aînés un tout nouveau réseau social qui permet de développer de nouvelles amitiés. Le simple fait de sortir de la maison, de se trouver parmi des gens, de faire de la musique avec les autres est bénéfique. Comme l'explique Hal, un participant à l'étude :

« Faire partie de quelque chose avec d'autres personnes est très important. Je crois que mon expérience [avec l'Harmonie] est bien meilleure que si, par exemple, j'avais appris le piano en cours privés et qu'ensuite j'avais

AVOIR L'OREILLE MUSICALE OU NON?

J'ai mentionné au début de mon article avoir à réfuter certaines idées préconçues chez les musiciens amateurs. L'une d'entre elles est de croire qu'on n'a pas l'oreille musicale ou de talent musical. Joyce raconte son histoire qui, malheureusement, ressemble à celles de nombreuses autres personnes de sa génération :

« *C'est drôle parce que je suis capable d'en parler à tout le monde maintenant, mais pendant des années, ça me faisait un peu peur. Je me rappelle encore en 5^e année. Il y avait une classe de chorale et on m'avait demandé, à moi et, je pense, à une autre personne aussi, de ne pas chanter parce qu'on n'arrivait pas à tenir la note. Alors je me suis toujours perçue comme étant musicalement incompétente. Ce qui fait qu'avant même de décider de participer, j'ai dû choisir de mettre mon égo de côté et me convaincre que j'allais simplement essayer, en me disant si ça marche, ça marche, et si ça ne marche pas, eh bien ça ne marche pas.* » - Joyce

Se percevoir comme une personne n'ayant pas de talent peut influencer l'expérience pour le meilleur comme pour le pire. Dans un cas, certaines personnes se disent que, puisqu'elles n'ont pas de talent, elles n'ont rien à prouver. Chaque petite victoire devient ainsi un succès qui contribue à briser leurs perceptions erronées. À l'opposé, d'autres éprouvent du découragement dès la première difficulté et mettent le blâme sur leur manque de talent pour la musique. Ces personnes ont généralement besoin de plus de soutien et d'encouragement au début de l'apprentissage, et les risques d'abandon sont grands. Apprendre la musique n'est pas nécessairement facile, mais c'est indéniablement accessible à tous. **Il n'existe pas de personnes dépourvues de talent musical, seulement des personnes n'ayant jamais eu la chance d'être initiées adéquatement ou n'ayant jamais eu un environnement propice à l'essai.**

Je suis heureuse de mentionner que Joyce fait toujours partie de l'harmonie et est devenue une clarinettiste accomplie!

pratiqué chez moi. Peut-être que j'aurais continué et peut-être que j'aurais aimé ça, mais cela aurait été loin d'être une expérience aussi satisfaisante, je pense. Parce qu'il y a quelque chose de spécial quand tout le monde travaille ensemble à l'atteinte d'un but commun. C'est vraiment plaisant [et] on se sent bien. »

Le documentaire tourné en 2008 *Young @ Heart : Rock'n'roll will never die*³⁰ est une puissante illustration des bienfaits sociaux associés à la pratique musicale : on y suit une chorale d'aînés de plus de 80 ans chantant de la musique rock et faisant des tournées de concerts aux États-Unis. Ces chanteurs offrent des témoignages poignants montrant à quel point leur interaction avec les autres participants est importante, non seulement pour l'accomplissement des objectifs artistiques, mais également pour surmonter les épreuves, tels la maladie et le deuil.

POURQUOI NE PAS LE FAIRE?

Avec l'âge viennent certaines limitations physiques. Comment cela se transpose-t-il à la pratique musicale? Sachez qu'il existe des solutions pour pallier les problèmes de vision, d'audition ou de fragilité articulaire pour faire en sorte que l'expérience demeure positive malgré tout.

En voici quelques-unes :

Pour celles et ceux qui ont des problèmes de vision, agrandir les partitions musicales facilite la lecture. Ces personnes peuvent également se faire prescrire des lunettes de proximité, spécialement conçues pour les musiciens (ou l'ordinateur). Concernant les problèmes d'audition, outre les appareils auditifs, il est toujours possible de discuter avec le chef d'orchestre pour que ce dernier s'assure de parler assez fort et de bien articuler les consignes, et de demander aux voisins de section de les répéter au besoin.

Le choix de l'instrument devient important pour ceux qui éprouvent une fragilité articulaire. Par exemple, il vaut mieux éviter de gros instruments tel le tuba si l'on souffre de douleurs au dos, puisqu'ils sont difficiles à manipuler aisément et à transporter. Si l'on souffre de douleurs au haut du corps, il vaut mieux préférer la clarinette à la flûte traversière, puisque la position de jeu sur cette dernière nécessite d'avoir les bras constamment élevés (ce qui n'est pas le cas à la clarinette). Certains accessoires tels les courroies adaptées (pour la clarinette et le saxophone) peuvent également faciliter la pratique instrumentale.

En ce qui concerne les problèmes pulmonaires, des chercheurs ont affirmé que les exercices

respiratoires associés au jeu instrumental pouvaient avoir des vertus thérapeutiques sur certaines maladies respiratoires³¹. Et même pour les asthmatiques, il n'existe aucune contre-indication associée à la musique. Aux personnes souffrant de maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC), on recommande de choisir un instrument à basse pression tels la flûte traversière, la clarinette ou le saxophone. Les instruments à grande pression respiratoire comme le hautbois (dont la pression peut se comparer à essayer de souffler dans une paille à café) peuvent augmenter les risques d'hyperinflation pulmonaire, pouvant entraîner des conséquences néfastes chez les personnes souffrant d'une MPOC.

D'AUTRES EFFETS INATTENDUS

Lorsque j'ai commencé mon projet de recherche, sept participants ont mentionné être nouvellement retraités du même employeur. C'est à la suggestion de Hal qu'ils ont tous décidé de s'inscrire à l'harmonie pour rester en contact après la retraite. Lorsque j'ai demandé les raisons pour lesquelles ils avaient choisi de participer à l'harmonie, leur réponse m'a confirmé à quel point préserver des relations d'amitié était essentiel au bien-être psychologique et social des personnes vieillissantes. Cela m'a aussi permis de démontrer qu'il importe d'assurer le maintien de repères stables durant la transition de la vie professionnelle à la retraite.

Par ailleurs, l'importance que mes participants ont attribuée à l'environnement bilingue dans lequel se déroulent les répétitions de l'harmonie est un autre élément un peu inattendu que j'ai découvert durant mon étude. Sue en témoigne ainsi :

« Les gens me disent que je parle bien français, mais je suis terrifiée. Je suis terrifiée à l'idée de parler français. Je m'entendais bien avec les autres, mais j'avais toujours peur. Et même ça, ça s'est amélioré! Parce que quand j'essayais de parler français, les gens étaient OK. Alors tout s'est bien passé et ça a été vraiment mieux que ce à quoi je m'attendais au départ [rire]. » - Sue

Plusieurs membres de l'Harmonie Nouveaux Horizons de Montréal ont d'ailleurs mentionné le fait que le bilinguisme avait eu un impact positif sur leur participation. Cela démontre que la musique et le fait de devoir parler une autre langue ont des bienfaits communs, notamment en ce qui concerne la stimulation cognitive (effet biologique), l'apprentissage (effet psychologique) et les interactions entre les membres (effet social).

Il importe de prendre en compte ses capacités personnelles et les caractéristiques propres à chaque instrument lorsque vient le temps de faire un choix, c'est pourquoi les enseignants en musique sont là pour aider et conseiller les musiciens en devenir.

LA MUSIQUE N'A PAS D'ÂGE

Apprendre la musique est à la portée de tous, surtout grâce à des programmes comme celui de New Horizons, que l'on met sur pied maintenant partout à travers le monde. Ils permettent aux gens ayant toujours rêvé d'apprendre à jouer d'un instrument d'être introduits à la musique en groupe dans un environnement amical respectant le rythme d'apprentissage de chacun. Aucune audition ni expérience n'est requise pour se joindre à ces harmonies, ce qui en fait d'excellents modèles pour les personnes à la retraite en quête de nouvelles activités et même de nouvelles expériences. Si la musique n'a pas d'âge... l'harmonie non plus! ♦



Pour toute information sur les harmonies Nouveaux Horizons, consultez le www.newhorizons.org et pour l'Harmonie Nouveaux Horizons de Montréal, le www.nhmontreal.com. Vous pouvez également contacter directement l'auteure au nhmontreal@gmail.com.

¹ Institut de la statistique du Québec (2013). *Le bilan démographique du Québec, édition 2013*. Gouvernement du Québec (www.stat.gouv.qc.ca). ISBN 978-2-550-69328-4.

² Conseil du médicament (2011). *Portrait de l'usage des antidépresseurs chez les adultes assurés par le régime public d'assurance médicaments du Québec*. Gouvernement du Québec (www.cdm.gouv.qc.ca). ISBN 978-2-550-60458-7.

³ Institut de la statistique du Québec (2012). *Zoom Santé : Quelques indicateurs de santé chez les aînés. Que révèle l'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2008?* Gouvernement du Québec (www.stat.gouv.qc.ca). ISSN 1911-5539.

⁴ Hays, T., Bright, R., & Minichiello, V. (2002). The contribution of music to positive aging: A review. *Journal of Aging and Identity*, 7(3), 165-175.

⁵ Rodrigues, A. C., Loureiro, M. A., & Caramelli, P. (2010). Musical training, neuroplasticity and cognition. *Dementia e Neuropsychologia*, 4(4), 277-286.

⁶ Bugos, J. A., Perlstein, W. M., McCrae, C. S., Brophy, T. S., & Bedenbaugh, P. H. (2007). Individualized Piano Instruction enhances executive functioning and working memory in older adults. *Aging & Mental Health*, 11(4), 464-471.

⁷ Coffman, D. (2008). Survey of New Horizons International Music Association musicians. *International Journal of Community Music*, 1(3), 375-390.

⁸ Moser, S. (2003). *Beyond the Mozart effect: Age-related cognitive functioning in instrumental music participants*. Available from ProQuest Dissertations & Theses database. (AAT 3084208).

⁹ Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & Simmens, S. (2006) The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults. *The Gerontologist*, 46(6), 726-734.

¹⁰ Khemthong, S., Pejarasangharn, U., Uptamphohtiwat, T., & Khanya, A. (2012) Effect of Musical Training on Reaction Time : A Randomized Control Trial in Thai Elderly Individuals. *Music and Medicine*, 4(1), 16-21.

¹¹ Zelazny, C. M. (2001). Therapeutic instrumental music playing in hand rehabilitation for older adults with osteoarthritis: Four case studies. *Journal of Music Therapy*, 38, 97-113.

¹² Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & McQueen, H. (2014). *Active Ageing with Music*. London: Institute of Education Press.

¹³ Davis, W. B., Gfeller, K. E., & Thaut, M. H. (2008). *An Introduction to Music Therapy: Theory and Practice*, 3rd ed. Silver Spring, MD: The American Music Therapy Association.

¹⁴ Bygren, L. O., Konlaan, B. B. and Johansson, S. E. (1996) Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions. *British Medical Journal*, 313, 1577-1580.

¹⁵ Barbeau, A.-K. & Cossette, I. (2015). *It's never too late! Learning music after 60: The impact of participating in an intergenerational New Horizons Band on seniors' health and quality of life*. Présentation scientifique à la 9^e Conférence Internationale pour la recherche en éducation musicale, 14-18 avril, Université de Exeter (Royaume-Uni).

¹⁶ Barbeau, A.-K., Mantie, R. & Cossette, I. (2016). *Music performance anxiety among older amateur musicians*. Présentation scientifique à la 32^e conférence internationale de la « International Society for Music Education » (ISME), 22-29 juillet, Glasgow, Royaume-Uni.

¹⁷ Peters, J. S. (2000). *Music Therapy: An introduction*. Springfield, IL: Charles C Thomas.

¹⁸ Coffman, D. D. (2002). Adult Education. In R. Colwell & C. Richardson (eds). *The New Handbook of Research on Music Teaching and Learning: A Project of the Music Educators National Conference* (pp. 199-209). New York: Oxford University Press.

¹⁹ Eyre, L. (2011). Therapeutic Chorale for Persons with Chronic Mental Illness: A Descriptive Survey of Participant Experiences. *Journal of Music Therapy*, 48(2), 149-168.

²⁰ Bruhn, H. (2002). Musical Development of Elderly People. *Psychomusicology*, 18, 59-75.

²¹ Davis, W. B., Gfeller, K. E., & Thaut, M. H. (2008). *An Introduction to Music Therapy: Theory and Practice*, 3rd ed. Silver Spring, MD: The American Music Therapy Association.

²² Coffman, D. D. (2002). Adult Education. In R. Colwell & C. Richardson (eds). *The New Handbook of Research on Music Teaching and Learning: A Project of the Music Educators National Conference* (pp. 199-209). New York: Oxford University Press.

²³ Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & Simmens, S. (2006) The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults. *The Gerontologist*, 46(6), 726-734.

²⁴ Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & McQueen, H. (2014). *Active Ageing with Music*. London: Institute of Education Press.

²⁵ Davis, W. B., Gfeller, K. E., & Thaut, M. H. (2008). *An Introduction to Music Therapy: Theory and Practice*, 3rd ed. Silver Spring, MD: The American Music Therapy Association.

²⁶ Bruhn, H. (2002). Musical Development of Elderly People. *Psychomusicology*, 18, 59-75.

²⁷ Dabback, W. M. (2008). *Identity formation through participation in the Rochester New Horizons Band program*. *International Journal of Community Music*, 1(2), 267-286.

²⁸ Bruhn, H. (2002). *Musical Development of Elderly People*. *Psychomusicology*, 18, 59-75.

²⁹ Creech, A., Hallam, S., Gaunt, H., Pincas, A., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). *The power of music in the lives of older adults*. Special Edition on the Power of Music of Research Studies in Music Education.

³⁰ Walker, S., & George, S. (Directors). (2008). *Young @ Heart: Rock'n'Roll will never die* [Motion picture]. United States: Fox Searchlight Pictures.

³¹ Dhule, S. S., Sunita, B. N., & Gawali, S. R. (2013). *Pulmonary Function Tests in Wind Instrument Players*. *International Journal of Science and Research*, 2(5), 384-386.

Je vous parle d'un temps...

Aujourd'hui, frapper un enfant pour le réprimander, ça ne se fait plus (heureusement)...



Il n'en fut pas toujours ainsi

PIERRE CARISSE

CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC (04) SECTEUR BOIS-FRANCS (D)
ECOLECINQCHICOTS.COM

Dans ses *Mémoires intimes*, le poète Louis Fréchette (1839-1908) écrivait que l'on ne devrait pas s'étonner « du rôle prépondérant que jouait le martinet dans nos écoles. La valeur de l'instructeur était jaugée d'après les proportions de son martinet et la vigueur des muscles appelés à faire fonctionner l'instrument de supplice ». Ouf! Fréchette, qui a fréquenté la petite école aux alentours de 1850, rapportait aussi que certains parents ne se considéraient pas à la hauteur de leur tâche, car ils ne frappaient pas leurs enfants assez souvent... C'était la façon de faire : il fallait dompter plutôt qu'instruire. Et tout était acceptable pour frapper : la « strap », la règle, la main, mais aussi, toujours selon Fréchette, « la trique, le fouet, le hart et souvent même le rotin ».

Le châtiment corporel n'était pas que le lot des non-instruits. En 1865, l'abbé Langevin, directeur de l'École normale Laval à Québec, disait : « Il s'agit ici d'une véritable punition corporelle (...), et c'est la Sagesse divine qui en fait une obligation aux parents et à tous ceux qui

élèvent des enfants. » En 1917, le Comité catholique du Département de l'Instruction publique réglemente l'usage du martinet, recommandant même de frapper dans la main, pas sur la main, pour éviter les fractures aux doigts.

Puis il y eut l'histoire de la petite Aurore, et les mentalités se sont mises à changer, mais lentement, très lentement. Ce n'est que dans les années 70 que cette façon de faire a été formellement abandonnée.

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

Sources :

Louis Fréchette dans *Mémoires intimes*, Bibliothèque québécoise, p. 137.
 CLICHE, Marie-Aimée. *Qui bene amat, bene castigat : Le débat sur les punitions corporelles dans les revues pédagogiques du Québec, 1857-1964*, consulté le dans Wikipédia.

SUIVEZ L'AREQ SUR FACEBOOK!

L'AREQ a désormais sa page Facebook, qui contient des nouvelles, des photos et des vidéos à propos des activités de l'Association, mais surtout du contenu d'information (articles de presse, hyperliens) rejoignant les préoccupations de ses membres.

Les personnes ayant un compte Facebook sont invitées à cliquer « J'aime » dans la page afin de recevoir des nouvelles de l'AREQ dans leur fil d'actualité Facebook, qu'elles pourront ensuite commenter ou partager.

Notons toutefois qu'il n'est pas nécessaire de détenir un compte Facebook pour consulter la page. Elle est accessible via n'importe quel logiciel de navigation à l'adresse www.facebook.com/monAREQ/.



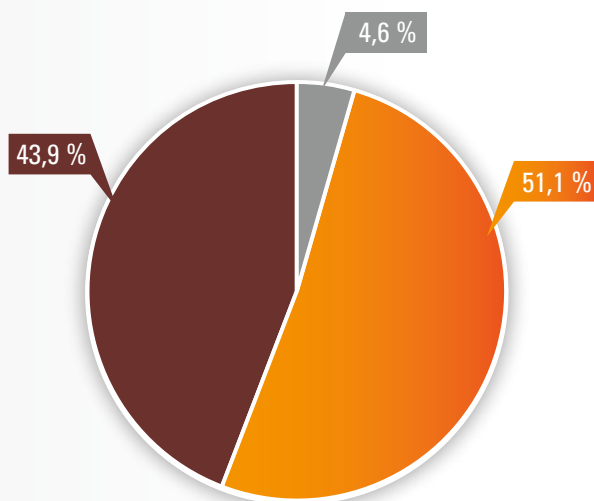
Les internautes se prononcent

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

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

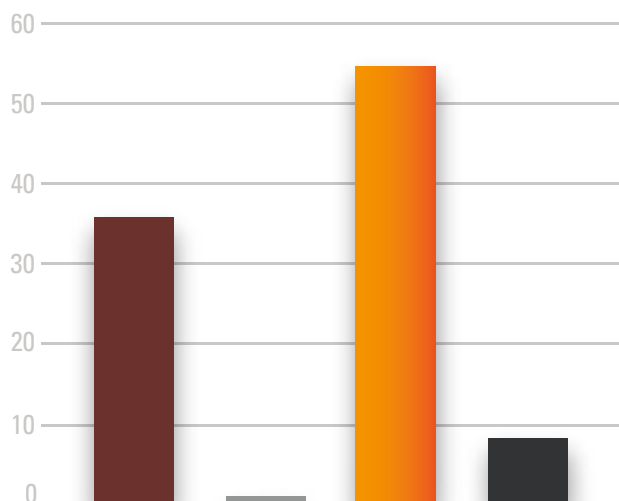
La convention républicaine qui se tient à Cleveland couronnera Donald Trump, tandis que celle du Parti démocrate désignera Hillary Clinton à Philadelphie. Suivez-vous ces événements menant aux élections présidentielles américaines? (Juillet 2016)

Pas du tout	(4,6 %)
Un peu	(51,5 %)
Beaucoup	(43,9 %)



Selon vous, qu'est-ce qui a permis au gouvernement du Québec de réaliser un surplus budgétaire de 1,8 milliard de dollars au cours de la dernière année? (Juillet 2016)

(36,9 %)	Des coupes dans les services publics (santé, éducation, etc.)
(0,8 %)	Des hausses de tarifs
(54,1 %)	Des coupes et des hausses de tarifs
(8,2 %)	Une gestion rigoureuse des finances publiques



NOS MEMBRES PUBLIENT

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



TOUT SUR L'ÉTIQUETTE NUTRITIONNELLE

Consultez-vous toujours les étiquettes nutritionnelles des produits en supermarché? Trop complexes? Elles sont pourtant indispensables pour faire des choix sains. Conseils pour une lecture simplifiée.

ISABELLE HUOT
DOCTEURE EN NUTRITION

L'ABC DE L'ÉTIQUETTE

L'étiquette nutritionnelle d'un produit regroupe plusieurs informations. Rassemblées principalement au sein du tableau de valeur nutritive et de la liste d'ingrédients, ces informations peuvent également être présentées sous la forme d'allégations nutritionnelles qui permettent, en quelque sorte, de qualifier le produit. En tant que consommateur, il nous est ainsi plus facile de faire des choix qui conviennent à un mode de vie sain.

TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE

Santé Canada exige qu'un tableau de la valeur nutritive soit affiché sur la grande majorité des aliments préemballés. Certains aliments ou produits en sont toutefois exemptés et n'affichent pas toujours de tableau de la valeur nutritive. C'est le cas, notamment, des aliments ci-dessous :

- ▶ les fruits et les légumes frais;
- ▶ le poisson et les fruits de mer crus;
- ▶ la viande et la volaille non hachées;
- ▶ les aliments préparés en épicerie : produits de boulangerie, salades et sandwiches;
- ▶ les aliments qui renferment très peu de nutriments : les épices, les fines herbes, le thé ou le café;
- ▶ les boissons alcoolisées.

Le tableau de la valeur nutritive affiche, pour une portion déterminée et inscrite dans le haut de ce même tableau, les informations suivantes :

- ◆ les calories;
- ◆ les 13 principaux nutriments (lipides, lipides saturés, lipides trans, cholestérol, sodium, glucides, fibres, sucres, protéines, vitamine A, vitamine C, calcium et fer);
- ◆ le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ).

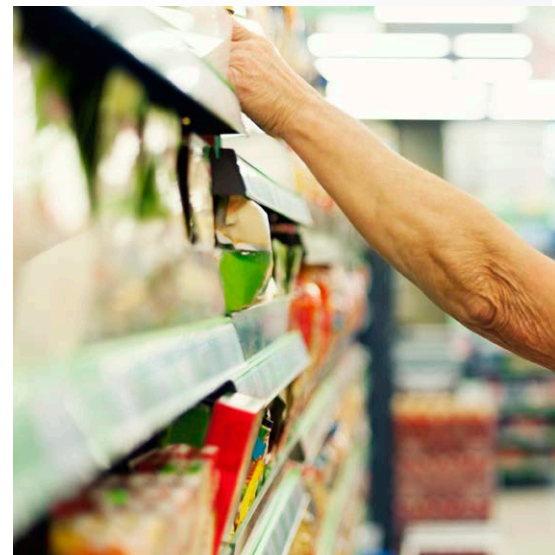
Les avantages d'une lecture attentive du tableau de la valeur nutritive sont nombreux :

- ▶ Comparer les produits entre eux afin de faire des choix plus sains.
- ▶ Adapter l'alimentation à certains régimes spéciaux.
- ▶ Majorer ou diminuer l'apport d'un nutriment particulier.

DES CHANGEMENTS IMMINENTS?

Les États-Unis viennent tout juste d'annoncer certains changements au tableau de la valeur nutritive. Parmi les modifications à venir, les calories seront plus visibles, en caractères gras et de plus grande taille, et la teneur en sucres ajoutés sera jointe au tableau.

Au Canada, en 2014, une consultation publique a eu lieu. Santé Canada a alors recueilli les commentaires des consommateurs, des experts de la nutrition et de l'industrie dans le but



de rendre cet outil plus pertinent. Actuellement, aucune conclusion n'a encore été formulée.

Voici néanmoins les changements que l'on verra sans doute se concrétiser sous peu :

- ◆ Réglementer et harmoniser les portions indiquées au tableau afin de faciliter la comparaison entre les produits d'une même catégorie.
- ◆ Inscrire les calories plus en évidence.
- ◆ Ajouter, dans le bas du tableau, des explications quant à l'utilisation du pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ).
- ◆ Ajouter un pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) pour les sucres.
- ◆ Inclure au tableau la teneur en potassium.
- ◆ Retirer l'information relative à la vitamine A et à la vitamine C.

LE SAVIEZ-VOUS?

D'autres nutriments peuvent apparaître au tableau de la valeur nutritive. C'est le cas, notamment, du potassium, du magnésium et de certaines vitamines, comme la vitamine B12 ou la vitamine D. Le tout est laissé à la discrétion du marchand, qui a tout intérêt à souligner la présence de ces précieux nutriments.



LE POINT SUR LES SUCRES

Actuellement, les sucres affichés au tableau combinent à la fois les sucres naturels contenus dans le produit (sucre des fruits ou du lait, par exemple) et ceux ajoutés au produit (glucose, fructose, maltose, dextrose, miel, mélasse, caramel, etc.). Difficile de les départir!

Afin de savoir si les sucres occupent une place importante dans le produit, il faut se référer à la liste des ingrédients. Rappelez-vous : les ingrédients y sont classés par ordre décroissant en matière de quantité. Si le sucre est en tête de liste, c'est donc qu'il est présent en plus grande quantité dans le produit. Santé Canada propose d'ailleurs une modification à ce sujet. Il est suggéré de regrouper toutes les sources de sucres et de les inscrire entre parenthèses à la suite du mot « sucres ». Leur quantité individuelle combinée facilitera pour le consommateur le calcul de la proportion de sucre qui compose le produit.

LISTE DES INGRÉDIENTS

La liste d'ingrédients est un complément d'information indispensable au tableau de la valeur nutritive. Elle regroupe et énumère tous les ingrédients qui composent le produit. Ceux-ci y sont inscrits en ordre décroissant de poids, soit de la plus grande quantité à la plus petite.

La liste d'ingrédients fournit donc des indications quant à la composition du produit alimentaire. Elle permet, notamment, de connaître la nature des gras ajoutés, de savoir si le produit est additionné de sucre ou de cibler

les produits qui renferment des grains entiers. Les personnes aux prises avec certaines allergies ou intolérances alimentaires doivent consulter la liste d'ingrédients des produits pour éviter les aliments problématiques.

On souhaite une liste d'ingrédients épurée, courte et exempte d'additifs.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

Les allégations relatives à la teneur nutritive ou à la santé sont parfois affichées sur les produits. Réglementées par Santé Canada, les allégations sont en fait de courts énoncés qui mettent

en valeur certaines caractéristiques des produits. Elles sont facultatives, mais elles peuvent guider nos choix.

- « Source élevée de vitamine C »
- « Excellente source de calcium »
- « Teneur plus élevée en fibres »

Comme le marketing alimentaire sait parfois se faire convaincant, il est essentiel de conserver un esprit critique. Bonne lecture! ♦

TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE : BIEN L'UTILISER

Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) indique si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment. Cette règle s'applique à tous les nutriments inscrits au tableau de la valeur nutritive.

À RETENIR : **5 % VQ et moins** | Peu **15 % VQ et plus** | Beaucoup

On limite les produits qui contiennent beaucoup des nutriments suivants : lipides, lipides saturés, lipides trans, cholestérol et sodium.

On opte pour des produits qui contiennent une teneur élevée en fibres, protéines, vitamines, calcium et fer.

On consulte la portion inscrite dans le haut du tableau de la valeur nutritive et on compare celle-ci avec la portion servie. Votre assiette en contient le double? Il faut alors compter le double des calories et des autres nutriments.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per entrée (283 g) / par entrée (283 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 320	
Fat / Lipides 8 g	12 %
Saturated / saturés 1.5 g	8 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 30 mg	21 %
Sodium / Sodium 500 mg	21 %
Potassium / Potassium 540 mg	15 %
Carbohydrate / Glucides 42 g	14 %
Fibre / Fibres 4 g	16 %
Sugars / Sucres 9 g	
Protein / Protéines 21 g	
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	4 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	15 %

PARTAGEONS ENSEMBLE

RENÉ BRASSARD

COMITÉ NATIONAL DE LA CONDITION DES HOMMES

Pour une cinquième année, l'AREQ souligne la Journée internationale des hommes. Le thème, « Partageons ensemble » se veut une continuité de celui de l'an passé, « Grandir ensemble ». Certes, il s'agit d'un pléonasme, mais nous tenions à insister sur l'importance de la coopération dans nos vies.

À la retraite, nous devons retrouver un équilibre et nous croyons que c'est ensemble que l'équilibre est plus facile à construire. Mais qui se cache derrière le mot « ensemble » ? La famille, les amis, un réseau social, une équipe de bénévolat, un club social, un groupe communautaire... le choix est vaste. Ce qui est important, c'est d'être en relation pour briser l'isolement et la solitude et pour être heureux.

S'impliquer ! Participer ! Pourquoi ne pas s'inscrire à une activité pour faire de nouveaux apprentissages ? Pourquoi ne pas s'offrir un cours ? Certains préfèrent une activité en continuité avec leur vie professionnelle, d'autres choisissent plutôt de vivre de la nouveauté. Trouver l'équilibre, ensemble. Plus forts, ensemble.

À la retraite, nous avons beaucoup à partager. Combien de fois avons-nous entendu dire qu'il est gratifiant de donner ? Certains partageront leur temps et leur disponibilité. Pour d'autres, ce sera de l'écoute, le partage des émotions. Pas toujours facile ! Nous ne devons pas avoir peur de faire profiter les autres de nos compétences et de nos talents. Notre expérience constitue une force pour la société et c'est avec fierté que nous devons partager nos parcours variés. Quelle richesse ! Quelle générosité ! Par la même occasion, ces gestes de partage nous gardent en santé, et la santé, c'est l'autonomie.

Partager, c'est aussi faire connaître. La Journée internationale des hommes est le moment idéal pour mettre en valeur les talents d'un membre de l'AREQ, de mettre en évidence l'engagement souvent discret d'un homme que nous côtoyons. Nous invitons également tous les secteurs à promouvoir l'affiche de la Journée internationale des hommes (reproduit à la page suivante) pour, au moins une fois dans l'année, attirer les yeux et les esprits sur les particularités des hommes. Ayons l'ouverture de « partager ensemble ». ♦

RELATIONS CÉLÈBRE SES 75 ANS

Fondée en 1941 par les jésuites, la revue *Relations* célèbre son 75^e anniversaire en 2016, un événement rare dans le paysage médiatique et culturel québécois. Une trilogie et des activités spéciales sur les thèmes de l'amour du monde, de la résistance et de la création ont lancé les festivités. C'est en effet dans un profond amour du monde que s'enracine l'engagement de la revue, qui la pousse à résister à l'effritement du bien commun et à imaginer un monde différent en créant de nouveaux rapports sociaux plus justes.

Une nouvelle maquette, une exposition, un concours d'écriture étudiant et un prix Lyse-Daniels marquent aussi cet anniversaire, qui se poursuit notamment avec la publication cet automne d'un recueil de textes de son rédacteur en chef, Jean-Claude Ravet.

Posant un regard critique sur les grands enjeux de son temps, *Relations* accueille une diversité de voix (chercheurs, acteurs sociaux, penseurs, croyants et non-croyants de différentes générations) ainsi que des artistes et écrivains renommés tels Hélène Dorion, Catherine Mavrikakis, Bernard Émond, Natasha Kanapé Fontaine, entre autres. Entre deux parutions, elle propose aussi un nouveau blogue et tous ses numéros peuvent désormais être lus en version numérique – sauf ceux des trois dernières années, réservés aux abonnés – sur le site de Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ).

Pour en savoir plus : revuerelements.qc.ca.

Journée internationale des **HOMMES**²⁰¹⁶ 19 novembre

*Partageons
ensemble*



AREQ^{CSQ}

areq.lacsq.org

Le temps arrangera-t-il les choses?

BENOIT COUTURE
COMITÉ NATIONAL
DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

L'aide médicale à mourir en a fait jaser plusieurs dans les chaumières, à juste titre. Et ce n'est qu'un début. Fait intéressant, le Québec a été un pionnier dans ce délicat dossier piloté par Véronique Hivon, députée de Joliette à l'Assemblée nationale. Ajoutons que la Loi concernant les soins de fin de vie – c'est son titre officiel – a fait l'unanimité parmi nos parlementaires.

Par ailleurs, le parlement fédéral a adopté le projet de loi C-14, entériné par le Sénat, dont le texte législatif a été proposé par les députés de la Chambre des communes le 31 mai dernier. Cette loi va un peu plus loin que la loi québécoise lorsqu'elle parle de « mort raisonnablement prévisible ». Ici au Québec, le ministre de la Santé, Gaétan Barrette, a déclaré qu'on n'entendait pas aller aussi loin que le permet le projet de loi fédéral.

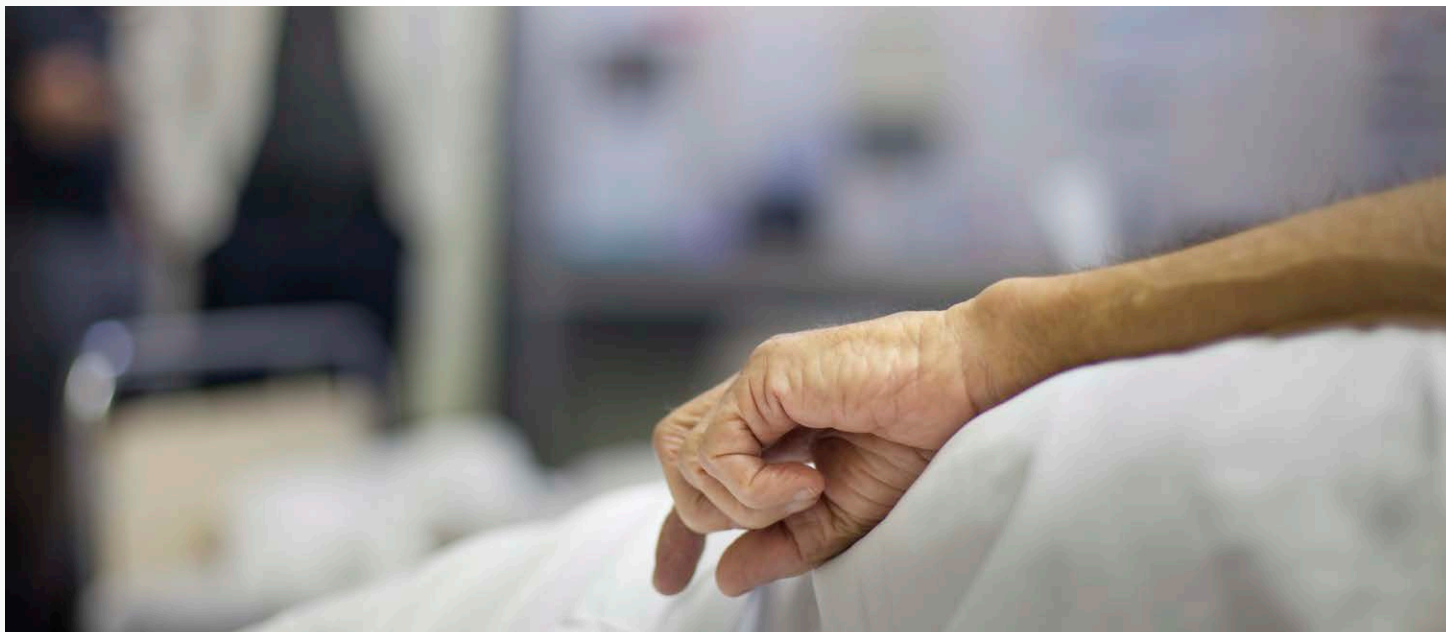
QU'A FAIT L'AREQ POUR INFORMER SES MEMBRES?

- ▶ L'AREQ a participé à la commission parlementaire tenue sur le sujet en octobre 2013.
- ▶ Elle a publié plusieurs articles dans divers numéros du magazine *Quoi de neuf*.
- ▶ Elle a offert de nombreuses conférences dans différentes régions.
- ▶ Elle a formé les responsables sociopolitiques à ce sujet à l'automne 2015. Le comité sociopolitique national a rencontré, l'automne dernier, tous les responsables régionaux et sectoriels sociopolitiques où Mme Hivon était conférencière, afin de présenter, d'expliquer et de vulgariser la nouvelle législation.

Quotidiennement, nous lisons et entendons toutes sortes de positions énoncées par les différents intervenants du monde médical, gouvernemental, cléricale, journalistique et autres quant à l'évolution du dossier et l'application de la loi.

La journaliste Katia Gagnon, du quotidien *La Presse*, en faisait d'ailleurs un bon résumé en septembre 2015, à la suite d'une rencontre avec le gériatre David Lussier, membre du comité chargé d'établir la marche à suivre lorsqu'une demande d'aide médicale à mourir est formulée. L'article traitait entre autres des aspects suivants :

- ▶ Le fait que le patient peut toujours changer d'avis;
- ▶ Le rôle du médecin;
- ▶ Le fait qu'un second médecin puisse évaluer la demande;
- ▶ Les trois injections administrées;
- ▶ Les pressions de l'extérieur.



MAIS LE PATIENT, LUI, QUE VEUT-IL?

Aujourd'hui, je souhaite vous livrer dans cet article une observation qui pourrait provenir de monsieur et madame Tout-le-monde. Si présentement je me sens bien et que je suis en pleine possession de mes moyens, je m'inquiète par contre pour demain. Un accident cardiovasculaire est vite arrivé et des pertes cognitives peuvent survenir et me rendre inapte à remplir au moment opportun les papiers qui feront en sorte que les conditions nécessaires pour avoir accès à l'aide médicale à mourir seront réunies.

Lorsque je serai sur mon lit de mort, aurai-je l'énergie nécessaire pour faire la demande? Pourquoi n'est-il pas possible pour ceux qui le désirent de remplir un formulaire devant un notaire ou un comité qui pourrait juger du sérieux de la demande, la valider et l'officialiser pendant que nous sommes en pleine possession de nos moyens? C'est ce que je propose.

Selon le Dr Yves Lamontagne, l'espérance de vie qui augmente d'année en année et l'arrivée progressive des baby-boomers à l'âge de la vieillesse font en sorte qu'on prévoit une entrée massive de clientèle dans les CHSLD et cela sans parler du taux de fécondité des Québécoises qui est en dessous du taux de remplacement des générations. Enfin, si les aînés en perte d'autonomie peuvent encore compter sur leurs enfants, qu'en sera-t-il des baby-boomers, les aînés de demain, qui ont eu moins d'enfants? Surtout que ces derniers habitent maintenant plus loin de leurs parents que dans le passé. Qu'arrivera-t-il?

Mon inquiétude s'étend aussi à la façon dont on traitera les personnes âgées en CHSLD. Vivrons-nous le même problème du bain unique par semaine ou de ceux qui

doivent rester dans leur culotte d'aisance souillée parce que le personnel est débordé? On peut imaginer ce que sera l'avenir. Est-ce cela vivre dans la dignité?

Est-ce le manque de ressources financières qui nous amènera à revoir nos critères d'admissibilité aux soins de fin de vie? J'espère que non.

Il est vrai que l'application de cette loi n'en est qu'à ses débuts. Il faut y aller prudemment afin d'éviter les abus et de blesser certaines sensibilités. Mais dans ce que je propose, la liberté de choisir en toute connaissance de cause est très importante. Lorsque nous serons en fin de vie, il y a fort à parier que nos énergies seront canalisées par d'autres préoccupations que celles de remplir des questionnaires, pour peut-être se voir en bout de ligne essuyer un refus. L'avantage d'un tel accord signé alors que nous avons toutes nos facultés serait de nous permettre d'échanger avec nos proches, d'argumenter, de partager notre décision et de se préparer pour le grand voyage.

Je lisais dans le journal *Le Quotidien* du Saguenay-Lac-Saint-Jean du 23 juin dernier qu'un seul patient de notre région s'était prévalu de l'aide médicale à mourir depuis l'entrée en vigueur de la loi et que personne ne s'était vu refuser le service au Québec. Toujours dans le même article, on mentionnait que 120 patients avaient réclamé le service, mais que près de 30 % d'entre eux n'avaient pu en bénéficier. À plusieurs occasions, le patient était décédé avant que cette intervention puisse même avoir lieu. Ça aussi, ça m'inquiète.

Bonne réflexion! ♦



Benoîte Groult : un héritage féministe remarquable

Le 20 juin dernier, Benoîte Groult décédait à l'âge de 96 ans. Figure marquante du mouvement féministe français, romancière, essayiste et militante, elle laisse un héritage considérable aux femmes et aux hommes dans la lutte pour l'égalité entre les sexes.

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

DES OUVRAGES IMPORTANTS

Avec sa sœur Flora, Benoîte Groult publie plusieurs ouvrages dans les années 1960. Puis en 1975, 25 ans après *Le deuxième sexe*, de Simone de Beauvoir, elle publie un essai intitulé *Ainsi soit-elle*, qui aborde des sujets tels que les droits des femmes, les magazines féminins et la violence. Rédigé dans un langage accessible, l'essai devient un véritable ouvrage phare qui insuffle un élan aux revendications féministes. Pour nombre de femmes, *Ainsi soit-elle* permet de nommer le féminisme et de lui donner un visage actuel et réel.

Quelque 40 ans plus tard, en 2013, Benoîte Groult publie, comme un écho à son ouvrage phare, *Ainsi soit Olympe de Gouges*. Elle fait connaître cette féministe avant l'heure, exécutée en 1793 en raison de son engagement pour l'égalité entre les femmes et les hommes et contre le racisme. Benoîte Groult met en lumière le parcours de cette femme exceptionnelle et avant-gardiste tombée dans l'oubli de l'histoire qui, trop souvent, laisse les femmes dans l'ombre.

UN HÉRITAGE POUR TOUTES LES FEMMES

Benoîte Groult laisse un riche héritage aux femmes dans leur lutte pour l'égalité. Tout au long de sa vie, elle a milité pour dénoncer les formes les plus insidieuses et les plus dramatiques de la discrimination à l'égard des femmes.

LES MUTILATIONS GÉNITALES FÉMININES

C'est aussi dans son ouvrage *Ainsi soit-elle* que Benoîte Groult attire l'attention sur le phénomène des mutilations génitales féminines. Réalité peu connue dans les sociétés occidentales de l'époque, l'essayiste décrit dans un langage cru et sans détour ces mutilations imposées aux femmes dans plusieurs parties du monde au nom de la culture, de la religion ou de considérations sanitaires. Les Occidentales découvrent alors cette forme ultime de discrimination à l'égard des femmes et des filles qui, malheureusement, demeure toujours une réalité pour des milliers d'entre elles encore aujourd'hui.

LE DROIT À L'AVORTEMENT

En 1973, *le Manifeste des 343*, dans lequel est publiée une pétition signée par 343 femmes qui osent affirmer publiquement qu'elles ont subi un avortement, ce qui était alors illégal, marque un tournant dans la légalisation de l'interruption volontaire de grossesse en France. Dans cette foulée, Benoîte Groult témoigne de ses propres avortements et dénonce les conditions qui sont imposées aux Françaises qui désirent interrompre une grossesse.

Un autre grand enjeu interpelle aussi Benoîte Groult, celui de la vieillesse et du regard social posé sur les aînés, notamment celui que l'on porte sur les femmes. Avec son ouvrage

LES PRINCIPAUX OUVRAGES DE BENOÎTE GROULT

Journal à quatre mains (1962)
Le féminin pluriel (1965)
Il était deux fois (1968)
La part des choses (1972)
Ainsi soit-elle (1975)
Le féminisme au masculin (1977)
Les trois quarts du temps (1983)
Les vaisseaux du cœur (1988)
Pauline Rolland ou comment la liberté vint aux femmes (1991)
Cette mâle assurance (1993)
Histoire d'une évasion (1997)
La touche étoile (2006)
Mon évasion (2008)
Ainsi soit Olympe de Gouges (2013)

La touche étoile, en 2006, elle dénonce l'exclusion sociale des aînées et affirme le désir des femmes de vivre pleinement leur vie jusqu'au bout sans être cantonnées dans des stéréotypes attribués aux aînées. Alors qu'elle se joint au mouvement pour le droit de mourir dans la dignité, elle affirme :

« Réclamant le droit de choisir ma mort comme j'avais réclamé autrefois celui de donner ou non la vie, voilà que je me retrouvais dans la même position de quémandeuse devant la même nomenclature ! Voilà qu'on me parlait comme à une petite fille, alors que j'avais le double de l'âge de tous ces médecins et n'étais plus coupable que d'avoir trop vieilli à mon goût ! Ma vie n'était donc plus à moi !¹ »

LA FÉMINISATION DES TITRES

Un de ses plus importants héritages est sans contredit l'immense travail réalisé par Benoîte Groult pour assurer la visibilité des femmes dans les titres et les fonctions. Elle a été, de 1984 à 1986, présidente de la Commission de terminologie pour la féminisation des noms de métiers, de grades et de fonctions. La résistance de l'Académie française est des plus féroces face aux changements revendiqués.

En 2008, lors d'un passage au Québec, Benoîte Groult déclarait que « pour ce qui est de la féminisation des titres, le Québec était en avance, parce qu'on y avait été obligé de défendre la langue face au monde anglophone. La langue vit au Québec de manière beaucoup plus volontariste qu'en France, et notamment à l'Académie française, où l'on continue de dire "madame l'académicien" ». ²

Merci madame Groult! ♦

BENOÎTE GROULT A DÉCLARÉ :

- « Le féminisme est un beau mouvement pacifique qui vise à l'égalité des droits entre tous et qui n'a jamais tué personne alors que la violence machiste tue tous les jours. »
- « Rien ne changera profondément aussi longtemps que ce sont les femmes elles-mêmes qui fourniront aux hommes leurs troupes d'appoint, aussi longtemps qu'elles seront leurs propres ennemies. »
- « Car le féminisme ne se résume pas à une revendication de justice, parfois rageuse, ni à telle ou telle manifestation scandaleuse; c'est aussi à la promesse, ou du moins l'espoir, d'un monde différent et qui pourrait être meilleur.³ »



¹ Josyane Savigneau, « Mort de Benoîte Groult », *Le Monde*, 22 juin 2016 "http://www.lemonde.fr/disparitions/article/2016/06/21/mort-de-benoite-groult-grande-figure-du-feminisme_4954805_3382.html".

² Jean-François Nadeau, « Prendre conscience de son oppression », *Le Devoir*, 22 juin 2016 "<http://www.ledevoir.com/culture/livres/473973/ainsi-fut-benoite-groult>".

³ Citations tirées de "<http://dicocitations.lemonde.fr/citations-auteur-benoite-groult-1.php>".



Le Forum social mondial 2016 :

un rassemblement international des forces progressistes tenu pour la première fois dans l'hémisphère Nord

TOMMY BUREAU-BOULÉ

CONSEILLER EN ENVIRONNEMENT, CONDITION DES HOMMES ET DOSSIERS SOCIAUX

C'est du 9 au 14 août dernier que se tenait à Montréal le Forum social mondial (FSM), le grand rassemblement du mouvement altermondialiste lancé en 2001 à Porto Alegre, au Brésil. Le Forum, auquel j'ai eu la chance de participer comme plusieurs autres membres de l'AREQ, en était cette année à sa 12^e édition.

L'organisation du FSM tire un bilan chiffré impressionnant de l'événement¹ : 35 000 personnes participantes, 125 pays représentés, 15 000 heures de bénévolat, 1 300 activités autogérées (c'est-à-dire des conférences, des ateliers, des assemblées de convergence, des tables rondes, des espaces d'animation thématiques, etc.). À l'égard de la participation, le Forum est considéré comme un succès.

Cependant, tous ceux qui le souhaitent n'ont malheureusement pas pu y assister. Ce premier FSM tenu dans l'hémisphère Nord a été confronté aux mécanismes complexes de la mobilité internationale : 60 % des visas demandés par des visiteurs du Sud auraient été refusés, à la grande déception de l'organisation.

L'ENVIRONNEMENT : UN ENJEU TRANSVERSAL

Les différentes activités du Forum étaient divisées en 13 grands thèmes, dont l'un était entièrement consacré aux enjeux touchant la justice environnementale. Les réflexions concernant l'environnement ont d'ailleurs été bien présentes dans la plupart des discussions qui ont animé les participants au Forum. On peut d'ailleurs désormais considérer l'environnement comme un enjeu transversal. En effet, il est bien difficile aujourd'hui de parler de justice sociale sans s'interroger sur les impacts massifs qu'auront les changements climatiques et l'épuisement de la biodiversité sur les populations.

L'EXTRACTIVISME, LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES ET LE CAPITALISME VERT

Pour ma part, j'ai eu l'occasion d'assister à de nombreuses conférences relatives aux enjeux environnementaux. Trois grands thèmes sont ressortis comme dominants dans l'ensemble de ces présentations.

D'abord, la notion d'« extractivisme » semble être maintenant largement utilisée pour désigner le modèle économique dans lequel la richesse est créée en exploitant massivement des ressources naturelles pour les mettre sur le marché sans grande considération pour les impacts sur les écosystèmes et les milieux de vie. Au Nord comme au Sud, l'extractivisme est considéré comme un mode

¹ <https://fsm2016.org/bilan-de-ledition-du-forum-social-mondial-a-montreal/>



Crédit photo : Tommy Bureau-Boulé

de développement qui ravage nos milieux naturels et n'offre que peu de retombées aux peuples occupant ces terres, en particulier lorsqu'il s'agit des nations autochtones, qui sont particulièrement affectées.

L'une des conséquences les plus importantes de l'extractivisme est observable sous la forme des changements climatiques, enjeu dont nous avons largement entendu parler, mais dont tous ne semblent pas saisir la portée. On nous a donc rappelé au Forum l'urgence d'agir : la communauté scientifique internationale craint que le réchauffement causé par l'homme déclenche dans les prochaines années une « boucle de rétroaction », c'est-à-dire une série de phénomènes naturels provoquant un réchauffement devenu incontrôlable. La fonte massive de glaciers et le dégel du pergélisol que nous observons actuellement sont sur le point de déclencher un cercle vicieux du réchauffement, l'énergie qu'ils reflètent et qu'ils ont

emmagasinée depuis des millions d'années se libérant, accélérant le réchauffement, accélérant de plus belle la fonte, etc. Il est possible que tous les efforts de l'humanité ne puissent suffire à ralentir cette boucle lorsqu'elle sera déclenchée. Il est donc urgent d'agir.

Finalement, un autre des thèmes dominant les échanges sur la question de l'environnement a été l'absence de confiance dans le capitalisme comme modèle pouvant nous permettre de faire face aux gigantesques dangers qui nous guettent. Effectivement, les modèles nous permettant de sauver notre environnement semblent être peu compatibles avec l'économie de marché qui nous est actuellement proposée. De nombreuses discussions ont été axées sur l'importance de ne pas se laisser convaincre par les tenants d'un « capitalisme vert », qui souhaiteraient que l'on se fie aux simples mécanismes de l'offre et de la demande pour nous tirer du pétrin.

Un exemple concret de capitalisme vert est la mise en marché, par les multinationales de l'industrie automobile, de voitures électriques de plus en plus performantes. De nombreux tenants de l'économie de marché y voient notre salut. Selon eux, on parvient ainsi à lutter contre les changements climatiques tout en développant notre économie et en préservant notre mode de vie. Mais le constat des intervenants rencontrés au Forum est clair : la production de masse de voitures électriques demeure un modèle de développement extractiviste qui contribue aux changements climatiques, même si ces voitures, une fois sur les routes, émettent moins de gaz à effet de serre. Cette industrie fait encore pire en continuant d'encourager l'utilisation de la voiture personnelle, voire en validant son utilisation. L'adoption de la voiture électrique par la population encourage de plus belle l'étalement urbain et ralentit l'évolution nécessaire vers des milieux de vie à échelle humaine et respectueux des limites de la Terre. Bref, ce qui peut sembler comme une avancée n'est souvent parfois, selon certains, qu'une nouvelle façon d'assurer le statu quo. Un changement de paradigme est nécessaire.

LES SUITES DU FORUM

Les personnes participantes du FSM ne se contentent pas de s'exposer aux faits. Le Forum permet, lors d'assemblées de convergence, de travailler ensemble, toutes nationalités confondues, afin d'établir des pistes d'action pour effectuer ce changement de paradigme. Ce sont les travaux de ces assemblées et de l'Agora des initiatives que le FSM doit diffuser dans un calendrier des différentes actions de transformation sociale proposées par les personnes participantes. Pour plus d'information, nous vous invitons à visiter le site Web de l'organisation : <https://fsm2016.org/>. ♦

RENAUD TURCOTTE

COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE QUOI DE NEUF
ET DES COMMUNICATIONS

1

Loïc a acquitté une facture de 23 \$ avec des pièces de 1 \$ et de 2 \$. S'il a donné en tout 15 pièces, combien a-t-il remis de 2 \$?

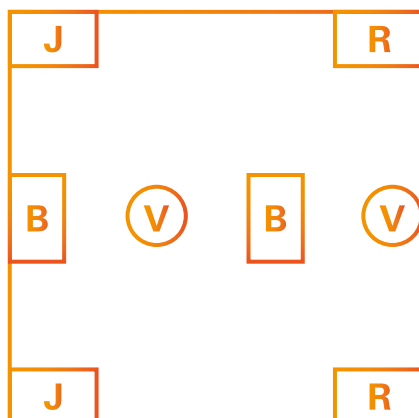
2

Dans la grille suivante, on se déplace de gauche à droite ou de haut en bas en additionnant les nombres rencontrés. À partir de la case du coin supérieur gauche, trouvez le parcours qui permet d'arriver au coin inférieur droit en obtenant la somme de 81.

12	1	20	8
6	16	2	19
13	10	24	25
18	21	14	4

3

Reliez les consonnes identiques par une ligne en respectant la consigne suivante : les quatre lignes ne doivent pas se croiser ni sortir du cadre.



4

Pour leur collation, Rémi, Sylvain, Claude et Benoît ont apporté un fruit différent (pomme, orange, kiwi, abricot). À l'aide des indices suivants, nommez le fruit choisi par Claude.

- Rémi est dans le même groupe que celui qui a une pomme, tandis que Sylvain est dans un autre groupe avec celui qui pèle son orange.
- Benoît et Sylvain n'aiment pas les abricots.
- Benoît discute avec celui qui mange une pomme et celui qui déguste un kiwi.

5

À partir des deux indices, trouvez les homophones (ex : maire et mer sont des homophones).

- a) siège — pronom démonstratif
- b) ruminant — griffes des oiseaux de proie
- c) cosmétique — projecteur
- d) gaz toxique — fermer
- e) passereau — pluie très fine

6

Trouvez une anagramme au mot suivant :

- a) agile b) nage c) barre d) enlacer e) charme

Solutions de Remuez vos méninges ! à la page 41



Crédit photo : Jules Desfossés

Un certain regard

JULES DESFOSSÉS

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

Au milieu du siècle précédent, pour mes 12 ans, j'ai reçu en cadeau mon premier *kodak*, comme on disait alors. Les sports me fascinant davantage, je ne l'utilisais que sporadiquement. Mais la photo devenue une activité coutumière et un loisir privilégié dès les premiers voyages, à proximité ou au long cours, le plaisir fidèle en bandoulière, discrète et réjouissante habitude qui perdure encore aujourd'hui.

De nos jours, libérée de la tyrannie technique, la photo comme passe-temps populaire universel connaît son heure de gloire. Innombrables clichés, témoins à la fois d'événements sociaux, de lieux fréquentés, de spectacles et de ce qui étonne ou séduit le regard. Indéniablement vecteur d'émotions diverses. Expédition, excursion, croisière ou simple balade se traduisent en découvertes multiples pour les photographes qui se plaisent à figer le moment présent. Douce activité qui n'a d'égale que l'enrichissement du disque dur des souvenirs, sur fichiers numériques ou dans l'album de famille. Les personnes qui regardaient les photos, ce sont celles qui les prennent maintenant. Un rite social a vu le jour. On se photographie, avec ou sans les proches, pour se revoir quand on sera de retour, pour apaiser l'indomptable nostalgie lorsque, subrepticement, elle s'imposera à nous et pour voiler les jours à marée basse.

Pour certains adeptes, dont je suis, ce loisir se justifie aussi par d'autres motivations. La photo devient à la fois un merveilleux moyen d'exploration du monde et de soi-même tout autant qu'un moyen d'expression. Par la fréquentation des univers urbains, ruraux ou sauvages. Nous photographions nos sujets pour révéler les sentiments que nous inspirent les gens, la nature et le monde environnant. Il existe chez les prospecteurs de beauté un besoin impérieux d'en faire la capture, à tout le moins d'en cueillir des parcelles. S'ajoute le désir de donner une certaine permanence à des éléments de beauté fugace et de les montrer.

Contrairement à l'autre chasse, l'important n'est pas de revenir avec des trophées, mais de vivre des moments précieux, magiques parfois, et ainsi de goûter une grande satisfaction. Dans cette perspective, la photographie apprend à voir, à contempler et à apprécier. Un appareil photo à la main raffine le regard.

Faire de la photo pour le plaisir, c'est bien plus que placer l'œil dans le viseur pour actionner le déclencheur ensuite. La création devient partie prenante du processus. Choix du sujet, mise en scène, cadrage et angle de prise de vue, est-ce cela le fameux œil du photographe ? De tout temps, la photo n'a été qu'une façon subjective de peindre avec la lumière et ses multiples nuances saisonnières, entre l'aube et le crépuscule. Et de révéler la beauté du monde. ♦

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



PLUS DE
285 TITRES
DISPONIBLES!

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

98 TITRES
À 20\$ OU MOINS
23 NOUVELLES
PUBLICATIONS!

RABAISCAMPUS.COM/ASSO

1 800 265-0180

Offre d'une durée limitée. Les prix rayés sont ceux en kiosque. Certaines conditions peuvent s'appliquer.
Prix et disponibilité des publications sujets à changements sans préavis. Taxes en sus. Imprimé 08/2016.

Le jour J*

DENYS BERGERON

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



Qui n'a pas un jour ou l'autre dit d'un air énigmatique, en parlant d'une date abstraite ou secrète choisie pour un événement décisif : « Eh bien là, ce sera le Jour J » ? On notera que le latin, habituellement épinglé comme principal étymon des mots étudiés dans mes chroniques, sera ici complètement mis de côté. C'est dire qu'il n'y a pas que lui... Tous ceux et celles qui ont déjà épluché les récits homériques de la Seconde Guerre mondiale connaissent l'origine relativement récente de l'expression. Car elle vient de là.

En effet, ils savent que c'est tout simplement la banalisation de la formule qui avait fixé au lundi 5 juin 1944 le débarquement des troupes alliées sur les plages de Normandie, mais qui avait été finalement repoussé au mardi 6 en raison des conditions de la météo. C'est aussi, historiquement, l'adaptation en français de l'anglais D-Day qui avait d'abord copié Heure H que les Français avaient créée en 1939 en prévision de l'invasion allemande.

Il est bon de se rappeler qu'en ce temps-là, le sentiment de la prédominance de la langue était assez fort en France pour que soit adoptée sans inquiétude une formule tricotée en anglais. On peut mesurer, grâce à ce repère, la perte de ce sentiment linguistique chez nos amis français, quelque cinquante ans plus tard, par l'adoption automatique de formules anglo-américaines telles que *week-end*, *best-seller*, *cocooning*, *surfer*, *liker*, *prime-time*, *best-off*, etc. Qu'on pense au fameux *mail*, prétentieusement prononcé « mèle » sans aucun égard à la prononciation des lettres en français. Dire que le « courriel » des Québécois est si séduisant...

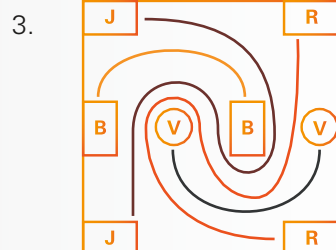
On peut donc supposer, sans risque d'errer, que le fameux Débarquement de Normandie, s'il avait eu lieu à la fin du XX^e siècle, se serait appelé D-Day (didé), ou à la rigueur le jour D (prononcé le jour Di), ce qui aurait fini par être perçu comme un calembour, le jour dit, qui n'aurait pas été si bête, puisqu'il aurait pu signifier le jour fixé. Bizarres, ces Français! ♦

* Pour composer cette chronique, j'ai réclamé l'aide de Claude Duneton et fait appel à ses précieuses lumières dans son ouvrage *La puce à l'oreille, les expressions imagées et leur histoire*, édition France Loisirs, 2002.

SOLUTIONS REMUEZ VOS MÉNINGES !

1. **Huit** pièces de 2 \$.

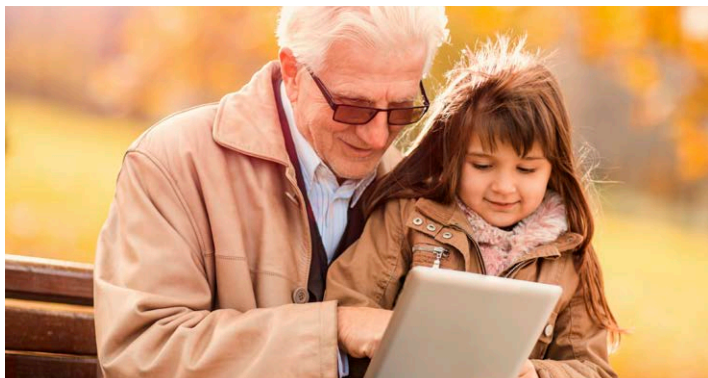
2. Les cases 12, 1, 16, 10, 24, 14 et 4 totalisent 81.



4. Claude a choisi d'apporter une pomme.

5. a) selle et celle
b) cerf et serres
c) fard et phare
d) chlore et clore
e) serin et serein

6. a) aigle b) ange c) arbre d) relance e) marche



Régie de l'assurance maladie Québec

Vous êtes à quelques clics de découvrir tous les services offerts par la Régie de l'assurance maladie du Québec. En page d'accueil, un petit diaporama offre l'option d'accéder aux nouvelles activités exercées par les pharmaciens ou au guichet d'accès à un médecin de famille. L'onglet Citoyens permet de découvrir les thèmes concernant l'assurance maladie, l'assurance médicaments, les programmes d'aide offerts et les services accessibles lors des séjours hors Québec. Grâce à l'option Recherche, vous pouvez trouver un formulaire ou chercher un sujet particulier. Pour un aperçu du plan du site, consultez le menu bleu en haut de page.

» ramq.gouv.qc.ca

Prendre soin de soi

Est-ce que vous bichonnez votre voiture davantage que votre santé? Cette chronique de Jean-Marc Chaput saura peut-être renforcer vos convictions à propos de l'importance de prendre soin de votre santé.

» jean-marcchaput.com/3-chroniques-prendre-soin-de-soi.html

Parkinson Québec

Qu'est-ce que la maladie de Parkinson? Quels en sont les symptômes? Existe-t-il des traitements? Y a-t-il des ressources d'aide pour la personne qui en est atteinte ou pour les proches aidants? Ces services sont-ils présents près de chez vous? Voilà un site qui répond à ces questions et bien plus.

» parkinsonquebec.ca

MusiClic

MusiClic est un site consacré à différents aspects de la musique. Une section est réservée à l'écriture d'une chanson. On y traite de l'agencement des éléments de manière à former un ensemble structuré, des idées pour écrire le texte, des notions de mélodie, d'harmonie et de rythme. Bref, de bons conseils pour toute personne qui souhaite tenter l'aventure de composer une chanson.

» musiclic.com/ecrire_une_chanson.asp

CÉLINE GENDRON
CHRONIQUEUSE

On est tous des artistes

À l'ouverture de la page d'accueil, on a l'impression de regarder une vitrine où les artistes exposent leurs œuvres. Clic, les personnages s'animent, les œuvres se présentent, l'histoire de l'art se raconte. *On est tous des artistes* est aussi une série télévisée. Des compléments des émissions sont présentés sur le site. Ne manquez pas l'onglet Initiation à l'art – j'y ai découvert le mandala! Peut-être y trouverez-vous une nouvelle passion.

» onesttousdesartistes.tv

Guide-Chats

Pour les amoureux ou amoureuses des chats. Sans prétention, entrons dans cet univers pour tout savoir à leur propos : questions à se poser avant d'adopter un chat, soins à lui prodiguer, importance de sa socialisation, comprendre la vieillesse d'un chat, gérer le décès d'un animal et autres sujets pour assurer le bien-être de chaton. Pour accéder à la zone membres et en savoir davantage, il faut cependant s'inscrire. Saviez-vous que l'origine des chats et des chiens daterait de l'ère tertiaire, il y a de cela 50 millions d'années?

» guide-chats.com

Piano virtuel

» virtualpiano.net

Flûte de pan virtuelle

» virtualmusicalinstruments.com/pan-flute

Les bienfaits de la musique sur le plan physique

» youtube.com/watch?v=xlPE6QI3zR0

L'instinct de la musique

» youtube.com/watch?v=d34FiYToYds

Trucs et astuces

Pour vérifier ou modifier vos paramètres Facebook, ouvrez Facebook, cliquez sur le petit triangle bleu en haut de la page à droite, puis sur Paramètres et vérifiez chacun des éléments du menu de gauche.

Bonne navigation! ♦

JOUER DE LA LYRE

ROBERT JASMIN
CHRONIQUEUR

*Moi j'ai le temps
Et tout m'étonne
Bien que ce soit
Presque l'automne*

G. Moustaki/S. Reggiani

Peu après la condamnation à mort de Socrate par un jury démocratique de 500 citoyens, un ami lui demande : « Que te sert-il d'apprendre à jouer de la lyre, puisque tu vas mourir ? » À jouer de la lyre avant de mourir, répond Socrate. Comme êtres humains, nous sommes toutes et tous des condamnés à mort. Nous ignorons le moment exact où la vie prendra congé de nous, mais nous sommes certains, hélas, qu'elle ne nous oubliera pas dans ses plans. Cela étant dit, en attendant, nous avons toute la vie devant nous.

Je réalise que j'ai employé l'expression *en attendant* qui est l'équivalent d'*ici là*. Mais si on la lit de façon stricte et littérale, il s'agit du verbe attendre. Toute attente peu être passive, comme attendre l'autobus et n'avoir rien à faire. Mais si j'attends l'autobus en lisant un livre, cette attente peu s'avérer porteuse de bonheur. Pendant notre vie active, je veux dire pendant notre vie de salariés, le travail nous incitait à planifier des vacances, à organiser nos loisirs pour faire de nos moments libres des étapes de vie riches. Souvent, nos occupations de temps de loisir étaient simplement l'envers de la médaille du temps de travail. Dans les deux cas, notre vie était encadrée et objet de projets.

Rappelons-nous comment souvent durant le petit déjeuner, nous pensions déjà au contenu d'une réunion qui nous attendait dans les heures à venir; comment, même au travail, nous nous évadions pour rêver à un voyage imminent; comment il nous était difficile de mener un projet à bon port tellement il était en concurrence avec d'autres projets. Puis, après toute cette vie qu'on dit active, nous voilà laissés à nous-mêmes.

Ici commencent les beaux défis. Je ne vous ferai pas la liste de tous les possibles qui nous attendent à la retraite, des spécialistes en tout genre vous ont sûrement nourris amplement de leurs suggestions. Je veux m'attarder à ce qui risque de nous arriver avec le temps, ou pour être plus direct, en vieillissant ou, pour reprendre les mots de Moustaki cités en exergue, quand vient l'automne de la vie. Il est possible que nous soyons tentés de fléchir sous le poids des ans au lieu de réfléchir. Réfléchir aux mots de Socrate et nourrir un projet même en sachant que nous ne pourrions peut-être pas le mener à terme. Le plaisir du voyage n'est pas la destination mais le voyage lui-même.

Une amie qui a presque 70 ans m'a fait part de son désir d'apprendre le violoncelle. Elle sait fort bien qu'elle a peu ou pas de chances d'être un jour embauchée par un orchestre symphonique, mais la chose lui importe peu, c'est l'aventure qui l'intéresse.

Un jour, un étudiant à qui j'accordais une entrevue dans le cadre d'un travail scolaire me demande comme dernière question : « Pour vous, qu'est-ce que c'est que la mort ? » « Elle est là, lui répondis-je, derrière toi, juste au-dessus de ton épaule ! » Il se retourne, voit un mur avec des livres. Je lui désigne la toute dernière rangée près du plafond. « Tu vois ces vieux livres de poche, je les ai lus à ton âge. J'ai toujours voulu les relire, mais je sais que je n'aurai pas le temps. C'est ça la mort. » J'ai aussi ajouté ceci : « Mais, vois-tu, j'ai aussi d'autres projets qui m'empêchent de relire ces livres, comme celui de passer à travers tous les tomes d'*À la recherche du temps perdu*, de Proust, que je n'ai pas encore trouvé le temps de lire. » ♦



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



...ça se fête !



Nouvel assuré ?

Recevez une **ristourne de 30 \$** pour toute nouvelle police d'assurance auto ou habitation **souscrite avant le 31 décembre 2016 ***.

Déjà assuré à La Personnelle ?

Recevez une **ristourne de 30 \$** par police d'assurance auto ou habitation en **vigueur au 31 mars 2016**.

Les ristournes seront versées à partir de l'automne 2016.

Demandez une soumission et comparez

1 888 476-8737



csq.lapersonnelle.com

Assureur choisi par la **CSQ**



laPersonnelle

La bonne combinaison.

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc.

* Ces ristournes seront versées pour toutes les nouvelles polices souscrites en 2016, et en vigueur au 31 décembre 2016, ou prenant effet en 2017. Certaines conditions exclusions et limitation peuvent s'appliquer.