



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

# QUOI de neuf

## DOSSIER

### AMOUR, SEXUALITÉ ET CORPS CHIFFONNÉS

ÉTÉ 2016



#### CONSEIL NATIONAL

Relève, retraite et autres préoccupations



#### RÉFLEXION

Accueillir 40 000 réfugiés?



#### ACTION SOCIOPOLITIQUE

Pour une nouvelle approche en agriculture



#### ÉCHOS DE NOS RÉGIONS

Deux femmes honorées pour leur bénévolat

AREQ  
CSQ

[areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)



# TABLE DES MATIÈRES

Volume 38, numéro 4  
Été 2016

MOT DU PRÉSIDENT	3
PLACE PUBLIQUE	4
ÉCHOS DE NOS RÉGIONS	6
CONSEIL NATIONAL	9
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'ASSUREQ	13
RETRAITE	14
RÉFLEXION	16
CONDITION DES FEMMES	18
DOSSIER	20
KINO-QUÉBEC	26
FONDATION LAURE-GAUDREAU	27
JE VOUS PARLE D'UN TEMPS	28
VERT... DEMAIN	29
CONDITION DES HOMMES	30
ACTION SOCIOPOLITIQUE	32
ÉVASION	34
INTERNET	38
REMUEZ VOS MÉNINGES!	39
PETITS PLAISIRS	40
LA SOURCE DES MOTS	41
À VOS CLAVIERS!	42
CHRONIQUE DES CLICHÉS	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 :



100%



PERMANENT



468 arbres  
1 terrain de football



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



68 650 kg CO<sub>2</sub>  
émissions de 23 voitures  
par année



20 928 kg de déchets  
2 camions de déchets



89 kg NO<sub>x</sub>  
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 : info@areq.lacsq.org / 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 : 62 500 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292

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



# À L'AREQ, nous répondons : présents!

## PIERRE-PAUL CÔTÉ PRÉSIDENT

Nous sommes déjà rendus à la fin de la deuxième année du triennat 2014-2017. Ah, que le temps passe vite!

L'automne 2015 a été dominé dans l'espace public par les négociations des employés de l'État. Plusieurs membres de l'AREQ ont répondu présents pour appuyer, de diverses façons, leurs anciens collègues dans leurs revendications. Sans délaisser les dossiers prioritaires de l'AREQ, nous avons assisté à une multitude de rencontres d'instances de négociation de la CSQ.

## DES RENCONTRES FRUCTUEUSES

L'année 2015-2016 a été l'occasion de rencontrer les responsables sectoriels des divers comités de l'AREQ. Les représentantes et les représentants des comités de retraite, des assurances, de l'environnement et du développement durable, de l'action sociopolitique, de la condition des femmes et de la condition des hommes ont participé à une rencontre d'une journée à Québec.

C'est au-delà de 600 personnes bénévoles qui ont mis temps et énergie au service de leurs collègues. Ces rencontres nationales permettent de mettre en commun ce qui se passe au niveau des secteurs et des régions. De plus, elles créent une dynamique de renforcement des actions qui

peuvent être réalisées dans vos milieux respectifs. L'évaluation très positive de ces rencontres démontre la satisfaction éprouvée par les participantes et les participants. Celle-ci nous incite à redoubler d'efforts dans la continuation de nos mandats.

Ces moments forts, pour une organisation comme la nôtre, seraient impossibles sans l'apport de gens généreux de leur personne. Nous profitons de cette occasion pour remercier les membres des comités nationaux, les responsables régionaux et les responsables politiques du conseil exécutif qui, appuyés par les ressources de l'AREQ, rendent ces activités possibles et intéressantes. L'implication des personnes présidentes de secteurs et de régions est à souligner dans la réussite de cette démarche et dans son prolongement.

## UNE INFORMATION ADÉQUATE

Nous tenons à souligner l'amélioration constante de la qualité des bulletins sectoriels et la croissance ordonnée des sites Web des divers milieux. Il est primordial pour une association d'envergure comme l'AREQ d'être en mesure de fournir une information adéquate afin de rendre compte des actions réalisées à tous les paliers.

Pour effectuer tout ce travail et contribuer à rendre l'AREQ dynamique, crédible et reconnue, il est indispensable d'avoir des personnes bénévoles en quantité suffisante.

## LES VERTUS DU BÉNÉVOLAT

La relève bénévole est un thème discuté dans toutes les organisations et les milieux communautaires. Même si nous pouvons attribuer plusieurs vertus au travail bénévole, plusieurs hésitent à s'impliquer. Nous constatons, entre autres, que le bénévolat évite l'isolement, permet la constitution d'un réseau d'amis et renforce le sentiment d'appartenance.

Nous avons toutes et tous des talents et des forces insoupçonnées qui ne demandent qu'à être utilisés au service des autres. Avec notre expérience et notre savoir-faire, « être incapable » n'est pas une option. Et si l'essayer, c'était l'adopter?

Profitez d'un été ensoleillé, énergisant, et revenez-nous en pleine forme pour cette troisième année du triennat. ♦





## 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

**10 AVRIL 2016**

### L'AREQ SOULIGNE LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

À l'occasion de la Semaine de l'action bénévole, qui se déroulait du 10 au 16 avril, l'AREQ a tenu à souligner la contribution de ses milliers de membres qui font du bénévolat partout à travers la province.

« Nos membres sont des milliers à s'activer, jour après jour, auprès d'organismes et de causes qui leur tiennent à cœur. Les retombées de leur engagement sont nombreuses et variées : des associations comme l'AREQ sont en mesure de réaliser leur mission, des gens malades ou dans le besoin reçoivent de l'aide, de beaux projets voient le jour. Cette semaine, à tous ces gens qui offrent généreusement de leur temps, nous disons bravo et merci! » a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

**5 AVRIL 2016**

### POUR L'ABOLITION DES SACS DE PLASTIQUE À USAGE UNIQUE

L'AREQ a pris officiellement position en faveur de l'abolition des sacs de plastique à usage unique distribués dans les commerces de la province. Une résolution en ce sens a été adoptée par le conseil d'administration de l'Association, à la suite d'une recommandation du comité national de l'environnement et du développement durable.

Rappelons que, bon an mal an, le Québec consomme plus d'un milliard de sacs de plastique à usage unique. Or, l'accumulation des matières plastiques dans l'écosystème représente un problème environnemental et de santé publique de plus en plus criant. On estime qu'il y a actuellement 150 millions de tonnes de déchets de plastique dans les océans et que d'ici 2050, il y aura plus de plastique que de poissons dans ces étendues d'eau.

« Les sacs à usage unique sont un véritable fléau : leur durée d'utilisation est de quelques minutes, mais leur durée de vie dans la nature peut atteindre 400 ans! Il faut donc poser des gestes concrets en faveur de leur bannissement. Nous avons vécu longtemps sans les sacs de plastique, alors c'est possible de le faire aujourd'hui », a mentionné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

**5 AVRIL 2016**

### UN APPEL AUX MAIRES DE QUÉBEC ET DE LÉVIS

L'AREQ a par ailleurs profité de son conseil national, qui se tenait dans la région Québec-Chaudière-Appalaches, pour interpeller les maires de Québec et de Lévis. Déjà, quelques petites municipalités ont banni l'utilisation des sacs de plastique à usage unique sur leur territoire. D'autres villes, notamment Montréal et Brossard, envisagent de faire de même au cours des prochains mois.

« Si les grandes villes bannissent les sacs de plastique, les grandes entreprises n'auront d'autre choix que de trouver des solutions de rechange. Aussi, ce serait un incitatif à des centaines de petites municipalités, et même au gouvernement, à emboîter le pas », a souligné la 2<sup>e</sup> vice-présidente et responsable politique du dossier de l'environnement et du développement durable à l'AREQ, Claire Bélanger.

**22 MARS 2016**

### **CONTRE L'ABOLITION DU POSTE DE COMMISSAIRE À LA SANTÉ**

L'AREQ a dénoncé l'abolition du poste de Commissaire à la santé et au bien-être. Cette décision a été prise par le gouvernement dans la foulée du dernier budget.

Soulignons que le Commissaire à la santé et au bien-être constituait une source indépendante d'information et de pistes de solution à l'égard du réseau de la santé. Il poursuivait entre autres des travaux sur la qualité de l'hébergement des personnes âgées et sur le mode de rémunération des médecins.

« Le Commissaire à la santé faisait un bon travail d'évaluation de notre système de santé, en toute indépendance et à faible coût. Son abolition est un non-sens sur le plan tant administratif que budgétaire. Cela donne une fois de plus l'impression que le gouvernement et en particulier le ministre Barrette sont totalement allergiques à la critique », souligne le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

**17 MARS 2016**

### **RÉACTION AU BUDGET PROVINCIAL 2016-2017**

L'AREQ a accueilli de façon mitigée le budget 2016-2017. Ainsi, l'Association s'est réjouie de l'abolition progressive de la contribution santé. Pour bon nombre de personnes âgées, cela représentera une économie d'environ 50 \$ en 2016 et de 50 \$ en 2017. Toutefois, elles n'auront peut-être pas le loisir de profiter de cet argent, puisqu'elles risquent de payer de nouveaux frais accessoires lors de leur prochaine visite à la clinique médicale.



« Ce que le gouvernement nous redonne d'une main en abolissant la taxe santé, il le reprend de l'autre en légalisant les frais accessoires, qui sont malheureusement de plus en plus fréquents et nombreux dans le réseau de la santé. C'est une nouvelle démonstration du principe de l'utilisateur-payeur. Pour les personnes âgées, qui se sont battues pour créer le régime de santé universel et gratuit, c'est un recul », a souligné Pierre-Paul Côté.

L'AREQ doute par ailleurs que les réinvestissements annoncés dans le réseau de la santé, notamment pour le maintien à domicile, soient réellement au rendez-vous. « Les hausses de budget annoncées par le gouvernement sont insuffisantes, et les économies promises dans le cadre des réformes du ministre Barrette sont bien hypothétiques. Tout porte à croire que le réseau continuera à subir des compressions et les citoyens, dont les personnes âgées, en feront encore les frais », a ajouté le président de l'AREQ. ♦

## **ERRATA**

Quelques erreurs se sont glissées dans le numéro du printemps du magazine *Quoi de neuf*. Ainsi, Mme Nicole Desroches, qui nous a transmis une opinion (p. 5) est bel et bien membre du secteur Louis-Frêchette, qui, toutefois, est situé dans la région Québec-Chaudière-Appalaches plutôt que dans la région Cœur et Centre-du-Québec. De même, l'auteur du texte « Journée santé » en page 8, Michel Jacques, est membre du secteur Louis-Frêchette, situé dans la région Québec-Chaudière-Appalaches. Enfin, en page 25 du dossier sur le chant choral, M<sup>me</sup> Adrienne Richard est présentée comme la directrice du Chœur des aînés, alors qu'elle est plutôt directrice de l'ensemble vocal Stella Maris. ♦

# SANTÉ, FOLKLORE ET JOIE DE VIVRE

**MARIETTE GÉLINAS**

CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC (04)  
SECTEUR SHAWINIGAN (B)

Une auteure mentionnait, dans une chronique sur la santé, que l'obésité était un fléau au Québec et que ce ne sont surtout pas les régimes qui seront bénéfiques ou qui régleront le problème. Diverses campagnes de publicité insistent aussi sur l'activité physique pour se maintenir en forme.

Pour ce faire, il nous faut absolument adapter notre comportement, c'est-à-dire combiner alimentation plus saine et exercices. Et quoi de plus simple que de s'adonner à la danse folklorique. Des membres de l'AREQ Cœur et Centre-du-Québec ont rejoint les rangs des Compagnons du folklore à Trois-Rivières. À raison de deux heures par semaine, les membres bénéficient d'exercices non violents, rythmés, en plus d'acquérir des notions de danses traditionnelles et de propager les traditions québécoises.



## COMME DANS L'ANCIEN TEMPS

Les adeptes de ces rencontres accueillent les participantes et les participants dans la joie, avec le sourire. Et les musiciens du groupe (des vrais : accordéoniste, violoniste et pianiste) contribuent à la bonne humeur et à la gaieté. C'est comme dans « l'ancien temps » alors qu'on se rassemblait pour fêter et qu'il y avait toujours un joueur de musique à bouche ou un accordéoniste pour battre le tempo.

Sous la gouverne de Nicole Riquier, présidente des Compagnons du folklore de Trois-Rivières, le groupe anime à l'occasion des rencontres folkloriques soit avec des élèves dans un collège, des personnes âgées dans une résidence, dans un secteur arézien, ou encore il agrmente une exposition au Musée de la culture, divertit les touristes du Village québécois d'antan... En plus de faire chanter et danser les personnes qui le peuvent, ces rencontres permettent de transmettre des traditions québécoises et d'initier les participants aux pas de base en leur rappelant de beaux souvenirs, particulièrement les aînées et aînés.

## RÉSEAU QUÉBEC FOLKLORE

Les Compagnons font partie du Réseau Québec folklore et vont même, à quelques reprises durant l'année, visiter les autres groupes folkloriques. De plus, chaque deuxième samedi du mois, la population est invitée à venir partager avec les Compagnons quatre heures d'activités animées au son d'une musique de circonstance. *Set*, *brandy*, valse de groupe, chants font partie du programme.

Cette année, les Compagnons soulignent leur dixième anniversaire d'existence tandis que le Réseau folklorique célébrera son 40<sup>e</sup>. Il y a des groupes folkloriques dans toutes les régions du Québec.

Pour plus d'information, consultez le site du Réseau Québec Folklore au [www.quebecfolklore.qc.ca](http://www.quebecfolklore.qc.ca). Il n'y a pas d'âge pour être heureux et s'adonner au plaisir de ces rencontres! ♦

# L'AREQ est présente dans l'Outaouais

## Dans ma région

**MICHELINE MAILLÉ**

OUTAOUAIS (07)

SECTEUR PETITE-NATION (D)

Le 9 octobre, les membres du secteur AREQ Petite-Nation, sous la présidence de Micheline Maillé, recevaient quelque 200 membres au magnifique Château Montebello. Le premier grand rassemblement de l'année s'est fait sous la gouverne de Louis-Joseph Papineau, personnifié par Pierre Ippersiel, président de la société historique de Montebello et conférencier invité. Deux animatrices aguerries, Georgette et Janine, ont vu au bon déroulement de cette rencontre.

En première partie, Michel Tessier a entretenu les membres des dernières nouvelles provenant de l'AREQ nationale et a officiellement lancé l'année arequienne 2015-2016. Les sept conseils sectoriels de l'Outaouais ont fait preuve de créativité en présentant les couleurs de leur secteur. Les membres du conseil régional ont également reconnu le travail bénévole de leur photographe, Assunta Vachon-Faucher. Finalement, un délicieux buffet à la salle à manger Aux Chantignoles, où les pommes du verger Bonsecours garnissaient le centre des tables, a couronné cette journée mémorable. (Photo 1)

## Joindre l'utile à l'agréable...

**LISE BRUNET**

OUTAOUAIS (07)

SECTEUR DES DRAVEURS (G)

C'est ce que nous avons réussi à faire le 25 septembre dans le secteur des Draveurs. À l'occasion du 25<sup>e</sup> anniversaire de la Fondation Laure-Gaudreault, nous avons organisé un souper dansant afin d'amasser des fonds pour aider cette fondation à réaliser ses objectifs.

Au menu, un délicieux souper spaghetti, de la danse pour tous les goûts et surtout beaucoup de plaisir! Nos professeurs de danse en ligne attirés, Hélène et Jean-Claude, ont animé de main de maître cette soirée qui a réuni plus de 150 invités. De magnifiques prix de présence, dons de nos généreux commanditaires, ont fait le bonheur des heureux gagnants. (Photo 3)

Un montant de 3000 \$ a été remis à la FLG lors de cette soirée. Une autre preuve que c'est souvent en donnant que l'on reçoit le plus!

## Une 20<sup>e</sup> flamme en Haute-Gatineau

**FRANCINE GUY**

OUTAOUAIS (07)

SECTEUR HAUTE-GATINEAU (A)

À l'occasion de son dîner de Noël, les membres du conseil sectoriel – secteur Haute-Gatineau ont choisi leur 20<sup>e</sup> flamme. En effet, c'est en 1996 que l'AREQ du secteur a choisi la première personne à recevoir ce titre, sous la présidence de Thérèse McDonald. Elle s'était alors inspirée du premier sigle de l'AREQ, qui représentait une flamme, pour créer ce prix. L'objectif était de rendre hommage à une personne qui « brillait » par son implication et sa participation aux activités de l'AREQ.

La tradition est demeurée, et cette année, les membres du conseil sectoriel ont sélectionné Aline Barbe, qui s'est jointe aux flammes présentes pour la photo. (Photo 2)

Malheureusement, certaines nous ont quittés, mais elles ravivent notre ardeur à la tâche lorsque nous évoquons les souvenirs des années passées. Toutefois, les autres illuminent toujours nos rencontres et nous rappellent que grâce à leur implication, l'AREQ demeure très vivante en Haute-Gatineau. ♦



# Deux membres de l'AREQ honorées pour leur bénévolat

Deux membres de l'AREQ ont reçu un honneur bien mérité, dans le cadre de la dernière remise des Prix Hommage Aînés.

Ainsi, une membre de l'AREQ du secteur Grand-Portage, Béatrice Michaud, s'est vu décerner le prix Hommage Aînés 2015 pour la région du Bas-Saint-Laurent. Remis par le gouvernement du Québec, ce prix vient reconnaître l'engagement social et communautaire de M<sup>me</sup> Michaud, aujourd'hui âgée de 78 ans.

Enseignante à la retraite, Béatrice Michaud a exercé sa profession auprès d'enfants en difficulté d'apprentissage et de troubles de comportement. Elle fait aussi partie de nombreux comités bien ancrés dans la communauté de Rivière-du-Loup : le conseil d'administration du jardin communautaire dont elle est la cofondatrice, le Carrefour d'initiative populaire, Amico et Mourir dans la dignité.

Par ailleurs, la présidente de l'AREQ Cœur et Centre-du-Québec, Mariette Gélinas, a reçu le prix Hommage Aînés 2015 pour la région de la Mauricie.

Mariette Gélinas a occupé plusieurs fonctions à l'AREQ au fil des ans : présidente de secteur (1996-1999), présidente régionale (1999-2003 et depuis 2011) et présidente nationale (2003-2011), membre du comité national de la condition des femmes, etc. Avant de prendre sa retraite en 1998, elle a occupé diverses fonctions dans le milieu de l'éducation, notamment comme enseignante au primaire et conseillère pédagogique au primaire et au secondaire.

Rappelons que le prix Hommage Aînés vise à souligner l'apport d'une personne aînée engagée dans son milieu et qui a contribué de façon significative à l'amélioration du bien-être des aînés, de leur condition et de leur place dans la société. ♦



Sur la photo, Béatrice Michaud pose en compagnie de la ministre responsable des Aînés, Francine Charbonneau, et du président de la Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent, Marcel Lebel. Crédit photo : ministère de la Famille

Sur la photo, Mariette Gélinas pose en compagnie de la ministre responsable des Aînés, Francine Charbonneau, et de la présidente de la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie, Ghislaine Larivière. Crédit photo : ministère de la Famille





# RELÈVE, RETRAITE ET AUTRES PRÉOCCUPATIONS

**C'est sous une météo hivernale que le conseil national s'est tenu à Lévis, du 4 au 7 avril 2016. La documentation remise aux personnes participantes témoignait d'un remarquable travail d'appoint en amont : complète, pertinente et de qualité.**

## **JULES DESFOSSÉS**

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

## **MESSAGE D'OUVERTURE ET AFFAIRES COURANTES**

Pierre-Paul Côté a remercié les personnes bénévoles qui contribuent à rendre l'AREQ dynamique, crédible et reconnue dans les divers milieux. Puis il a rappelé l'appui diversifié de nombreux membres lors des négociations des employés de l'État, à l'automne 2015. En outre, il a souligné la place prépondérante qu'occupe le volet « communication » et l'importance pour une organisation de faire en sorte que ses membres soient au fait de ses réalisations et se sentent partie prenante de ses orientations. Il a informé l'assemblée que la préparation du Congrès est amorcée et qu'un sondage a été réalisé par la firme CROP auprès de 1000 membres. Enfin, il a rappelé le nécessaire travail d'équipe et la solidarité pour traverser les moments importants de l'Association.

## LA RÉGION ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

La présidente Aline Castonguay a présenté sa région, la plus petite en nombre de membres et la plus grande en étendue. D'abord de l'information sur les divers secteurs géographiques la composant a été fournie, puis l'origine des appellations, les particularités et les attraits touristiques ont été énumérés. Elle a insisté sur le fait que les distances à parcourir pour visiter les personnes retraitées sont importantes. Par la suite, chaque membre du conseil régional a informé les participants à propos de son secteur. Certaines photos à l'écran incitaient au voyage. Un sac cadeau a été remis à chacune des autres régions.

## VACANCE AU CONSEIL EXÉCUTIF

Pierre-Paul Côté a mentionné qu'il fallait procéder au remplacement de la première vice-présidence, la personne actuellement en remplacement devant aller en élection. La procédure simplifiée a été entérinée. Les formulaires de mise en candidature devaient être remplis avant 12 heures, le 5 avril 2016.

## PROGRAMME TOUJOURS EN ACTION

Nicole Patry-Lisée a informé l'assemblée que sur une possibilité de 163 projets présentés, 128 ont été acceptés. Pour sa part, Doris Dumais est revenu sur les étapes de ce programme et a fourni des précisions sur le formulaire de présentation.

## AFFAIRES FINANCIÈRES

Le document *Présentation des états financiers – version simplifiée* a été parcouru par les membres. Doris Dumais a attiré l'attention des participants sur l'opinion favorable émise par l'auditeur indépendant qui a vérifié les états financiers de l'Association, puis sur un extrait du rapport en regard des Statuts et objectifs de l'organisme.

## RÉVISONN BUDGÉTAIRES 2015-2016

Les deux personnes responsables ont fait la présentation du document. Une proposition a été formulée; elle devra être adoptée le 7 avril 2015.

## LIEUX DE REPRÉSENTATION DE L'AREQ

Le président a présenté divers éléments, commenté quelques rencontres effectuées au nom de l'Association et mentionné les moyens d'information utilisés pour promouvoir les positions de l'AREQ. Il a terminé en rappelant l'importance pour l'AREQ d'être présente sur la place publique.

## MOT DE LA MARRAINE

Line Camerlain est revenue sur l'entente récente conclue avec l'État. Elle a déploré l'idéologie du gouvernement : réduire son rôle et privatiser. Elle a déploré le fait que le maintien des services en santé, qui requiert une augmentation de 5 % du budget, recevra plutôt 2,4 %. En éducation, malgré le fait que le Parti libéral ait mentionné qu'il s'agit de « la priorité nationale », il effectue plutôt des compressions ou il maintient le statu quo, a-t-elle mentionné. Elle a terminé par une incitation à agir et à protester.

## CONFÉRENCE D'ATTAC-QUÉBEC

(Association québécoise pour la Taxation des Transactions financières et pour l'Action Citoyenne)

Dominique Bernier a commenté les quatre principes généraux des traités de libre-échange : le secret, la non-discrimination des entreprises, la protection des investissements et l'irréversibilité. Elle a évoqué aussi les nombreux impacts qui en découlent. Elle a terminé sa conférence en soutenant que la PTP (Partenariat transpacifique) met la démocratie en échec sur plusieurs aspects.

## RETRAITE

Pierre-Paul Côté a fait l'historique des divers échanges préparatoires qui ont précédé la rencontre au Conseil du trésor avec Martin Coiteux. Il nous a fait part de la grande déception ressentie lors de la rencontre. Selon lui, la multiplicité des participants, dont des cadres, et les intérêts divergents ne sont pas étrangers à ce sentiment.

## OBSERVATOIRE DE LA RETRAITE (OR)

Johanne Freire est venue présenter cette création de l'IRÉC, l'Observatoire de la retraite. Elle a rappelé la mission de l'OR, soit de soutenir et de mener des recherches, puis l'objectif de favoriser les interventions permettant l'amélioration des régimes de retraite au Québec. Elle a énuméré les partenaires, les rencontres tenues depuis 2014, les activités, les réalisations et les projets.

Lise Lapointe a mentionné qu'on attend les réactions du gouvernement sur le document présenté à propos du Régime des rentes du Québec. Une rencontre est prévue en juin afin d'adopter une orientation et de prévoir une conférence de presse pour diffuser le souhait de l'AREQ de participer à une consultation publique.

Lise Lapointe est venue commenter le document. Elle a mentionné que cette entente de principe propose deux modifications majeures : admissibilité à une rente sans pénalité (facteur 90) et pénalité actuarielle (augmentation en 2020).

## VACANCE AU CONSEIL EXÉCUTIF (SUITE)

Le président d'élection, Jacques Boucher, a informé l'assemblée qu'une seule candidature avait été reçue, celle de Lise Lapointe.



### LISE LAPOINTE ÉLUE 1<sup>RE</sup> VICE-PRÉSIDENTE

Les membres du conseil national ont procédé officiellement au remplacement à la 1<sup>re</sup> vice-présidence de l'AREQ. La vacance au conseil exécutif découlait de la démission de Michel A. Gagnon, en

novembre 2015. Une seule candidature a été reçue. Il s'agit de celle de Lise Lapointe, qui a assuré l'intérim au cours des derniers mois. Elle a été élue par acclamation. Comme les autres membres du conseil exécutif, son mandat prendra fin en juin 2017.

Lise Lapointe a été enseignante au primaire durant seize ans, puis membre du conseil d'administration du Syndicat de l'enseignement du Saguenay (SES), conseillère syndicale au SES durant huit ans, présidente du SES durant onze ans et, enfin, conseillère aux relations de travail au Syndicat des infirmières du Nord-Est québécois (SIISNEQ).

À la retraite, elle a entre autres occupé les fonctions de présidente de l'AREQ Saguenay-Lac-Saint-Jean (2008 à 2014) et de 2<sup>e</sup> vice-présidente d'ASSUREQ. Depuis 2015, elle siège comme représentante des pensionnés au comité de retraite du RREGOP.

On la décrit comme une personne disponible, impliquée, ayant un esprit de synthèse et un discours clair. Elle est soucieuse du respect des valeurs, notamment de justice et d'égalité. Comme membre du conseil exécutif de l'AREQ, elle souhaite contribuer à la défense des droits des personnes âgées.

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Claire Bélanger a mentionné qu'un communiqué de presse sera diffusé afin d'annoncer que l'AREQ favorise l'abolition des sacs de plastique dans les commerces. L'argumentaire de cette prise de position figure sur le site de l'Association.

## POLITIQUE ÉNERGÉTIQUE DU QUÉBEC

Tommy Bureau a souligné que la politique énergétique du Québec devrait être dévoilée le 7 avril 2016. Il a présenté un document qui dresse un portrait général des enjeux. On y examine les réflexions et les étapes qui ont mené à cette politique. En conclusion, il a rappelé que cette dernière était très attendue et qu'on souhaiterait que l'ambition et la cohérence soient au rendez-vous, dans la perspective d'un développement durable.

## RÉFÉRENCE DU CONGRÈS DE L'AREQ

Le Congrès n'ayant pas pris de décision à ce sujet (article 1.01 Nom des statuts et règlements), l'assemblée est revenue à la charge. Pierre-Paul Côté a fait un bref historique à propos du nom de l'Association et a évoqué le cheminement de la proposition. Il a mentionné que la référence du Congrès est irrecevable. Les deux recommandations du conseil d'administration ont été présentées et votées.

## MOT DE LISE LAPOINTE

La nouvelle 1<sup>re</sup> vice-présidente s'est réjouie de l'unanimité reçue et a mentionné les grandes lignes de son parcours et les caractéristiques qui la définissent. Puis, elle a émis le souhait de contribuer à la défense des droits des personnes âgées, la raison pour laquelle elle a posé sa candidature à ce poste.

## COMMUNICATIONS

Claire Bélanger a présenté les notes préparées par Nicole Gagnon (absente). Dominic Provost a ensuite fait le point sur les communications en présentant cinq éléments. Il a fourni de l'information et des commentaires à propos de chacun d'eux, puis il a offert sa collaboration, notamment pour la rédaction de communiqués locaux ou régionaux.

## SOCIOPOLITIQUE

En premier lieu, Ginette Plamondon a analysé les performances du gouvernement provincial à mi-mandat. Bien illusoire cette idée que les réductions de dépenses n'ont aucun impact sur la population, notamment chez les personnes âgées et les femmes, selon elle. Puis, les lacunes, les problèmes et divers constats de situations indésirables ont été relevés au regard de l'hébergement, des taxes municipales, des services sociaux, des frais accessoires et des quotas de patients. À la fin, elle a analysé certains éléments du budget fédéral qui touchent davantage les personnes âgées.

## MARCHE RIVERAINE

Plus de 50 personnes se sont rendues au *Parcours des Anses*. La piste glacée et raboteuse sur plusieurs segments a incité des marcheurs à emprunter, en parallèle, un tracé plus sécuritaire. Une belle et enveloppante lumière de fin d'après-midi a égayé le moment. Le panorama de Québec au bord de l'eau a ravi l'œil des participants.

## LA RELÈVE

« Les *boomers* et le bénévolat » est le titre de la conférence présentée par Thierry Durand et Fimba Tankoano, qui a grandement été appréciée. Ce dernier a décrit la nouvelle génération de *boomers*, leur contexte de bénévolat, les valeurs et les attitudes dans leur choix, et les bienfaits qui les interpellent. De son côté, Thierry Durand, sous la métaphore de la rencontre, a développé l'idée que le succès passe par la gestion des bénévoles et le contact direct. Trois mots clés : accueil, intégration et rétention des nouveaux bénévoles. Enfin, il a évoqué les obstacles et la nécessité de se doter d'une « boîte à outils ».

L'avant-midi s'est poursuivi en ateliers. Particularité : les régions ont été présentes dans chaque atelier.

## PRÉSENTATION DE LA RÉGION DE LA MONTÉRÉGIE

Christiane Potvin-Lapointe a présenté sa région, la Montérégie. C'est par le biais d'une chorale que le conseil régional, les secteurs, les activités et les éléments touristiques de la région nous ont été décrits. Le tout avec de la musique bien de chez nous, le thème radiophonique *Les joyeux troubadours*, Gilles Vigneault et Mes Aïeux. Il fallait voir le plaisir évident du groupe dans l'interprétation, et la réception enthousiaste des personnes présentes. Pour se rappeler ces bons moments, des sacs colorés ont été remis aux régions et un souvenir aux personnes déléguées.

## BOURSE SCOL'ERE

La Forêt d'Arden et la bourse du carbone Scol'ERE, présentées par Geneviève Delisle-Thibeault, ont suscité une belle réception. Deux volets ont été présentés : je m'engage et je compense. Dans le premier, douze défis sont proposés afin d'adopter de petits GEStes volontaires au quotidien. Dans le second, il s'agit d'achat de crédits de carbone éducatif



(CCE). L'AREQ a ainsi compensé les déplacements des personnes déléguées. Une courte vidéo de sensibilisation a été présentée.

## RAPPORT DES ATELIERS

Chaque présidente ou président d'atelier est venu au micro résumer les échanges. Lise Legault compilera les feuilles synthèses des problèmes soulevés et des solutions apportées. Un document sera envoyé ultérieurement dans les régions.

## DISCOURS DE CLÔTURE

Dans son discours de clôture, le président, Pierre-Paul Côté, a manifesté aux personnes déléguées sa grande satisfaction pour leur intérêt, leur ouverture et leur ponctualité. Puis, il a remercié les personnes qui ont contribué à faire de cette rencontre un succès. Il a terminé en rappelant que la critique n'a pas raison d'être lorsque les mandats confiés sont concrétisés. ♦



# Assemblée générale ASSUREQ 2016

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

**Lundi 24 octobre 2016**

**Inscription** : 12 h 30

**Ouverture de l'assemblée** : 13 h 30

Hôtel Rimouski et Centre de congrès

225, boul. René-Lepage Est

Rimouski (Québec) G5L 1P2

418 725-5000

### Parmi les sujets traités :

- > Conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1<sup>er</sup> janvier 2017
- > Adoption des règlements d'ASSUREQ
- > Nomination des membres du comité des finances
- > Élections au conseil d'administration

## ADOPTION DES RÈGLEMENTS D'ASSUREQ

La présente édition du magazine *Quoi de neuf* contient le document *Propositions de modifications aux règlements d'ASSUREQ*. Une copie de ce document est également disponible dans l'extranet du site Web de l'AREQ à [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org). Il s'agit des propositions de modifications émanant du conseil d'administration dont les travaux de mise à jour en cours vous avaient été présentés lors de l'assemblée générale 2015.

Comme l'article 9.01 prévoit que « les Règlements de la Corporation ne peuvent être adoptés, modifiés ou abrogés que par l'assemblée générale » et que « toute proposition à cet effet doit parvenir au secrétariat de la Corporation au moins soixante (60) jours francs avant la tenue de l'assemblée générale », nous vous prions de faire parvenir vos propositions de modifications au plus tard le 12 août 2016, à l'adresse suivante :

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100

Québec (Québec) G1K 9E7

ou par courriel à : [archambault.lucie@areq.lacsq.org](mailto:archambault.lucie@areq.lacsq.org)

C'est à compter du 26 août 2016 que les propositions de modifications et d'amendements seront publiées dans l'extranet du site Web de l'AREQ en prévision de l'adoption des règlements prévue à l'assemblée générale.

## NOMINATION DES MEMBRES DU COMITÉ DES FINANCES

En vertu de l'article 3.02 des règlements, les membres du comité des finances d'ASSUREQ sont nommés par l'assemblée générale sur recommandation du conseil d'administration. Les membres désirant soumettre leur candidature à un poste au sein de ce comité sont invités à le faire d'ici le 12 octobre 2016 au secrétariat d'ASSUREQ par courriel à [archambault.lucie@areq.lacsq.org](mailto:archambault.lucie@areq.lacsq.org) ou à l'adresse mentionnée plus haut.



## ÉLECTIONS AU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Les postes vacants sont les suivants :

- > Présidence
- > 2<sup>e</sup> vice-présidence

Les formulaires de mise en candidature seront disponibles sur place. ♦



## Parlons retraite

**JOHANNE FREIRE**

CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

Depuis quelque temps, l'actualité regorge d'événements, de nouveautés et d'adoption de lois concernant le système de retraite au Québec. Dans le texte qui suit, nous vous livrons en vrac une série de renseignements touchant différents aspects de la retraite.

**Dans son budget 2016, le gouvernement fédéral ramène à 65 ans l'âge d'admissibilité au programme de la sécurité de vieillesse (PSV) et augmente le montant du supplément de revenu garanti (SRG).**

Les personnes âgées de 65 ans ou plus vivant seules pourraient recevoir un montant de SRG pouvant atteindre 947 \$/mois à compter de juillet 2016.



**Les prestataires d'une rente du RREGOP sont représentés au comité de retraite du RREGOP de Retraite Québec par la 1<sup>re</sup> vice-présidente de l'AREQ, Lise Lapointe, qui siège au comité depuis 2015.**

Le comité de retraite est constitué en vertu de la Loi sur le RREGOP. Il exerce ses fonctions relativement au RREGOP, au RRE, au RRF et au RRCE. Le comité a notamment comme mandat d'établir, conjointement avec la Caisse de dépôt et placement du Québec (CDPQ), une politique de placement à l'égard des fonds provenant des cotisations des participants.



**La caisse des participants au RREGOP a réalisé un rendement de 9,0 % en 2015.**

C'est la CDPQ qui est responsable de la gestion du fonds du RREGOP. Ce fonds est investi dans différentes catégories d'actifs tels que les actions, les obligations, mais aussi dans l'infrastructure et l'immobilier. Il représente près de 25 % des actifs de la Caisse.



**Une consultation publique sur le régime de rentes du Québec (RRQ), prévue tous les six ans, aura lieu d'ici la fin 2016.**

Cette consultation permet à la population de se prononcer sur toute modification à apporter au régime. Fort est à parier que la question de l'amélioration du Régime sera abordée dans le document de consultation que déposera Retraite Québec.



**La prochaine évaluation actuarielle du RREGOP est prévue pour l'automne 2016.**



Tous les trois ans, le comité de retraite du RREGOP demande à Retraite Québec de réaliser une évaluation actuarielle de son régime. Le rapport contient de l'information sur la constitution du régime, ses clientèles et la valeur de la caisse constituée par ses participants. L'évaluation à venir sera effectuée à partir des données au 31 décembre 2014.

**Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, la CARRA et la RRQ sont regroupés en un seul organisme nommé Retraite Québec.**

Le conseil d'administration, constitué de 17 membres, n'est toujours pas complet. À l'heure actuelle, deux postes sont vacants : il s'agit du poste représentant les prestataires d'une rente provenant d'un régime de retraite administré par Retraite Québec et de celui représentant les personnes retraitées. L'AREQ est aux aguets! ♦



Source : Retraite Québec

# Accueillir 40 000 réfugiés?

**Après avoir atteint son objectif de faire venir 25 000 réfugiés syriens au pays, le gouvernement canadien s'est fixé un nouvel objectif, soit d'augmenter ce nombre à 40 000. Certains se demandent pourquoi les pays musulmans n'accueillent pas ces réfugiés.**

**ROBERT JACQUES**

CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC (04)  
SECTEUR SHAWINIGAN (B)



Mettons les choses au point. D'abord, certains pays musulmans contribuent considérablement à cet accueil. La Turquie a reçu plus de 1,9 million de réfugiés, l'Égypte 132 000, l'Iraq 250 000, le minuscule Liban 1,3 million, qui s'ajoutent à sa population de 4,6 millions, enfin, la Jordanie, autre petit pays, avec 630 000 réfugiés, en est réduite à rationner l'eau potable pour l'ensemble de sa population. Quant à l'Arabie Saoudite, notre alliée à qui nous vendons des armes, dont certaines familles sont soupçonnées de commanditer Al-Qaïda et Daesh, elle ferme ses frontières à double tour.

Devant la perspective de voir arriver 40 000 réfugiés, certains médias à sensation crient au risque d'infiltration terroriste ou d'islamisation. Le Canada a acquis une grande expérience dans la sélection et l'accueil des réfugiés. En 1979-80, nous avons reçu plus de 100 000 Vietnamiens, Cambodgiens et Laotiens.

Le nouveau gouvernement a appliqué la bonne solution, soit d'aller au-devant des réfugiés, c'est-à-dire envoyer des fonctionnaires sur place, au Liban et en Jordanie, pour

sélectionner les meilleurs candidats, surtout des familles. Il est peu probable, en effet, qu'un terroriste se déplace avec femme, enfants et parents âgés. Il faut considérer cependant que le fait de ne pas être sur la route des grands déplacements de population nous facilite la tâche.

## COMMENT EN EST-ON ARRIVÉ LÀ?

Depuis le début du 20<sup>e</sup> siècle, la France et l'Angleterre, et plus tard les États-Unis, ont systématiquement détruit la cohésion sociale des pays du Proche-Orient (accords Sykes-Picot). Promesses trahies, tracé de frontières là où il n'y en avait pas, déplacement des dirigeants traditionnels comme des pions sur un échiquier et enfin étouffement de toute tentative de démocratisation s'appuyant sur des dictatures et des monarchies corrompues qui oppriment leurs populations. La religion restant le seul élément stable d'identification et de ralliement, il n'est pas étonnant que ces pays soient devenus un terrain fertile des intégrismes qui, malgré les apparences et des manifestations spectaculaires, demeurent cependant marginaux.

Il est plutôt gênant de voir la France et la Grande-Bretagne, grands architectes de la désorganisation et du pillage, faire maintenant la fine bouche quant à l'accueil de réfugiés. Il faudrait peut-être aussi rappeler au gouvernement hongrois, qui a clôturé ses frontières, qu'en 1954 le Canada a accueilli 53 000 de ses sujets qui fuyaient la répression russe.

## DOIT-ON AVOIR PEUR DES NOUVEAUX ARRIVANTS?

Bien sûr, l'arrivée massive d'immigrants peut faire craindre l'envahissement ou l'entrée au pays d'éléments extrémistes. D'abord, il faut préciser que les musulmans ne constituent que 3,2 % de la population canadienne; par conséquent, quarante mille personnes de plus n'y changeront pas grand-chose. Vont-ils nous imposer leurs valeurs? Il semble que le taux de pratique religieuse chez les musulmans ne soit pas plus élevé que chez les catholiques. Si les musulmans sont visibles, c'est qu'ils sont concentrés dans certains quartiers bien définis. Comme on est porté à remarquer les différences, on estime à seulement 15 % le taux de présence d'une communauté pour qu'elle nous semble « envahissante ».





Les craintes de terrorisme sont-elles justifiées? Jusqu'ici, les services policiers du pays ont été efficaces pour contrer les complots terroristes. Les deux actions qui ont excité les craintes de la population, Saint-Jean-sur-Richelieu et Ottawa, ont été le fait de Canadiens qui ont agi seuls.

Radio-Canada nous a montré une dame habitant une résidence pour aînés, qui tout en tricotant des tuques pour les réfugiés, nous donne une belle leçon de sérénité : « Nous autres, on a des voleurs, des tueurs, puis on a du très bon monde, ça doit être pareil par-là. Puis on s'arrange entre nous autres, on s'arrange pareil. Ça fait qu'eux autres, ils vont s'arranger avec nous autres. »

### L'ACCUEIL DES IMMIGRANTS, C'EST AUSSI...

Il faut garder en tête que notre arrivée sur notre continent est relativement récente. Nos ancêtres ont dû s'adapter à des conditions de vie difficiles pour réussir à s'implanter. Depuis, les différentes vagues d'immigration nous ont amené médecins, dentistes, opticiens, pharmaciens, ingénieurs, mais

aussi écrivains, musiciens, et encore commerçants et gens d'affaires, qui sont venus enrichir notre société. Ma mère magasinait chez Aboud, Ayoup, Calille (Kahlil, ils ont même francisé leur nom), Hanna et Janna, familles qui se sont bien intégrées et qui ont participé positivement à la société et à l'économie. Les archives du journal local font mention de leur présence dès 1915. Quelle serait notre alimentation sans l'apport de tous ces nouveaux arrivants? En effet, contrairement aux craintes de plusieurs, les immigrants constituent une richesse plutôt qu'une menace.

Une immigration réussie demande aussi l'implication de la population d'accueil. Les citoyens se sont impliqués avec enthousiasme dans l'accueil des réfugiés asiatiques. Je crois que ces nouveaux citoyens contribuent aujourd'hui positivement à notre société. Un jeune Arabe n'a pas eu la même chance. Après avoir sans succès envoyé de nombreux CV, il n'était jamais parvenu à décrocher une seule entrevue. Un jour, il a fait l'expérience d'envoyer exactement le même CV avec un

nom bien québécois. En un rien de temps, il a reçu cinq réponses. Avant de dire que les Arabes ne veulent pas s'intégrer, nous avons aussi un effort à faire.

Si votre ville a été désignée pour accueillir des immigrants, vous avez le choix. Ou bien vous vous enfermez dans la peur, ou mieux, vous utilisez vos compétences en éducation et en santé ou tout simplement votre temps libre pour travailler à l'accueil et à l'insertion des nouveaux venus. Ce pourrait être un magnifique chantier pour les membres de l'AREQ des régions désignées. En 1980, j'ai eu, dans ma commission scolaire, la responsabilité de l'accueil et de la francisation des immigrants asiatiques. J'en garde personnellement le souvenir d'une expérience professionnelle très stimulante et je crois qu'il en a été de même pour tous les agents et bénévoles engagés dans cette opération. Accueillir, aider, c'est aussi un geste politique.

Ce n'est pas par choix que les Syriens quittent leur pays. ♦



## Sommet des femmes

### Pour passer de la colère au pouvoir

**ROSELYNE ARSENAULT**  
MEMBRE DU COMITÉ NATIONAL  
DE LA CONDITION DES FEMMES

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

**En mars dernier se tenait à Montréal le Sommet des femmes, à l'initiative de Lise Payette. Ce grand forum réunissait plus de mille femmes et une centaine d'hommes. Plusieurs membres de l'AREQ y ont pris part.**

#### PROJET 75

Ce grand sommet est né du désir de promouvoir le 75<sup>e</sup> anniversaire du droit de vote des femmes au Québec en 2015. En effet, ce n'est qu'en 1940 que les Québécoises devenaient citoyennes à part entière de leur province et obtenaient le droit de voter pour choisir leurs représentants à l'Assemblée nationale. Au-delà du gain historique réalisé alors par les Québécoises, cet anniversaire doit aussi devenir un élan vers l'avenir pour les femmes du Québec.<sup>1</sup>

#### MANIFESTE DES FEMMES

En novembre 2015 était lancé le *Manifeste des femmes : pour passer de la colère au pouvoir*. Signé par une soixantaine de mairaines, ce manifeste présente les exigences des femmes afin de permettre une réelle atteinte de l'égalité de fait entre les femmes et les hommes.

Pour les signataires, ce texte « devrait devenir un petit livre de chevet pour toutes les jeunes filles qui sentent bien que l'égalité dont on leur a parlé depuis des années n'existe pas vraiment et que l'austérité, dont le monde féminin québécois est victime en ce moment, n'arrange rien, au contraire. Le Manifeste est comme une carte routière qu'on emporte avec soi avant de prendre la route pour ne pas se perdre en chemin et pour bien surveiller les progrès que l'on va faire ensemble dans les mois et les années à venir ».<sup>2</sup> Nous croyons que toutes les femmes, quel que soit leur âge, devraient prendre connaissance de ce manifeste et s'en inspirer régulièrement.

#### POUR PASSER DE LA COLÈRE AU POUVOIR

Lors du lancement du Manifeste, M<sup>me</sup> Payette a indiqué que cet ouvrage veut exprimer la colère des Québécoises. Elle a déclaré que « la vérité, c'est que les femmes du Québec sont tannées. Nous sommes tannées d'attendre que les choses s'améliorent. Nous sommes en colère. Nous sommes très en colère quand nous voyons nos acquis grugés par des politiques comptables, quand nous constatons la persistance du sexisme, quand nos priorités ne méritent pas de faire leur place dans une campagne électorale. »<sup>3</sup> (Collectif pour l'égalité des femmes, 2015).

## SOMMET DES FEMMES

Le Sommet des femmes a eu lieu les 3 et 4 mars 2016 au Palais des congrès à Montréal. Il visait à rappeler que l'égalité de fait entre les femmes et les hommes n'est toujours pas atteinte au Québec et que des étapes importantes doivent encore être franchies pour y arriver. Trois thèmes principaux ont guidé les discussions :

- ▲ le pouvoir social;
- ▲ le pouvoir économique;
- ▲ le pouvoir politique.

Les participantes et les participants ont pu échanger sur ces grands enjeux dans une dizaine d'ateliers. Pour chacun des thèmes abordés, des actions prioritaires à poser en vue de l'atteinte de l'égalité de fait ont été formulées.

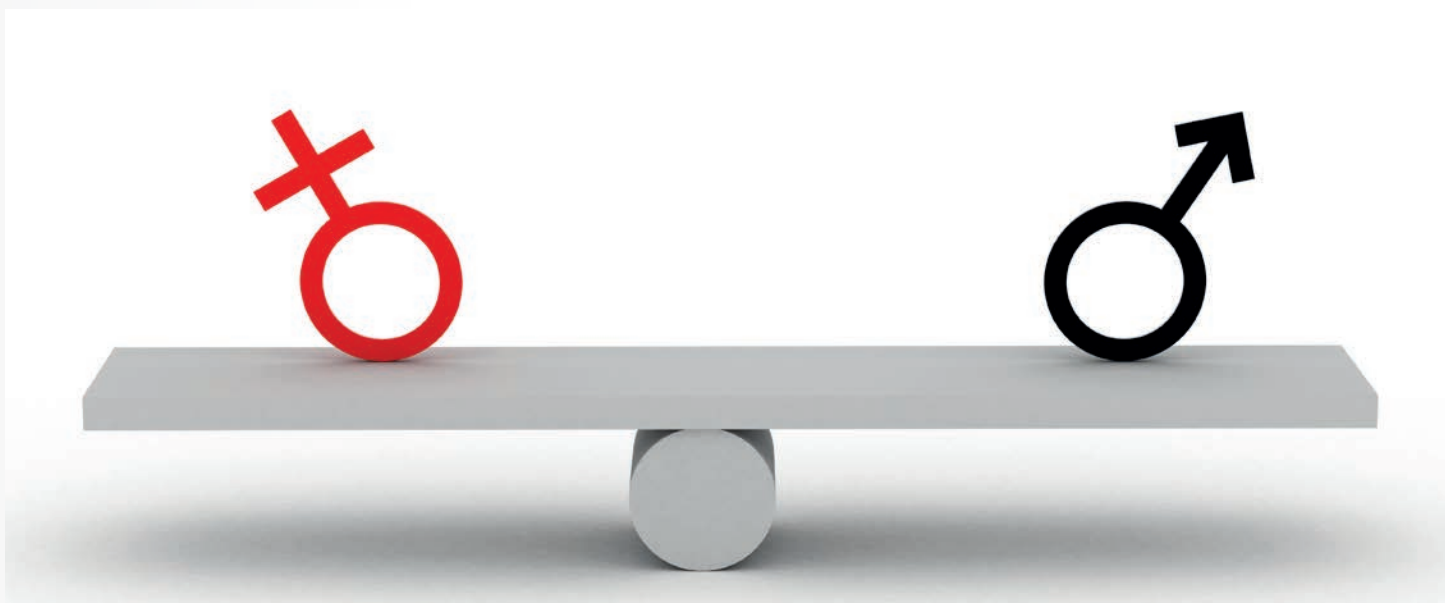
Au terme de la rencontre, les chefs des différents partis politiques québécois étaient invités à présenter les gestes qu'ils proposaient de faire pour répondre aux demandes formulées par les participantes au Sommet des femmes. Le chef de la Coalition Avenir Québec, François Legault, ainsi que le chef du Parti Québécois, Pierre-Karl Péladeau, et la coporte-parole de Québec solidaire, Françoise David, ont livré les engagements de leur parti en vue de l'atteinte de l'égalité entre les femmes et les hommes. Aucun représentant du Parti libéral du Québec n'était présent.

À l'issue du sommet, les organisatrices ont indiqué qu'elles espéraient que « les femmes se rendent compte qu'elles sont fortes lorsqu'elles sont unies et que c'est de cette façon qu'elles feront des gains. Car, selon elle, les gains qu'elles ont réalisés à ce jour sont aujourd'hui menacés »<sup>4</sup>.

Madame Payette a indiqué que dans l'éventualité où les engagements des partis demeureraient lettres mortes, une seule solution deviendrait envisageable : créer un parti politique de femmes. Les mois qui viennent nous diront dans quelle mesure les exigences du Manifeste des femmes auront été entendues.

## PARTICIPATION DE MEMBRES DE L'AREQ

Plusieurs membres de l'AREQ ont pris part au Sommet des femmes. Des femmes de plusieurs régions y ont participé de même que les membres du Comité national de la condition des femmes de l'AREQ. Pour chacune, cette large rencontre fut un moment intense de discussion et d'échange sur la route qu'il reste à parcourir vers l'atteinte d'une égalité de fait entre les femmes et les hommes de tout âge. Les représentantes de l'AREQ sauront certainement partager l'enthousiasme communicatif de ce Sommet avec les membres de leur région et leur secteur. ♦



<sup>1</sup>Collectif pour l'égalité des femmes (2015). *Manifeste des femmes : pour passer de la colère au pouvoir*, Québec-Amérique

<sup>2</sup>Projet 75, Lancement du manifeste. Repéré à <http://projet75.com>

<sup>3</sup>Collectif pour l'égalité des femmes (21 novembre 2015). « Lancement du Manifeste des femmes : pour passer de la colère au pouvoir », *Le Devoir*.

<sup>4</sup>Lia Lévesque (4 mars 2016). « Lise Payette évoque la possibilité d'un parti politique de femmes », *La Presse*.

# AMOUR, SEXUALITÉ ET CORPS CHIFFONNÉS :

## LE TABOU DES TABOUS ?

JOCELYNE ROBERT  
ÉCRIVAINNE ET SEXOLOGUE

**Les êtres humains vivent longtemps. Ils peuvent se passer de sexe durant des semaines, des années et même durant toute leur vie. Ils peuvent aussi être d'ardents pratiquants, sans honte et sans remords, jusqu'à la fin de leurs jours. Dans l'espèce humaine, tout le cycle de la vie est une vaste saison des amours, et si cela n'était des préjugés basés sur l'âge, l'intérêt érotique s'amplifierait plutôt que de s'étioler en vieillissant. Qu'est-ce qui me permet de dire cela? Plus Orphée s'approche et nous drague, plus nous devrions, en toute logique, avoir envie de fusionner. Après tout, faire l'amour n'est-il pas la meilleure façon de tirer la langue au vieillissement et à la mort? Et puis, qu'on ait 25, 50 ou 75 ans, le plaisir, librement consenti et partagé, n'est jamais disgracieux, jamais obscène, jamais anormal.**

### L'ÉTÉ, L'ÉTÉ, C'EST-Y PAS LA SAISON D'AIMER...

On parle davantage d'amour et de sexualité à l'approche de l'été. Il est démontré aussi que l'on tombe plus facilement en amour, ou « en désir », durant cette saison-cupidon. J'ai eu envie de vous faire ce clin d'œil estival pour rappeler que l'amour est un sentiment démocratique et universel susceptible d'être éprouvé et partagé à toutes les étapes de la vie. Pour rappeler aussi, dans la foulée, que la sexualité est une dimension humaine qui prend naissance dans le monde biologique et qui s'exprime à l'infini à travers les cultures, les époques, les arts, l'histoire, les saisons et les âges.

Avec l'arrivée de la chaleur et de la lumière viennent parfois des envies de siestes sensuelles et de galipettes dans la nature? Rien de plus normal. La libido grimpe au rythme du thermomètre extérieur; le corps et l'esprit syntonisent le canal sensualité.

Les êtres vivants sont sensibles aux variations de la lumière et de la chaleur. Il y a des dépressions saisonnières dues à la baisse de sérotonine causée par l'insuffisance d'ensoleillement. Il en va de même pour l'intérêt érotique. Et puis, avec ces pelures qu'on enlève, cette moiteur qui alanguit, ces rayons qui titillent et échauffent l'épiderme, nous voici aux prises avec un sentiment de légèreté : nos membres se délient, nos cellules se gorgent d'ions négatifs. Un peu plus et on irait batifoler dans la rosée du matin !

## L'ÂGE DU PLAISIR

On ne devient pas meilleur en vieillissant. On prend juste infiniment plus de plaisir dans tout ce que l'on fait.

Mon amie Viviane a récemment revu Michel, son fol amour de jeunesse, lors de retrouvailles d'anciens. Avec ses 65 balais bien sonnés, elle le découvrit débarrassé de son insolente fraîcheur juvénile, plus émouvant que dans son souvenir. Lèvres amincies et frémissantes, fossette immuable, iris d'ébène cerclés de plissures d'étoiles, chevelure salée, taillée en brosse canaille... La silhouette prospère, le geste ample, un corps décontracté et confortable, qui bouge bien malgré l'épaisseur. Viviane sentit ses mame-lons endormis se réveiller, s'empêtrer dans des sensations troubles de pointe d'aiguille (...) <sup>1</sup>

Quelque temps après, elle me confia, éberluée :

- *Ciel ! J'ai envie de lui. Tu te rends compte, à mon âge !*
- *Et lui ?*
- *Ma foi, lui aussi ! J'aurais jamais cru éprouver encore quelque chose de semblable.*

On ne se racontera pas d'histoires : chez les hommes comme chez les femmes, les corps, le tonus, les fesses, les seins et les sexes sont moins fanfarons en vieillissant. Et puis après ? Ils continuent d'être vivants et ne demandent qu'à vivre. De plus, un autre organe sexuel, invisible et impalpable, continue de grandir et de grossir jusqu'à la fin de la vie. C'est l'imaginaire érotique, cette formidable boîte à fantômes entre nos deux oreilles, constituée de nos expériences, de nos rêves, de nos folies, de nos fantaisies, de tous les matériaux érotiques et érogènes accumulés. Elle n'en finit jamais de se remplir, de nous vitaliser, de nous distraire, de nous entraîner dans notre cinéma intérieur.

Je crois que la joie est plus ample en vieillissant, qu'elle s'arrondit comme une note de musique. Est-ce parce que le ruban de la vie raccourcit droit devant ? Parce que la conscience s'est aiguisée avec les expériences qui se sont amalgamées les unes avec les autres ? Il est possible qu'après avoir parcouru une large gamme de peines et de bonheurs, de déceptions et de ravissements, d'espoirs et de désillusions, on goûte infiniment mieux chaque parcelle de bien-être.

Peut-être faut-il avoir fréquenté la souffrance pour accueillir le plaisir comme une émotion si noble qu'on sera tenté de le vouvoyer.

## AIMER, DÉSIRER, ÉMOUVOIR. ÊTRE AIMÉ, ÊTRE DÉSIRÉE, ÊTRE ÉMUE...

Une fois qu'on a débouloché les diktats socioculturels réservant la sexualité aux lisses, jeunes et beaux, l'obsession de la performance fait sa valise et Éros peut entrer en scène. Je connais des femmes qui ont commencé à faire l'amour la lumière allumée seulement après cinquante ans. Et non, ça n'est pas parce qu'elles étrennaient de nouveaux seins ou un vagin fraîchement remodelé. C'est parce qu'elles venaient de faire la paix avec leur corps, de considérer qu'il était, tel quel, digne d'être vu et aimé.

On vieillit avec sa sexualité. On continue d'être ce qu'on a été. Le dénigrement ou la difficulté à accueillir l'expression sexuelle des personnes âgées masque les préjugés et la peur de vieillir. Pensez-y : comment peut-on étiqueter ce XXI<sup>e</sup> siècle à la fois de « planète des vieux » et de « siècle *full* sexuel » tout en claquant la porte d'Éros au nez d'un important segment de la population ?



<sup>1</sup> La suite dans *Les femmes vintage – Le bonheur d'être soi-même à tout âge*, Éditions de l'Homme, 2014, par l'auteure de ce texte.

Se défaire des idées reçues que nous sommes parfois les premiers à colporter n'est pas chose facile. Il faut d'abord prendre conscience que nous les avons bien intériorisées. Puis oser, prendre quelques risques, surmonter la peur, cette maudite empêchuse de tourner en rond : peur du rejet, peur du ridicule, peur de ne pas être à la hauteur, peur des qu'en-dira-t-on, peur que ça marche, peur que ça ne marche pas...

La peur est la plus pernicieuse et la plus paralysante des émotions. Elle devient aisément envahissante : peur de ne plus exister dans le regard de l'autre d'abord, dans le regard des autres ensuite ; peur d'être laide, d'être seul, d'être malade, d'être inutile, de souffrir, de mourir, de ne plus être désirable. La peur stigmatise le corps et le visage. Portez attention aux gens : la peur les tasse sur eux-mêmes, elle les fait regarder le sol, longer les murs, limiter leurs déplacements. Elle scelle leurs membres vers l'intérieur, effarouche et rainure leur visage. On pense que c'est l'âge qui les courbe et les entaille ainsi alors que c'est la peur. La peur nous enferme dans une impasse : on n'a pas le choix de vieillir, on a peur de vieillir, et la peur fait vieillir !

Plus on vieillit, plus on aime. Plusieurs s'étonnent d'un tel énoncé alors qu'il me paraît si évident. Je me répète : le temps qui s'écourte donne plus de valeur à chaque instant et plus de magnificence aux choses. Il permet qu'en plein automne, les festins soient printaniers.

Pour déboulonner le poncif voulant que les personnes âgées ne soient plus des êtres sexuels, je cède la parole Madame Rosa.

« J'ai 78 ans et je suis veuve depuis un an. Jusqu'à deux ans avant sa mort à 85 ans, j'ai eu avec mon mari une vie sexuelle bien active.

Depuis que je suis seule, j'ai terriblement envie d'avoir des relations sexuelles. À tel point que parfois, mon

*clitoris fait un genre de toc toc, comme un cœur qui bat. Ça me dérange beaucoup et je voudrais que ça arrête. Comment voulez-vous que je parle de cela sans passer pour une vieille folle ? Je n'ose aborder le sujet avec mon médecin, car je crois qu'il ne comprendrait rien et qu'il me jugerait. C'est pour ça que je prends mon courage à deux mains, sur la recommandation de ma fille, pour vous écrire [...]*

*la fin de sa vie, on le faisait encore presque chaque jour. C'était bon même si je n'arrivais pas à jouir à chaque fois.*

*Je n'ai jamais eu envie de relations sexuelles avec d'autres hommes que mon mari. Je me doute que vous allez, comme ma fille, me dire que la masturbation n'est pas interdite aux mémés. Je le sais. Et je la pratique.*



## Plus on vieillit, plus on aime.

*Il faut dire qu'au début de notre mariage, nous avons des relations sexuelles plusieurs fois par jour, sept jours semaine. Après, cela a diminué. Mon mari était un homme chaud et moi je ne demandais pas mieux. Il ne m'a jamais obligée. Vers l'âge de 40 ans, j'ai demandé conseil à mon médecin pour diminuer mon appétit sexuel. Il a semblé découragé et m'a dit de me changer les idées et que ça passerait en vieillissant. Mais ça n'a pas passé. Chaque fois qu'on faisait l'amour, j'avais des orgasmes (sans savoir que ça s'appelait ainsi). Vers*

*Mais je l'avoue, je voudrais d'un homme. Pas d'un mari. Que faire ? Je ne vais quand même pas passer une annonce dans le journal ! [...] <sup>2</sup> »*

Évidemment, toutes les femmes ne sont pas habitées par une libido aussi fringante. Et toutes n'ont pas eu ce privilège de partager une indéfectible complicité érotique avec un homme durant toute une vie. Mais tous et toutes, avec leurs caractéristiques singulières, avec leur intérêt sexuel personnel, avec leur manière à eux et à elles d'exprimer

<sup>2</sup> La suite dans *Les femmes vintage – Le bonheur d'être soi-même à tout âge*, Éditions de l'Homme, 2014, par l'auteure de ce texte

leurs besoins affectifs et sexuels, demeurent des hommes et des femmes. Pour certaines, la volupté est réformée après la ménopause ou avec la solitude. Elle prend d'autres couleurs. D'autres s'inquiètent de glisser vers un mutisme érotique. Mais tant que l'intérêt pour la vie persiste, l'intérêt érotique peut s'emballer à nouveau.

On ne cesse pas d'être désirant ou désirante en franchissant le cap de la soixantaine. On passe à un nouvel équilibre. Chez les femmes, les orgasmes sont moins fulgurants : ils se déploient plus lentement, imprègnent le corps, le squattent, jusqu'au suivant. Chez les hommes, la prouesse génitale a des ratés. C'est le temps d'apprivoiser d'autres manières d'éprouver et de donner du plaisir. Chez les deux, le recours aux fantasmes est nécessaire, des supports sont parfois indiqués et

Toutes les études récentes montrent le lien positif entre intérêt sexuel et intérêt à la vie, entre santé sexuelle et santé intégrale.

### L'ÉROTISME, C'EST LA VIE QUI APPLAUDIT LA VIE

Ceux qui décrètent que l'intérêt sexuel meurt en vieillissant disent n'importe quoi. Ce qu'on peut affirmer, c'est qu'il se transforme. Nombreux sont les hommes et les femmes qui affirment avoir plus d'intérêt pour la chose depuis qu'ils sont débarrassés des impératifs boulot, métro, dodo. Des femmes disent éprouver un désir inédit, rafraîchi, fait d'ouverture et de vastitude, un désir qui peut se suffire à lui-même, dont la réalisation n'est pas pressante ou carrément pas obligatoire.

La panne d'intérêt, conséquente à une insuffisance hormonale

Les hommes angoissent eux aussi sur leur érection incertaine, sur leur brioche de gras trans, sur la peur de décevoir. Rien n'est possible si on n'extirpe pas le ver de la pomme : ce diktat dont nous accable l'univers consumériste et porno voulant que le sexe soit réservé aux corps jeunes, beaux, lisses, en santé, musclés et... performants. Le rapprochement intime n'est pas une scène de spectacle. C'est un espace où l'on va à la rencontre l'un de l'autre, avec tout ce que nous sommes, défaillances incluses.

L'expression sexuelle fluctue selon une multitude de facteurs autres que l'âge : vie de couple, atomes libidinaux crochus entre conjoints, disponibilité d'un partenaire, permissivité ou fermeture du milieu, occasions, état de santé, image et estime de soi, etc.

« **Je n'ose aborder le sujet avec mon médecin, car je crois qu'il ne comprendrait rien et qu'il me jugerait.** »

la réponse sexuelle prend plus de temps. Ça tombe bien puisque du temps, maintenant, on en a, et notre boîte à fantasmes est pleine à craquer.

Toutes les personnes vivantes ont un sexe. Aussi vivant qu'elles. Pour se rendre compte des tabous énormes entourant le sujet de ce texte, il suffit de voir la réaction des enfants de 40-50 ans quand papa ou maman de 75 ans prend un amant ou une amante. Ou le malaise des aidants devant l'érotisme homosexuel chez les personnes âgées. Ou la résistance à accueillir la masturbation comme une activité sexuelle aussi noble qu'une autre.

post-ménopausique (à laquelle on peut remédier sauf indication contraire) est une explication bien courte à la chute de désir. On ne peut pas plus réduire l'être humain à une pelletée d'hormones que la sexualité à une gymnastique génitale. On semble souvent oublier que de nombreuses jeunes personnes éprouvent des difficultés sexuelles malgré des hormones dans le plafond. Quelle que soit la courbe des arrivages d'hormones et de leur imprégnation, abstraction faite des ennuis de santé, la femme *soleil couchant* qui aime la vie et qui aime sa vie sera concernée par le sexe tout comme elle est concernée par la totalité des dimensions de la vie.

On ne devrait jamais se priver d'un rapprochement intime dont on a envie sous prétexte qu'on a passé l'âge ! Mais attention, s'y efforcer sans envie est tout aussi néfaste. Un élément nouveau a fait son apparition dans l'univers des couples d'âge mûr : le Viagra. Ce support à l'érection ne doit pas empêcher d'écouter son propre désir. Bravo si la petite pilule bleue sert les amants, mais tout est irrémédiablement gâché si elle transforme le plaisir en injonction : « Bon, le v'là bandé, il faut baiser ! ». S'obliger à une partie de jambes en l'air parce que Victor a pris sa pilule est aussi inacceptable que de forcer Victor à la bagatelle parce que Victoire est en transe érotique.

## L'ENFER, C'EST LES AUTRES. LE CIEL AUSSI.

Les célibataires envient les couples. Les personnes en couple envient les célibataires. La perfection est la quête d'une vie.

Les femmes d'âge mûr sont plus nombreuses que les hommes du même âge à vivre en solo. Et cela n'est pas une dérégulation. Ne pas « être en ménage » signifie tout au plus qu'on ne partage pas son quoti-

une formidable aventure, il reste une construction bien trop fragile pour contenir tout le sens de la vie d'une personne. À l'université, mon mentor disait que l'amour est le feuillage d'un arbre, que ses feuilles vont et viennent sans que l'avenir et la continuité de l'arbre ne soient entravés. Être célibataire comporte l'avantage d'être le numéro un pour soi-même, de se donner la priorité, sans remords ni culpabilité. Cela n'est pas rien.

hédonique à la nature, dans l'engagement pour une cause, dans le bonheur d'être disponible pour les amis et la famille, dans l'utilisation de nos forces créatives, dans une autosensualité assumée et érotique.

En avançant en âge, on dissémine ça et là des cellules cérébrales. Et puis après? Le nombre de neurones compte moins que la qualité des connexions qui se font entre ces impressionnantes microcellules. Où est-ce que je m'en vais avec cet aparté sur les neurones? J'essaie, avec cette métaphore maladroite, de rappeler que la qualité vaut mille fois mieux que la quantité. Le nombre d'amants ou d'amoureux qu'on a eus ou le nombre d'années passées avec une personne n'est pas tout. C'est la valeur de la relation avec cette personne qui donne du sens et de la saveur à la vie. Un couple, s'il ne rend pas meilleur et plus heureux chaque individu de la paire, n'a pas sa raison d'être. N'oublions jamais qu'il y a des solitudes glorieuses. Et que le couple n'offre aucune garantie de bonheur.

## Il y a du plaisir à être amoureux de sa propre vie.

dien, son toit, ses petites manies avec une autre personne. Tout ce qui ne s'inscrit pas dans le couple n'est pas forcément synonyme d'isolement.

L'importance démesurée accordée au lien amoureux entrave le plaisir de vivre seul. Le couple a beau être

Il y a du plaisir à être amoureux de sa propre vie, des joies qu'elle procure, d'une passion qui nous allume et dans laquelle on trouve une grande satisfaction. L'état et le potentiel d'amour ne fuient pas vers une autre galaxie parce qu'on n'est pas en couple. Ils vivent en nous et autour de nous : dans le rapport





## LE MOT DU COMMENCEMENT

La sexualité est présente comme caractère essentiel et déterminant depuis la naissance jusqu'à la mort. Elle est une composante fondamentale de la personne, de l'existence, de la société. Parmi ses constituants, il y a ce besoin d'être accueilli et reconnu comme femme ou homme à part entière jusqu'au bout de son histoire. Je l'ai moult fois constaté : l'amour, charnel et non charnel, qu'éprouvent les vieux décuple les dispositions affectueuses et généreuses à l'égard de leurs proches, marmailles et petites-marmailles, amis et voisins.

Je suggère à toutes les personnes mûres-mûres de ne jamais permettre à la société bien pensante, à leurs enfants, à leur curé, gourou, psy, sexologue ou coach de vie de leur dire quoi ressentir, quand s'émouvoir, comment vivre. Et, si rien n'est parfait, de s'arranger pour que l'imperfection soit douce, goûteuse, agréable, riieuse et bonne pour soi.

L'être humain est comme un sapin de Noël. Quand des yeux affectueux se posent sur lui, il s'illumine. J'avais à peine trente ans quand j'ai constaté cette magie du lien, alors que je travaillais dans un centre où on m'avait demandé de faire une cueillette d'infos sur les besoins affectifs et sexuels des résidents âgés. Tous et toutes prenaient un sacré coup de jeune et de santé aussitôt qu'une relation affectueuse et accueillante s'installait. Alors, imaginez quand ils tombaient en amour, ou en désir, et que cet élan était partagé! Le regard de l'autre est un détonateur.

La sexualité, c'est comme un thème musical, avec des variations de l'expression et de l'interprétation. À tous moments, elle peut s'emballer, s'estomper, trébucher, se taire puis... refaire surface. Patauger, fuir, bondir fougueusement, emprunter des détours inattendus. Elle se tait irrémédiablement avec la fin du dernier acte, lorsque le musicien ou la musicienne quitte la scène de la vie. ♦



### Liens complémentaires

*Les femmes vintage – Le bonheur d'être soi-même à tout âge* (essai sur le vieillissement), Jocelyne Robert, Éditions de l'Homme, 2014.

*Mensonges d'enfance – Gwendoline Dernière* (1<sup>er</sup> tome d'un roman dont l'héroïne traverse le siècle de 1950 à 2035 environ), Jocelyne Robert, Éditions de l'Homme, 2015.

Conférence, Institut de gériatrie de Montréal : *Sexualité et corps chiffonnés*  
» <http://bit.ly/ConferenceGeriatric>

Blogue de l'auteure :  
» <http://jocelynerobert.com>



## CONDITION PHYSIQUE ET SEXUALITÉ

**Peu de personnes traitent du lien entre exercice physique et sexualité. Pourtant, comme le faisait remarquer la professeure Dorcas Susan Butt : « L'activité sexuelle chez les humains est une forme d'activité physique, peut-être même la forme la plus fondamentale d'exercice. »**

**GUY THIBAUT, PH. D.  
MONIQUE DUBUC, M. SC., MBA**

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION,  
DU LOISIR ET DU SPORT

Une étude datant de 1966 des chercheurs William Masters et Virginia Johnson indique qu'au cours de la phase d'excitation sexuelle, on observe une augmentation du « tonus » des muscles longs des bras et des jambes, quelques contractions involontaires des muscles de la région abdominale, de même qu'une augmentation du rythme de contraction des muscles intercostaux. Le tout accompagné d'une augmentation de la fréquence respiratoire.

Ces pionniers de la recherche sur le sujet notent qu'il n'est pas inhabituel qu'au lendemain d'une relation sexuelle, certaines personnes ressentent des courbatures aux bras, aux jambes, au dos et dans la partie inférieure de l'abdomen. C'est la conséquence d'une réponse énergétique à l'excitation sexuelle, sans être conscient de l'effort physique.

En moyenne, la fréquence cardiaque atteint un niveau correspondant à 67 % de la fréquence cardiaque maximale au moment de l'orgasme. Cela représente une intensité

suffisamment élevée pour améliorer l'aptitude cardiorespiratoire, mais seulement si elle est maintenue pendant quelques minutes.

Pour plusieurs adultes, l'activité sexuelle constitue l'activité physique la plus intense. Mais pas pour les sujets qui disposent déjà d'une bonne aptitude cardiorespiratoire.

### DE FAÇON GÉNÉRALE...

On peut penser que la pratique d'activités physiques et sportives est susceptible d'améliorer la vie sexuelle (surtout celle des personnes qui ne sont pas en parfaite condition physique et celle des personnes âgées) pour les raisons suivantes :

- ① L'activité physique participe au maintien d'une bonne santé globale. Or, les activités sexuelles sollicitent plusieurs fonctions de l'organisme.
- ② L'entraînement retarde certains effets dégénératifs du vieillissement, si bien qu'il peut contribuer à diminuer le fossé existant entre l'intérêt pour la sexualité et la fréquence des relations sexuelles.
- ③ Les personnes en bonne condition physique se fatiguent moins rapidement et sont moins limitées dans le choix de gestes et de mouvements amoureux.
- ④ L'augmentation de la concentration de testostérone dans le sang et l'amélioration de la fonction cardiovasculaire accompagnant l'entraînement peuvent engendrer une meilleure irrigation des organes génitaux et, par conséquent, une érection plus prononcée et maintenue plus longtemps.
- ⑤ L'entraînement peut améliorer l'estime de soi et l'apparence physique, et ainsi procurer des dispositions psychologiques propices à une activité sexuelle valorisante.

Si une relation sexuelle ne constitue pas une méthode d'entraînement au même titre que la musculation ou la course à pied, en revanche, une vie sexuelle bien remplie serait un gage de longévité. Quelques études menées tant auprès d'animaux que d'humains le démontrent. ♦

### RÉFÉRENCES :

**BUTT, D. S.** *The Sexual Response as Exercise – A Brief Review and Theoretical Proposal*, Sports Med 9:330-43, 1990.

**DERBY, C. A.** et al. *Modifiable risk factors and erectile dysfunction: can lifestyle changes modify risk?*, Urology 56(2):302-6, 2000.

**MASTERS William. H. et Virginia. E. JOHNSON**, *Human Sexual Response*, Little, Brown and Co, 1966 (ISBN 0-3165-4987-8).



## LE VENDREDI 13 ET LA FLG

ROBERT GAULIN  
PRÉSIDENT DE LA FLG

La relation entre ces deux éléments n'est pas évidente. Le vendredi 13 n'a pas bonne réputation, puisqu'on l'associe souvent à des événements malheureux. Superstition, jour de malchance pour certaines personnes ou jour de chance pour d'autres. Selon l'année, il y a entre un et trois vendredis 13.

Pour nous, personnes retraitées du secteur public, le vendredi 13 donne lieu au versement de la rente du mois, un événement positif. Normalement, la rente est versée le 15 du mois. Cette rente pour laquelle nous avons cotisé toute notre carrière est amplement méritée et nous permet de maintenir une relativement bonne qualité de vie à la retraite.

Le régime de retraite qui nous permet de recevoir cette rente mensuelle a été acquis par l'action collective menée par des visionnaires qui ont cru que la mise en commun d'épargnes obligatoires dès le début de la carrière et pour toute sa durée permettrait une retraite sereine et de meilleure qualité.

Laure Gaudreault a été l'une de ces visionnaires et a grandement contribué à inculquer à la CIC-CEQ-CSQ-AREQ une **culture** de la retraite dans les revendications et les luttes syndicales. De toutes les organisations syndicales, c'est probablement la CSQ qui a le plus

soutenu la retraite en y consacrant des ressources, de l'énergie et en mettant de l'avant les améliorations souhaitables.

C'est là un héritage que nous a légué Laure Gaudreault. Elle a été au cœur des interventions pour la revalorisation de la rente minimale de retraite et pour l'indexation des rentes. En créant l'AREQ, elle nous rappelait que rien n'est définitivement acquis et qu'une association constituait un véhicule nécessaire pour maintenir la place des personnes retraitées dans l'actualité politique. Il faut se le rappeler occasionnellement et, pourquoi pas, une ou deux fois par année lors du vendredi 13.

Et si l'on voulait aller un peu plus loin dans cette reconnaissance envers Laure, on pourrait sortir son chéquier et faire un don à la fondation qui porte son nom. On peut utiliser le site de la Fondation pour faire un don sécurisé en ligne. C'est facile et on reçoit par courriel une confirmation de la réception de notre don.

Je viens de le faire et je vous invite à devenir comme beaucoup de personnes déjà, une donatrice ou un donateur de notre belle fondation. ♦

» [fondationlg.org](http://fondationlg.org)

# Je vous parle d'un temps...

Le magazine *Quoi de neuf* publie à compter de ce numéro de courts textes sur la vie à l'époque des écoles de rang. Le titre de la chronique vient d'une chanson de Charles Aznavour, qui va comme suit : « Je vous parle d'un temps que les moins de vingt ans ne peuvent pas connaître. »



## C'EST AINSI QUE CELA SE PASSAIT AUTREFOIS À LA CAMPAGNE

**PIERRE CARISSE**

CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC (04)

SECTEUR BOIS-FRANCS (D)

» [ECOLECINQCHICOTS.COM](http://ecolecinqchicots.com)

Le 19 avril 1903, les commissaires d'école de la commission scolaire de Saint-Christophe d'Arthabaska prennent connaissance du rapport de l'inspecteur d'écoles, Lionel Bergeron, qui recommande qu'une maison d'école soit construite, selon un devis précis et à la suite des avis publics, dans les quatre mois suivants.

La maison d'école est alors bâtie par Alexandre Pellerin pour la somme de 500 \$, sur un terrain donné par son père, Eugène. Les Pellerin habitaient à l'époque le rang que l'on nommait depuis quelques années déjà le rang Cinq-Chicots. Et l'école, qui a fermé ses portes en 1960, s'y trouve toujours aujourd'hui.

La résolution des commissaires contenait des indications sur les caractéristiques de la nouvelle école : orientation, dimensions, fenestration, lieux d'aisances, etc. Cela ne relevait toutefois pas de leur fantaisie, le Comité catholique du Département de l'Instruction publique mettait des plans

d'écoles à la disposition des commissaires, qui devaient aussi tenir compte des dispositions du code scolaire.

Malgré toutes ces indications, il n'en demeure par moins que l'école était une petite bâtisse en bois difficile à chauffer avec peu de services. Les lieux d'aisances ont été ajoutés à l'intérieur en 1917 et, lors de la fermeture de l'école en 1960, il n'y avait toujours pas d'eau courante. Cette école n'était pas très différente des plus de cinq mille écoles de rang que l'historien Jacques Dorion a répertoriées sur le territoire du Québec. Ces écoles de rang, ne l'oublions pas, ont accueilli des dizaines de milliers d'enfants.

C'est ainsi que cela se passait autrefois à la campagne. ♦

**SOURCE :**

**DORION, Jacques.** *Les écoles de rang au Québec*, Éditions de l'Homme, Montréal, 1979, 428 p.

[www.ecolecinqchicots.com](http://www.ecolecinqchicots.com)

## LE FOCUS

Vous voulez savoir ce qui se passe à l'AREQ entre chaque publication du magazine *Quoi de neuf*? Consultez le bulletin d'information *Le Focus*!

Ce bulletin mensuel contient des capsules d'information à propos des événements auxquels est liée l'Association ou encore qui concernent les personnes âgées. Il contient également un calendrier et des comptes rendus d'activités.

*Le Focus* est disponible sous l'onglet « Publications » à [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org).



# La surconsommation de plastique

## Chronique d'une catastrophe annoncée

**Les plastiques nous submergent littéralement sur la terre ferme et même jusque dans nos océans. Menus objets, sacs, matériel informatique, garnitures d'automobiles, bijoux, jouets, etc. Pratiquement tout dans notre environnement immédiat est composé de plastique.**

**KAREL MÉNARD**

DIRECTEUR GÉNÉRAL

FRONT COMMUN QUÉBÉCOIS POUR  
UNE GESTION ÉCOLOGIQUE DES DÉCHETS

### LE PLASTIQUE EST PARTOUT

Que l'on essaie de s'en défaire, même de le bannir, le plastique demeure présent autour de nous sans que l'on s'en doute vraiment. Il existe dans de banals produits que l'on utilise tous les jours, nos shampoings, nos dentifrices, nos cosmétiques, nos déodorants.

Partout, le plastique est partout, dans les moindres objets, les moindres interstices de notre intimité et sous presque toutes les formes. Vouloir cesser d'être en contact avec lui relève presque d'une mission impossible. Selon la Fédération des producteurs de plastique, PlasticsEurope, ce serait plus de 300 millions de tonnes de cette matière qui seraient produites chaque année, soit 8 % de la consommation mondiale de pétrole.

Le plastique est un produit de synthèse léger, abordable, résistant et extrêmement polyvalent. On lui a trouvé tellement de qualités qu'il s'est substitué à de nombreuses matières et a permis la production d'une foule de biens ayant une très courte durée de vie, ce qui est l'idéal pour la société de consommation dans laquelle nous évoluons. S'il y a une

dépendance au pétrole, elle est sans commune mesure comparée à notre dépendance au plastique. Il ne lui a suffi que de deux ou trois générations pour nous faire oublier que la vie a déjà été possible sans lui.

### DES EFFETS MÉCONNUS

Il faut savoir aussi qu'il n'y a pas non plus un plastique, mais des plastiques renfermant tous des additifs chimiques dont nous, simples consommateurs, ignorons l'existence et leurs effets sur nos organismes et notre environnement. Nous ignorons surtout les impacts de leur bioaccumulation et de leurs effets croisés. En fait, ça, presque tout le monde les ignore.

Si nous avons tous entendu parler des bisphénols A (BPA), nous savons moins que ce qui les remplace (les bisphénols S) peut également avoir des impacts non désirés sur le développement embryonnaire et le système reproducteur. Et les inhibiteurs de flammes? Les polybromodiphényléthers (PBDE) qui se trouvent dans une multitude d'objets que nous utilisons quotidiennement et qui finissent inexorablement dans la chaîne alimentaire, notre graisse, le lait maternel... qu'en savons-nous avec certitude au juste?

Le plastique, s'il semble nous rendre la vie plus facile, nous l'empoisonne aussi littéralement, de façon insidieuse et certaine.

### REFUSER LE PLASTIQUE

Nous n'aurons d'autre choix, d'ici quelques décennies, que de renoncer à tout ce plastique. Si ce n'est pour des raisons environnementales ou de santé humaine, ce sera par l'épuisement de sa composante première qu'est le pétrole. Nous avons toutefois le choix et la possibilité, dès maintenant, d'en réduire sa production par nos choix de consommation : nous avons le droit de refuser le plastique. Il faut se rappeler que nous ne pourrions pas toujours aller au-delà de la capacité de nos écosystèmes à supporter nos excès, car nous en dépendons, nous aussi. ♦

**Veillez noter qu'un dossier complet sur la surconsommation de plastique sera publié dans le numéro de l'hiver 2017.**



# DES CONDITIONS POUR UNE RETRAITE ÉPANOUIE CHEZ LES HOMMES

**Quelles seraient les conditions susceptibles de favoriser une retraite épanouie chez les hommes? La question est vaste et ambitieuse. Pour y répondre, il nous faut faire un détour, soit celui de la connaissance des hommes âgés. Puis établir quelques cibles d'intervention.**



**JACQUES ROY**  
SOCIOLOGUE-CHERCHEUR

## UN PORTRAIT DES HOMMES ÂGÉS

Un sondage réalisé à l'été 2014 par l'équipe de recherche Masculinités et Société de l'Université Laval auprès de 2084 hommes québécois vise à donner un portrait d'où en sont rendus les hommes québécois, principalement au regard de trois grands thèmes :

- 1 Les valeurs qu'ils adoptent.
- 2 Leurs conceptions des rôles sociaux de genre.
- 3 Le rapport que les hommes entretiennent avec l'aide des proches et les services.

En tout, 732 hommes âgés de 55 ans et plus ont participé au sondage.

**VALEURS.** La famille est apparue, de loin, la valeur la plus fréquemment rapportée, suivie de la qualité de vie. D'autres valeurs se sont aussi détachées des autres, soit l'autonomie, l'importance d'être responsable, la santé et le bonheur, suivies un peu plus loin de valeurs relationnelles telles que l'amitié et l'amour.

**RÔLES SOCIAUX.** À l'examen des résultats selon l'âge, une véritable fracture générationnelle est apparue. D'une manière générale, comparativement aux moins âgés, les hommes plus âgés sont proportionnellement plus nombreux à

**De manière générale, les hommes utiliseraient moins que les femmes leur réseau social en cas de problèmes.**

rapporter avoir des difficultés à exprimer leurs émotions; ils sont plus réticents à se dire ouverts en ce qui a trait aux comportements affectueux entre les hommes; enfin, le partage des tâches domestiques et des soins aux enfants présente aussi des différences sur le plan générationnel, les plus jeunes ayant des tâches moins genrées et participant davantage.

**BARRIÈRES AUX SERVICES.** De diverses manières, les hommes ont exprimé des réserves, certaines quant au fait de recevoir de l'aide en cas de problème :

- > Lorsqu'il se présente un problème, plus de huit répondants sur dix (84,6 %) tentent de le résoudre seuls;
- > Plus des deux tiers (67,8 %) préfèrent garder pour eux leur problème;
- > Près de six sur dix (57,8 %) hésitent à recourir à l'aide même si cela résoudrait leurs problèmes plus facilement;
- > Enfin, 35,1 % rapportent que, lorsqu'ils sont obligés de demander de l'aide, leur fierté en prend un coup.

En cas de problème personnel ou émotionnel, le conjoint ou la conjointe

serait, de loin, la première ressource d'aide consultée (84,5 %), suivie par le médecin de famille (63,7 %). Certaines barrières liées à des perceptions apparaissent chez les hommes lorsque vient le temps de consulter quelqu'un pour un problème. Les plus importantes ayant été rapportées sont les suivantes :

- > « Je n'aime pas me sentir contrôlé par les autres » (91,4 %);
- > « J'aime mieux régler mes problèmes par moi-même » (74,8 %);
- > « Ça va se régler avec le temps » (67,9 %);
- > « La vie privée est importante pour moi et je ne veux pas qu'une autre personne soit au courant de mes problèmes » (51,9 %).

En résumé, vulnérabilité et identité masculine sont des termes en contradiction. L'autonomie recherchée est le symbole d'une affirmation identitaire masculine.

En complément, à partir d'une métasynthèse d'études sur les hommes québécois (65 études), il ressort que le réseau social des

hommes est plus restreint que celui des femmes et que, de manière générale, les hommes utiliseraient moins que les femmes leur réseau social en cas de problèmes.

Ainsi, en cas de détresse, la conjointe serait souvent la première personne à qui se confieraient les hommes au sein de leur réseau social. Pour certains, la conjointe serait la seule confidente et également, ce serait elle qui prendrait régulièrement l'initiative de la consultation. (Les références se trouvent au bas du texte.)

### CONDITIONS POUR UNE RETRAITE RÉUSSIE

D'abord, le bonheur : la très grande majorité des études convergent à propos de l'importance des relations entre les individus pour être heureux. Notamment, l'importante étude de Robert Waldinger, de l'Université d'Harvard, en 2015, qui a effectué un suivi quotidien de 724 hommes pendant 75 ans, confirme les trois conclusions suivantes :

- 1 La solitude et l'isolement social sont des facteurs qui nuisent au bonheur.
- 2 La qualité des relations sociales prévaut sur la quantité pour le bonheur.
- 3 La permanence des liens concourt au bonheur, sauf si l'on est mal accompagné. Dans ce cas, il vaut mieux être seul.

Or, chez les hommes retraités, il est possible que leur moindre propension à nouer des contacts et à s'investir dans des réseaux sociaux puisse se poser en obstacles. Il y a là un défi certain à explorer.

À la retraite, il faut prendre garde aux trois écueils suivants : crise d'identité, d'autonomie et d'appartenance.

**CRISE D'IDENTITÉ** : selon Jacques Laforest, ancien professeur à l'École de service social de l'Université Laval et auteur d'un essai sur la gérontologie, « la fonction principale de l'identité personnelle est d'assurer un sentiment de continuité de nous-même, à travers les changements que nous expérimentons tout au long de notre vie ». Toujours selon lui, « [...] l'identité est le facteur qui a sur le fonctionnement de la personnalité l'influence la plus profonde et la plus universelle ». Or, celle-ci peut être altérée par le regard des autres puisant aux stéréotypes sociaux dévalorisant en Occident l'idée même de vieillesse qui s'oppose à la performance, à la productivité, etc.

**CRISE D'AUTONOMIE** : elle survient davantage au quatrième âge, si bien que ceux du troisième âge sont souvent des aidants pour les premiers. Pour l'homme, il y a une collision frontale entre son désir d'autonomie et sa vulnérabilité physique : rester au volant de sa vie et de sa voiture malgré la

dépendance physique serait un bon slogan pour eux.

**CRISE D'APPARTENANCE** : elle relève de la participation des retraités à la vie sociale. Voici ce que Jacques Laforest en dit : « Nos pratiques concernant les aînés traduisent nos attitudes collectives, selon lesquelles le déclin causé par l'âge doit normalement entraîner un désengagement réciproque de la société et de la personne vieillissante. » Au contraire, il faut rester actif le plus longtemps possible, en continuité avec les activités de la vie avant la retraite.

### DES PISTES D'INTERVENTION

À partir des données existantes et de ce que l'on trouve dans la littérature, quatre pistes d'intervention peuvent être avancées pour favoriser une retraite épanouie chez les hommes âgés :

- > Avoir des activités qui s'inscrivent en continuité avec sa vie professionnelle;
- > Se débarrasser de stéréotypes masculins rigides au regard des pertes d'autonomie;
- > Participer à la vie collective dans différents milieux et avec diverses générations;
- > Favoriser le développement et les contacts avec le réseau social. ♦

## RÉFÉRENCES :

### BABIN, J. (2008).

*Les effets d'un groupe de soutien pour personnes endeuillées par le suicide d'un proche : qu'en pensent les participants masculins?*  
Mémoire de maîtrise, Université Laval.

### LAFOREST, J. (1989).

*Introduction à la gérontologie. Croissance et déclin.* Québec, Hurtubise HMH, p. 71-72, 82 et 130.

### ROY, B., M. DE KONINCK, M. CLÉMENT et É. COUTO. (2012).

« Inégalités de santé et parcours de vie : réflexion sur quelques déterminants sociaux de l'expérience d'hommes considérés comme vulnérables », *Service social*, 58(1), p. 32-54.

### TREMBLAY, G., R. CLOUTIER, T. ANTIL, M.-È. BERGERON et R. LAPOINTE-GOUPIL (2005).

*La santé des hommes au Québec.* Québec, Les Publications du Québec.

Pour avoir accès aux deux études, sondage et métasynthèse :

[www.masculinites-societe.criviff.qc.ca](http://www.masculinites-societe.criviff.qc.ca)



## POUR UNE NOUVELLE APPROCHE EN AGRICULTURE

*La Presse* notait en janvier dernier qu'en 1990, il y avait 14 000 fermes laitières au Québec. Il y en a moins de 6 000 aujourd'hui. Les problèmes sont nombreux dans le secteur agricole au Québec : diminution du nombre de fermes, coût d'acquisition, quotas, relève agricole, spéculation, coût des intrants, etc.

**MARCEL PINARD**

MEMBRE DU COMITÉ NATIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

© TQ Jacques Dorion

Au milieu des années 70, le gouvernement du Québec a mis en place la loi sur la protection du territoire agricole. Le contexte s'y prêtait, car beaucoup de terres étaient cédées à des intérêts étrangers. Si la loi a réussi à ralentir le processus à l'époque, on a vu toutefois au fil du temps de nouveaux types d'acheteurs étrangers se porter acquéreurs d'espaces agricoles au Québec.

À l'automne 2008, le rapport Pronovost soulignait un certain nombre de situations problématiques à l'égard du développement de l'agriculture au Québec et remettait en cause son modèle d'organisation. En novembre 2010, l'IREQ dénonçait ce rapport et soulignait qu'on devait tenir compte de la réalité et des modes d'organisation si on voulait revoir l'ensemble de l'agriculture au Québec. Le modèle traditionnel de la ferme familiale a ses limites, la relève agricole familiale n'est pas toujours au rendez-vous, et les agriculteurs âgés veulent actualiser

financièrement ce qui constitue leur fonds de retraite. Ils se voient donc contraints de vendre leur terre. Comme les coûts d'acquisition d'une ferme sont très importants, entre autres à cause de la spéculation foncière, ce sont souvent des développeurs ou des concentrateurs qui rachètent ces terres et en changeant la vocation.

Par ailleurs, de nouveaux projets naissent pour tenter de renouveler la vie agricole. Certains propriétaires de ferme partagent la terre avec des producteurs maraîchers. De petits groupes de personnes s'associent pour exploiter de petites fermes. Et les citoyens commencent à se sentir davantage concernés par le développement d'une agriculture plus verte et de proximité. Des marchés se déploient un peu partout au Québec. De plus, la préoccupation pour une alimentation de qualité influe grandement sur les orientations qui doivent redéfinir la production agricole. Une mutation est en cours.



## UNE NOUVELLE APPROCHE, UN NOUVEAU MODÈLE

Le territoire agricole du Québec doit être maintenu à près de 8 % du territoire pour assurer la sécurité alimentaire de la population. De plus, la loi sur la protection du territoire agricole doit être revue et renforcée pour assurer la pérennité de notre activité agricole.

Je propose pour ma part un développement fondé sur la mise en place de coopératives de production qui pourraient regrouper de très grands espaces agricoles et qui permettraient à plusieurs familles ou à des communautés d'individus de vivre de diverses activités liées à l'agriculture : élevage, production maraîchère, acériculture, foresterie, etc. Ces coopératives pourraient également compter, en plus des membres producteurs, des membres consommateurs qui bénéficieraient de produits frais cultivés à proximité de chez eux, créant ainsi une synergie économique qui pourrait ensuite alimenter un réseau plus large de consommateurs.

Dans ce cadre, le gouvernement devrait mettre en place une véritable banque de terres agricoles. Cette institution aurait comme mandat de racheter à un juste prix les terres que les agriculteurs veulent vendre à leur retraite, de céder

ces terres par la suite aux coopératives de production agricole à des prix raisonnables et d'assurer des programmes de financement réalistes. Cette organisation assurerait la fin de la spéculation sur le territoire agricole. Par ailleurs, en vue de faciliter la vie agricole, le gouvernement devrait se pencher sur la taxation des espaces agricoles pour uniformiser la pratique et limiter les coûts pour les producteurs.

Par ailleurs, pour assurer une retraite de qualité aux producteurs, et tant que le gouvernement n'aura pas établi un programme universel de retraite pour l'ensemble des citoyens du Québec, le gouvernement devrait, de concert avec les diverses organisations du milieu, mettre en place un véritable programme de retraite pour le monde agricole.

Voilà quelques idées qui pourraient donner à l'agriculture québécoise un souffle nouveau. Elles permettraient au Québec de conserver des espaces agricoles de qualité et aux citoyens intéressés par l'agriculture de s'y engager et de vivre correctement de leur travail. Cela pourrait également contribuer au redéploiement de l'ensemble des programmes de soutien à l'agriculture pour en faire des outils efficaces de développement. ♦



© TQ Jean-Pierre Ménard



## MER EN VUE

Crédit photo : Jules Desfossés

**JULES DESFOSSÉS**

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

« La mer, ça allonge **le regard**, ça élargit **l'œil** et ça agrandit **le dedans**. »

Pêcheur gaspésien

Au siècle dernier, sur la liste des lieux à visiter, le « tour de la Gaspésie » figurait en bonne place parmi les choses à faire. Pour beaucoup de vacanciers, en dépit de secteurs routiers en réparation, la vertu première de ce tour résidait dans le parcours de ses 885 kilomètres et du pittoresque qui émanait de certains lieux. S'ajoutait une touche d'exotisme à la vue de la faune maritime, notamment la présence des goélands et des cormorans qui n'avaient pas encore migré dans les régions plus à l'ouest. Percé, à cause surtout du rocher qui a donné son nom à la ville et de ses autres attraits, s'avérait le point culminant du voyage. À marée basse, les touristes déambulaient volontiers sur le long doigt de terre qui rattachait le vaste vaisseau de calcaire au continent. Une visite à l'île Bonaventure complétait le rituel du séjour.

### INFORMATION ET APPRÉCIATION D'ENSEMBLE

Quant à moi, cette fois-ci, j'ai plutôt opté pour un circuit en deux temps. Par la route du nord, j'ai concrétisé la première partie en fin d'été, alors que généralement les routes sont moins achalandées et que le flot de touristes s'est quelque peu assagi, dans une grande disponibilité, avec le désir de me confronter tant au grandiose qu'aux paysages. Puis, en quête de beauté et de ravissement, j'ai voulu goûter aux divers atouts gaspésiens. J'amorcerai la seconde partie de mon « tour » cet été en empruntant la route du sud. Je l'avoue d'emblée, j'ai adoré le voyage dans cette région lointaine et immense. Déjà que j'aime les grands espaces et que les longues distances ne m'ennuient guère si le trajet a du talent. Ce fut le cas.

Quand le regard est choyé, lorsque l'évasion et la découverte sont du voyage, puis que l'émerveillement et le partage jouent les copilotes, forcément la satisfaction et le bonheur de la découverte s'invitent.

Quelque 130 kilomètres de côte ceignent la péninsule gaspésienne. Un plaisir récurrent pour le visiteur qui se faufile ainsi sur la route 132, en grande partie à proximité du rivage, découvrant villes et villages pittoresques bien ancrés sur le pourtour, s'échelonnant au rythme de 15 à 20 kilomètres, comme pour titiller l'attente et offrir un espace privilégié à la nature majestueuse. Les panoramas et les paysages tant maritimes que montagneux m'ont ébloui. De même, les falaises escarpées, les étendues de forêts et les longues plages ont conquis le regard. J'ai longé les caps,



Crédit photo : Jules Desfossés

les anses, les pointes, les baies et les barachois. Les haltes municipales, fort propres et offrant toujours un point de vue, incitent aux nécessaires pauses et aux repas légers. La chance était mienne, car le soleil m'a privilégié de sa présence quotidienne. J'ai été étonné tant par la quantité de Villages relais que par les nombreuses galeries d'art. Et aussi par les confortables et parfois rustiques trottoirs de bois longeant la mer omniprésente. La chaleur, l'entregent et l'accueil des Gaspésiens, de même que de sympathiques échanges, ont agrémenté mon séjour.

## LA CÔTE

Mon parcours a débuté à Sainte-Flavie dans le secteur La Côte. J'y ai fait deux courts arrêts. Le premier, au Centre d'art Marcel Gagnon pour y revoir *Le Grand Rassemblement*. Cette œuvre grandeur nature émeut :

à marée basse, une procession de personnages émergent de la mer. Le second, au très couru et typique restaurant Capitaine Homard, question de me familiariser le palais avec les saveurs régionales.

Dès l'atteinte des premiers villages côtiers, le charme opère et l'odeur saline se manifeste. La marée basse a dénudé un long ruban de roches et de galets. À droite, de grandes étendues champêtres bordées de clôtures de perches honorent les cultures où dominant le vert et l'or.

La route se fait sinueuse, domestiquant les montées et les descentes peu abruptes. Bientôt, je bifurque pour traverser Métis-sur-Mer, qui mérite à tout le moins l'emprunt de la rue Principale, même si on passe outre à l'étonnant Café de la mer. Au loin, quelques éoliennes accrochent le

regard. À Baie-des-Sables, je cède à une délinquance douce qui sera suivie de plusieurs autres, tant je résiste mal à un chemin de bord de mer, à une rue du quai ou à toute autre appellation équivalente. On y trouve ravissement pour l'œil, paysage accrocheur et souvent havre de pêche, plage et quiétude certaine. Des montagnes se profilent sur la droite. Face à la mer, le regard s'allonge, il faut un bon moment pour deviner l'autre rive. L'immensité bleue en est à ses premières manifestations.

Un ciel épuré sur fond pastel décoré d'une bande de nuages floconneux habille le pare-brise. En direction des Méchins, la route demeure invitante en dépit des convois de pales d'éoliennes. La forêt domine maintenant le paysage et rejoint les abords des maisons. De même, elle prend naissance le long de la route, puis gagne en altitude.

## LA HAUTE-GASPÉSIE

Les sinuosités deviennent plus importantes, puis les montées et les descentes s'allongent tandis que l'altitude prend ses aises. Manifestement, ce secteur routier où se trouvent les plus hautes montagnes des Appalaches se démarque et requiert une attention accrue du conducteur. Certes les conifères ont préséance dans ces majestueuses forêts, et les nuances de vert dominant. Mais à Cap-Chat, municipalité entre mer et montagne, le parc éolien Le Nordais y est bien implanté. Cette forêt de métal se mêle à l'autre, la végétale, pour offrir parfois un paysage mixte

aussi inattendu que merveilleux. Quitter la route 132 à la hauteur de Sainte-Anne-des-Monts pour suivre le chemin touristique, qui ne manque pas d'attraits, s'avère un bon choix si l'on veut profiter de ce coin de pays choyé par la nature. Notamment par son bord de mer, qui mérite qu'on y pose longuement les yeux et par la magnifique rivière à saumon qui la traverse.

Les flancs de montagne deviennent plus abrupts, les escarpements s'élèvent tandis que les dénivellations gagnent en amplitude. Sur la grève, le galet s'est substitué au sable. Au loin, un nouvel horizon de

mer. Les distances entre les villages s'accroissent. En direction de Marsoui, on roule dans un monde de pierre, d'un côté le rocher, de l'autre un brise-lames de grès, compact et large, masque la vue sur la mer. Parfois, un filet d'eau glisse sur la paroi. Soudainement, le célèbre *Voile de la mariée*, chute qui descend sur les anfractuosités du rocher, réjouit les voyageurs attentifs. Devant, le phare rouge de La Martre se dresse bientôt. La traversée de quelques villages, la plupart d'entre eux coincés entre l'imposante montagne et la mer, fait s'attarder le regard tant la démesure et la beauté s'expriment.



Crédit photo : Jules Desfossés

## Les paysages les plus **saisissants** et les plus **grandioses** prennent place dans ce secteur.

### LA POINTE

L'arrivée en fin d'après-midi dans une lumière douce à la halte panoramique face à Grande-Vallée me permet d'admirer la partie du village érigée sur le cap près de l'église.

Tôt le lendemain, je me dirige vers Gaspé. Une halte s'impose à Petite-Vallée, village côtier renommé grâce à son *Festival en chanson*, situé

dans un site maritime exceptionnel. D'autres arrêts seront nécessaires pour rassasier le regard, car les paysages les plus saisissants et les plus grandioses prennent place dans ce secteur.

Aux abords de Percé, la route gagne à nouveau de l'altitude. Elle grimpe en lacets, et les virages en épingle se

multiplient. Cette fois-ci je ne m'attarderai pas dans la célèbre ville. Je suis ici dans le but de prendre l'excursion pour l'île Bonaventure. M'approcher des fous de Bassan, revoir ces magnifiques oiseaux virevolter dans l'air salin, observer les rituels, becquetage et accolade, qui sont les manifestations les plus joyeuses des retrouvailles. Puis compléter ainsi les parcelles de beauté glanées en photos tout au long de ce voyage.

Je refais l'itinéraire en sens inverse afin de jouir d'une perspective différente. L'angle nouveau du parcours offre d'heureuses découvertes et m'offre un dernier regard sur ce pays de mer à perte de vue. ♦

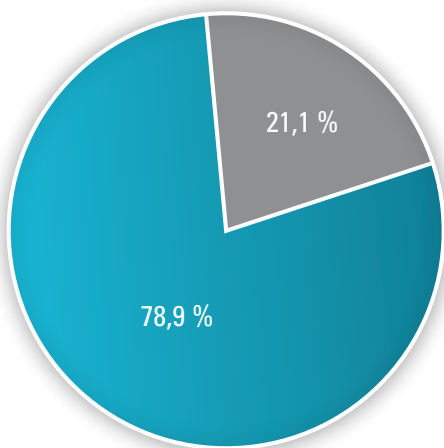


Crédit photo : Jules Desfossés

# 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.



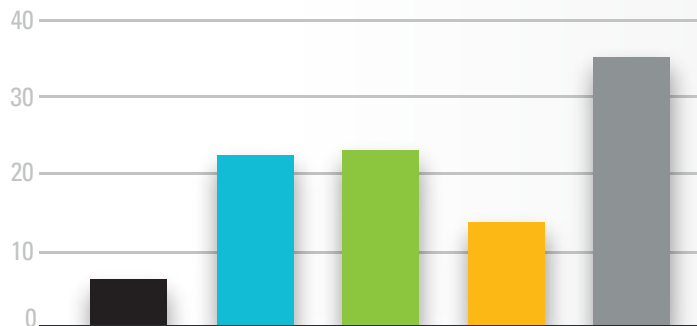
**Le ministre de la Santé affirme qu'en encadrant les frais accessoires facturés aux patients en cliniques médicales, il va éviter les abus. Êtes-vous d'accord? (Octobre 2015)**

Oui (21,1%)

Cela se faisait déjà, on va cesser l'hypocrisie et colmater des brèches.

Non (78,9%)

Cela va ouvrir la porte à de nouveaux frais et à la privatisation du système de santé.



**À l'occasion de la Journée d'action contre la violence faite aux femmes (18 septembre), laquelle des recommandations formulées au gouvernement par l'AREQ vous semble prioritaire pour briser le tabou des agressions chez les aînées? (Septembre 2015)**

(5,8%) Documenter la situation des femmes aînées agressées sexuellement.

(22,5%) Lancer une vaste campagne de sensibilisation auprès de la population.

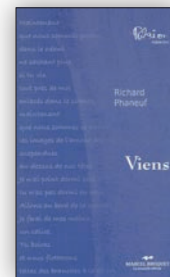
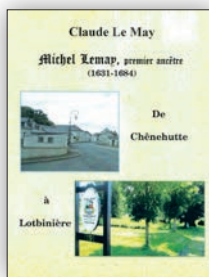
(22,8%) Développer des outils et des activités d'information à l'intention des femmes aînées.

(13,4%) Former le personnel intervenant auprès des personnes aînées.

(35,6%) Contraindre les établissements d'hébergement à adopter un protocole.

## 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](http://areq.lacsq.org).



**RENAUD TURCOTTE**

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

1

Stéphane collectionne des modèles réduits d'autos. Il réalise que la différence entre la moitié et le tiers du nombre de ses autos est 7. Combien en possède-t-il?

2

Dans cette figure, vous devez intervertir deux fois deux nombres afin que la somme des nombres reliés sur une ligne soit 15. Donnez les nombres à déplacer.



3

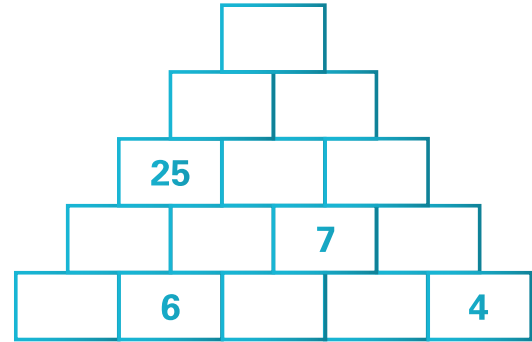
Alexis, Joël, Martin et Léa doivent remplir des bouteilles d'eau à quatre sources différentes qui n'ont pas le même débit. Pendant qu'Alexis remplit cinq bouteilles, Léa en remplit six, Joël quatre et Martine trois. Si 90 bouteilles ont été remplies, trouvez la contribution de chacun.

6

Dans chacun des cas, trouvez les quatre lettres de départ pour nommer un pays.

4

Dans cette pyramide, tous les nombres doivent être différents et le nombre dans un bloc doit être égal à la somme des nombres placés dans les blocs directement sous lui. Inscrivez les nombres manquants.



5

À l'aide des indices, complétez la grille suivante avec cinq mots de six lettres. Finalement, donnez le mot formé par les cinq lettres de la deuxième colonne.

S					L
S					L
S					R
S					E
S					D

- Étoile
- Perspicace
- Relié au goût
- Sculpture
- Deuxième

- a) \_\_\_\_\_ guay
- b) \_\_\_\_\_ stan
- c) \_\_\_\_\_ arie
- d) \_\_\_\_\_ mark
- e) \_\_\_\_\_ iche

- f) \_\_\_\_\_ opie
- g) \_\_\_\_\_ odge
- h) \_\_\_\_\_ ande
- i) \_\_\_\_\_ uras
- j) \_\_\_\_\_ anie

Solutions de Remuez vos méninges! à la page 41



# Un peu plus haut

**JULES DESFOSSÉS**

COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE QUOI DE NEUF ET DES COMMUNICATIONS

Dans l'environnement immédiat, et lors de nos promenades régulières, le regard reconnaît une grande quantité d'objets et de structures si familiers qu'il ne s'y attarde guère. Il a tôt fait de fureter ailleurs, en quête de l'inusité, de l'étonnement ou de l'inattendu. Au contraire de la curiosité enfantine qui vagabonde, de l'émerveillement en embuscade, les grandes personnes sont en quête du frisson majeur, du ravissement et parfois de la contemplation. Pourtant, les alentours foisonnent d'attraits insoupçonnés et de petits riens qui enjolivent le moment.

Pourquoi ne pas revoir le « déjà-vu » en observateur? Je propose... la corde à linge. Selon les besoins et les lieux, des variantes sont apparues : séchoirs, grillages, éten-doirs, supports. Mais aucune d'elles n'a néanmoins les utilités du produit original : perchoir pour les oiseaux qui entretiennent des liens de bon voisinage par des visites tant aléatoires qu'impromptues, puis hors de la cour arrière, tableau d'affichage pour pensées ludiques, avis et poèmes. Cependant, c'est dans son rôle essentiel, celui de sécher le linge à l'extérieur par souci d'économie, qu'elle mérite l'attention. Pour peu qu'on s'attarde devant cette modeste et commode invention, la pensée vagabonde et l'imagination prend ses aises.

Structure banale certes : une corde sans fin, plastifiée ou en acier galvanisé, un tendeur et un espaceur. Puis une boîte d'épingles à linge souvent colorées, ordinaires ou fantaisistes. Mais vecteur d'évasion et incitateur insoupçonné à la rêverie. Gardienne du quartier, silencieuse et discrète, la corde à linge dessine une ligne sobre qui strie l'espace au-dessus du vide. On l'imagine zieutant ses congénères dans les alentours qui, elles aussi, jouent les utilitaires. Humant les odeurs qui rôdent et, lorsque les fenêtres sont ouvertes, tendant l'oreille aux conversations qui s'échappent des maisons voisines et aux bruits de la saison. Puis remarquant les allées et venues des passants.

Suspendus dans le vide, bien pincés par le haut, les vêtements familiaux s'exhibent dans une impassibilité convenue. Libérés des tournolements et de l'agitation récente dans la cuve de la laveuse, ils savourent l'air frais et la libération, regroupés par genres et présentant un tableau grand format de tailles variées et de couleurs diverses. D'un côté, la corde à linge est porteuse d'information, dévoilant les activités récentes des résidents et leurs goûts vestimentaires. De l'autre, elle évoque les drapeaux de prières, colorés tissus népalais ou tibétains qui égaient le paysage, néanmoins sans les formules sacrées dispersées dans l'espace par le vent. Par contre, celui-ci vient de temps en temps agiter tous les captifs et gonfler les vêtements amples en voiles d'un long navire immobile. ♦



# C'est pas un cadeau!

**DENYS BERGERON**

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

Avant de parler de **cadeau**, j'ai salué **cadet** en passant, parce que, au 15<sup>e</sup> siècle, les deux mots désignaient des chefs, des capitaines. Et puis après, ils ont suivi des parcours tout à fait différents. Le cas de **cadet** n'est pas le *cadet de mes soucis*, loin de là, mais je limite ma réflexion à **cadeau**.

Au 15<sup>e</sup> siècle donc, **cadeau** désignait un chef ou un capitaine (on disait par exemple : *le cadeau Untel a eu droit à des hommages solennels*). Il désignait aussi une lettre majuscule embellie de fioritures qui débordaient dans les marges, le haut et le bas des pages. C'était une fantaisie que les maîtres d'écriture faisaient parfois pour encadrer des

paragraphe proposés en exemples que leurs écoliers devaient imiter. Un déplacement de sens fondamental survient au cours du 17<sup>e</sup> siècle. D'après l'ornementation raffinée et luxueuse des lettres initiales, **cadeau** a désigné ensuite en langue classique une fête galante avec musique et banquet offerte à une dame : *Madame de Pompadour est invitée à un cadeau le..., à...*

De fil en aiguille, on est passé à la désignation suivante : faire des cadeaux, c'est-à-dire *faire des choses futiles et inutiles*. De là, par extension, le mot a pris son sens actuel de *ce que l'on offre à quelqu'un en hommage, pour faire plaisir*, entrant en concurrence avec *don* et *présent* dans le langage usuel. Plus récente, la locution *c'est pas un cadeau!* s'entend ironiquement d'une personne difficile à supporter ou, familièrement, d'une situation désagréable.

Par ailleurs, placé en apposition, **cadeau** est entré dans le vocabulaire de la publicité pour former des mots composés comme des *emballages-cadeaux*, *des chèques-cadeaux* (et

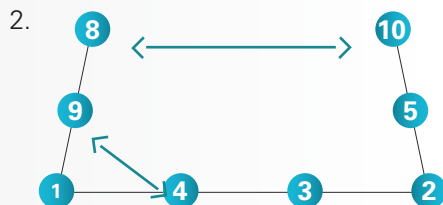


non des *certificats-cadeaux*), des *cadeaux-surprises*, des *papiers-cadeaux*, etc.

Et le **cadeau de Grec**? Faisant allusion au Cheval de Troie, cette expression signifie offrir un *cadeau empoisonné* ou une *malédiction déguisée*. ♦

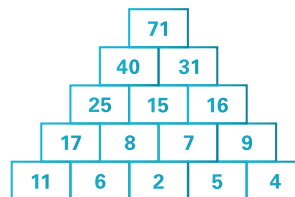
## SOLUTIONS REMUEZ VOS MÉNINGES !

1. 42 modèles réduits.



3. Alexis 25, Léa 30, Joël 20 et Martin 15.

4.



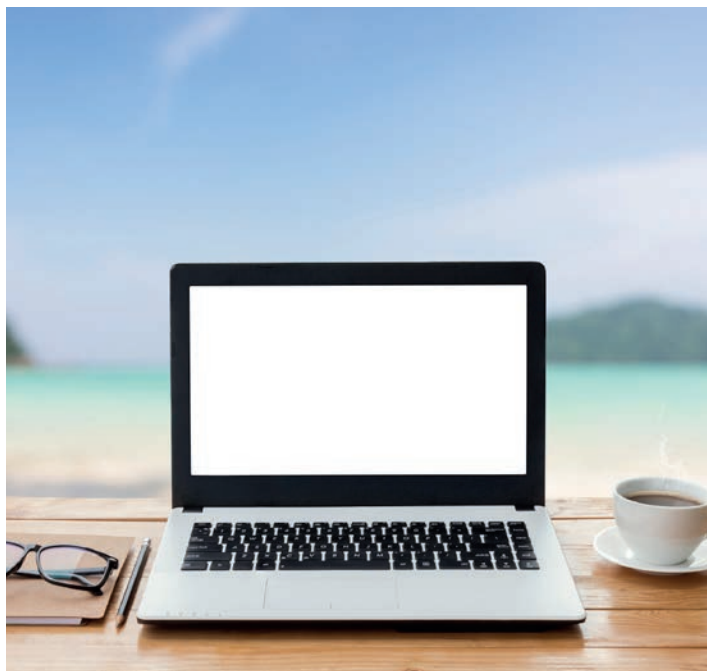
5.

S	O	L	E	I	L
S	U	B	T	I	L
S	A	V	E	U	R
S	T	A	T	U	E
S	E	C	O	N	D

6. Les noms sont :

- Paraguay
- Pakistan
- Bulgarie
- Danemark
- Autriche
- Éthiopie
- Cambodge
- Finlande
- Honduras
- Jordanie ou Roumanie.

Réponse : Ouate



**CÉLINE GENDRON**  
CHRONIQUEUSE

## Les croix de chemin au Québec

Monique Bellemare occupe une partie de ses loisirs à faire de la photographie et des recherches sur différents éléments du patrimoine québécois. Parcourant les routes du Québec à la découverte de ces trésors, elle partage avec nous ses photos de croix de chemin, de ponts couverts, d'églises, de phares, de moulins à vent, de poteries et de collections de bouteilles de lait. Chaque élément est accompagné de sa description. Merci à cette dame de nous faire visiter une partie de notre patrimoine!

» [patrimoineduquebec.com/croix/Accueil.html](http://patrimoineduquebec.com/croix/Accueil.html)

## CDEACF

Situé à Montréal, le CDÉACF est un centre de documentation portant sur l'éducation des adultes, l'alphabétisation et la condition féminine. Bien que le site s'adresse d'abord aux organismes et aux personnes œuvrant dans ces domaines, on y trouve une variété de thèmes convenant à quiconque s'intéresse à ces sujets. Que ce soit pour emprunter un document, participer à une formation ou consulter les dossiers présentés dans les nouvelles, il s'agit d'un site intéressant qui ajoute un plus à nos réflexions.

» [cdeacf.ca](http://cdeacf.ca)

## EXPORAIL

C'est à Saint-Constant qu'il faut s'arrêter pour visiter Exporail, le musée ferroviaire canadien. Promenons-nous d'abord dans le musée virtuel. Tous les renseignements nécessaires à la planification d'une visite s'y trouvent, les expositions, les collections, le centre d'archives, à consulter sur place, et bien plus. Le musée offre aussi un volet éducatif pour les enfants. Voilà un voyage en train fort intéressant pour les petits... ou pour les grands qui voudraient réveiller leur cœur d'enfant.

» [exporail.org](http://exporail.org)

## AMPO

L'Association des marchés publics du Québec s'est donné pour mission de faire la promotion du réseau des marchés publics. Elle a également pour but d'accompagner ses membres dans la mise sur pied et le développement de ces marchés. Plus de 90 maraîchers, administrateurs et organisations ont déjà rejoint les rangs de cette association. De nombreux services leur sont offerts sur le site, mais on y trouve également des informations pertinentes destinées aux gens qui veulent suivre la route de ces kiosques toujours appétissants.

» [ampq.ca](http://ampq.ca)

## Services Québec

Le décès d'un proche est une période difficile à traverser, et d'autant plus si on a été nommé liquidateur testamentaire. Certes, un bon notaire sera d'un précieux secours, mais de nombreuses démarches et recherches devront être réalisées par le liquidateur. Quoi faire? Voici un site qui répond à cette question et qui s'avère un précieux guide pour faciliter le rôle du liquidateur. La visite de ce site fournira peut-être aussi l'occasion de mettre de l'ordre dans nos documents personnels.

» [www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/Deces/Pages/accueil.aspx](http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/Deces/Pages/accueil.aspx)

## L'histoire de Bruno et Alice

Une série de douze épisodes qui raconte l'histoire attendrissante de deux aînés qui, par manque de prévention, se retrouvent dans des situations cocasses qui les feront presque rater leur rendez-vous avec l'amour. Les textes et les illustrations ont été produits dans le but de sensibiliser le public aux mesures de prévention des blessures chez les aînés. À lire à l'écran ou à télécharger pour impression en format pdf en suivant le lien vers le document à droite.

» [phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/bruno-alice/index-fra.php](http://phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/bruno-alice/index-fra.php)

Bonne navigation! ♦

# Les aiguilles et le pouvoir

FRANÇOISE GUÉNETTE

CHRONIQUEUSE



Au départ, une manchette du *Devoir* : « Une détenue de l'Institut Leclerc s'est pendue à l'aide d'une corde fabriquée de ses mains, avec de la laine. » « Des broches à tricoter et de la laine, ça ne devrait pas être permis en prison », proteste le président du syndicat des agents correctionnels.

Aller plus loin exige un *coming out* : je suis depuis l'âge de 10 ans une tricoteuse invétérée. Cette manie/passion/occupation simple m'a certainement épargné des années et des dollars de thérapie. Est-ce qu'on devrait vraiment enlever à des prisonnières un petit espace de liberté et de créativité? Quitte à dire non aux femmes violentes ou suicidaires, quitte à fournir des aiguilles de plastique. Cette détenue de Leclerc avait déjà tenté de se suicider.

L'histoire est tragique, mais la réaction me semble exagérée. L'abus de pouvoir, après tout, se drape toujours de concepts positifs : bon sens, sécurité, rentabilité, responsabilité, transparence, équité.

Et l'abus court les rues. Sur une estrade, un chroniqueur supposé de gauche assène, tonitruant, son érudition et ses certitudes. Comme si son surcroît d'assurance lui donnait forcément raison. Gian Ghomeshi, absout d'agression sexuelle, est une vedette qui abusait le jour de ses privilèges, sous l'œil indulgent de la CBC, comme le soir de sa force physique. Marcel Aubut a sévi pendant des années dans les couloirs du Comité olympique canadien. Les trolls misogynes qui pourrissent les médias sociaux abusent de leur liberté d'expression. La fonctionnaire qui harcèle l'assistée sociale, les policiers qui tabassent des manifestants ou qui violentent des autochtones, les ados *cool* qui intimident le petit gros : abus de pouvoir.

Plus grave encore, l'État abuseur. Un exemple : quand un ministre de la Santé réorganise tout un système et provoque la disparition de comités d'usagers ou d'un Forum de consultation formé de citoyens critiques, je vois de l'abus. Quand ce ministre arrose de primes ses confrères médecins tout en claquant la porte à des cliniques ou à des pratiques pourtant

nécessaires et voulues sur le terrain, je vois à l'œuvre une volonté aveugle de pouvoir absolu. Quand on centralise le pouvoir décisionnel à outrance, en éducation, dans le logement social, le développement, la culture, quand on sape d'autant la parole et le pouvoir des communautés, il y a abus.

Et bien sûr, l'abus du pouvoir de l'argent. Quand des recteurs ou des élus donnent ou reçoivent trop de cadeaux. Quand des milliardaires, des pétrolières et des multinationales entassent leurs profits au Panama sans faire leur juste part fiscale, et que le Canada comme le Québec persistent à leur donner congé d'impôts et subventions, je me dis que les riches abusent, en vrais pervers narcissiques.

Pourquoi acceptons-nous, collectivement et individuellement, que nos conjoints, patrons, voisins, élus, dirigeants abusent du pouvoir que nous leur donnons? Au nom de l'amour, de la rentabilité ou de la démocratie, de l'économie ou du savoir, nous tolérons ce que l'essayiste Alain Deneault appelle la médiocratie, nous nous plions aux règles du jeu. Jusqu'à quand? ♦

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](http://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.