



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

QUOI **de** *neuf*

DOSSIER

DES «CONTINENTS DE PLASTIQUE» DANS NOS OCÉANS



CONSEIL NATIONAL DE L'AREQ

Centré sur la mission



RÉFLEXION

Énergie Est : faire tomber
des masques



ACTION SOCIOPOLITIQUE

Amour, sexualité et vieux placards



CONDITION DES FEMMES

Conditions de vie des femmes
aînées : vers l'égalité ?

HIVER 2017

AREQ
CSQ

areq.lacsq.org

21



TABLE DES MATIÈRES

Volume 39, numéro 2 | Hiver 2017

MOT DU PRÉSIDENT	3
PLACE PUBLIQUE	4
ÉCHO DE NOS RÉGIONS	6
CONGRÈS	8
BILAN DE L'AN 2 DU TRIENNAT	9
CONSEIL NATIONAL	12
AFFAIRES FINANCIÈRES	15
BOURSIÈRE LAURE-GAUDREAU	16
ASSURANCES	18
DOSSIER	21
RÉFLEXION	28
ENTRAIDE INTERNATIONALE	31
KINO-QUÉBEC	32
FONDATION LAURE-GAUDREAU	34
CONDITION DES HOMMES	35
ACTION SOCIOPOLITIQUE	36
CONDITION DES FEMMES	38
JE VOUS PARLE D'UN TEMPS	40
PETITS PLAISIRS	41
REMUEZ VOS MÉNINGES!	42
INTERNET	43
PUBLIREPORTAGE LA PERSONNELLE	44
LA SOURCE DES MOTS	45
À VOS CLAVIERS!	46
CHRONIQUE DES CLICHÉS	47

28



38



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

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



468 arbres
1 terrain de football



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



68 650 kg CO₂
émissions de 23 voitures
par année



20 928 kg de déchets
2 camions de déchets



89 kg NOX
émissions d'un camion
pendant 274 jours



410 GJ
consommation d'énergie
de 4 ménages par année

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 58 000 personnes retraitées, issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone: 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel: info@areq.lacsq.org / Site Internet: areq.lacsq.org / Rédacteur en chef: Dominic Provost / Coordination: Martine Faguy / Équipe du magazine: Jules Desfossés, Denise Lachance, Ginette Lavoie et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves: Doris Longpré / Diffusion: Martine Faguy / Infographie: Coopérative Belvédère Communication / Impression: Imprimerie F. L. Chicoine / Tirage: 61 100 exemplaires / Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications: N° de convention 40007982 / ISSN: 0822-7292

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



Une association en confiance

PIERRE-PAUL CÔTÉ PRÉSIDENT

Profitant d'un bel automne haut en couleur, les membres du conseil exécutif ont parcouru le Québec et sont allés à la rencontre des personnes qui vont vous représenter au prochain congrès de l'AREQ.

Cette tournée précongrès se voulait un moment privilégié pour échanger et vérifier si les orientations adoptées au congrès de 2014 étaient encore pertinentes.

À l'aide des résultats d'un sondage scientifique que nous avons commandé à la firme CROP au printemps 2016, mes collègues du conseil exécutif ont présenté, avec brio, une analyse sérieuse de ce sondage. L'appréciation des membres par rapport aux services offerts par l'Association et la perception qu'ils ont des orientations et des priorités de l'AREQ sont deux éléments clés de cette opération.

UN APPUI MASSIF DE NOS MEMBRES

Le sondage révèle que la très grande majorité (92 %) des membres est d'avis que l'AREQ défend très bien ou bien ses intérêts. Le niveau de confiance envers l'Association se situe à un très haut niveau (95 %) et rejoint ainsi un élément de notre énoncé de valeur, soit la reconnaissance.

De nombreux services sont offerts tant au niveau sectoriel, régional que national et nos membres en reconnaissent la notoriété à la quasi-totalité et s'en disent satisfaits à 94 %.

Pour une association comme la nôtre, les orientations adoptées par une instance aussi importante que le Congrès se doivent d'être évaluées à leur juste mérite. Le sondage CROP nous démontre que la totalité des énoncés liés aux orientations de l'AREQ sont considérés comme importants et pertinents par plus de 95 % des membres.

Au cours des dernières années, nous sommes intervenus à propos de divers enjeux de société en lien avec notre mission. Que ce soit en ce qui a trait à la santé, au bien-être des personnes âgées, à leur sécurité financière ou au combat pour contrer les mythes et les préjugés, une très forte proportion de nos membres (98 %) est d'avis que nous devons continuer dans ce sens.

SE POSITIONNER PUBLIQUEMENT

De plus, à la question à savoir si l'AREQ devrait se positionner davantage publiquement sur les grands enjeux sociaux, économiques ou environnementaux, une très forte majorité de nos membres (93 %) répond favorablement.

Tous ces résultats positifs seraient impossibles sans l'apport du travail bénévole de plusieurs de nos membres à l'intérieur de notre organisation. D'ailleurs, le sondage fait ressortir que plusieurs d'entre eux ont une propension à pratiquer divers types de bénévolat. À ce titre, plus de la moitié des membres de l'AREQ consacrent du temps à l'engagement social dans leur communauté. La valeur de ces heures équivaut à plusieurs millions de dollars investis au service de la société. Nous sommes très fiers de ces résultats et nous saluons avec admiration toutes ces personnes qui s'investissent auprès des leurs.

Grâce à l'ensemble des constats énumérés plus haut, chaque membre de l'équipe de l'AREQ se sent apprécié comme personne ainsi que pour tout le travail effectué. Cette dose d'adrénaline va nous soutenir dans l'accomplissement de notre mandat et nous encourager dans la continuation de la défense des droits des personnes âgées.

BONNE ANNÉE 2017!

Au nom des membres du conseil d'administration et du personnel, nous vous souhaitons de passer un joyeux temps des fêtes avec les personnes qui vous sont chères.

Que la santé vous accompagne tout au long de l'année 2017. ♦



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

26 OCTOBRE 2016

MISE À JOUR ÉCONOMIQUE : ENFIN DU RÉPIT EN SANTÉ

L'AREQ a accueilli avec satisfaction l'abolition de la taxe santé et le réinvestissement dans les soins à domicile et les CHSLD, qui ont été annoncés dans la mise à jour économique du ministre des Finances déposée en octobre. L'AREQ doute néanmoins que les réinvestissements compensent les nombreuses coupures réalisées dans le réseau de la santé au cours des dernières années.

« Avec les investissements annoncés dans la mise à jour économique, au mieux on revient à la case départ. Toutefois, c'est loin d'être suffisant pour répondre aux besoins en matière de soins à domicile et pour améliorer les services en CHSLD, qui se sont considérablement dégradés au cours des dernières années. En plus de subir des diminutions de services et des augmentations de tarifs, bien des personnes âgées n'ont toujours pas accès à un médecin de famille. Il est temps de mettre de côté les beaux discours et de passer de la parole aux actes », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

1^{er} OCTOBRE 2016

L'AREQ SOULIGNE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES

« Les personnes âgées sont de plus en plus actives et en santé, même à un âge avancé. Elles continuent de payer des impôts et des taxes, elles font du bénévolat auprès de centaines d'organismes, elles font de l'accompagnement comme personnes proches aidantes. Loin d'être un fardeau, les personnes âgées sont une richesse et une force pour la société! »

C'est en ces termes que s'est exprimé le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté, à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées. M. Côté faisait ainsi référence au thème proposé par la Conférence des tables régionales de concertation des personnes âgées pour 2016, soit « Les aînés : richesse de notre société ». Ce thème rejoint le slogan de l'AREQ, « Une force pour la société ».

Encore une fois cette année, l'AREQ a profité de la Journée internationale des personnes âgées pour organiser des activités dans ses 10 régions et ses 88 secteurs : remises de prix à des bénévoles émérites, fête des octogénaires, hommages, etc. Ces initiatives visent à reconnaître et à faire valoir l'apport des membres de l'Association à la société.

Rappelons que la Journée internationale des personnes âgées a été instituée par l'Organisation des Nations Unies (ONU) en 1990. Cette année, l'ONU a proposé de lutter contre la discrimination envers les personnes âgées en dénonçant les stéréotypes et les idées fausses sur les personnes âgées et le vieillissement.

« La réalité de la plupart des personnes âgées est à des années-lumière de ce qui est parfois véhiculé dans les médias. Nous en avons eu la preuve lors de la tournée des régions du conseil exécutif. Nous y avons rencontré des centaines de membres qui sont très actifs à l'AREQ et au sein de leur collectivité. C'est à eux que nous pensons, quand nous soulignons la Journée internationale des personnes âgées », a conclu le président de l'AREQ.

14 SEPTEMBRE 2016

L'AREQ SE RÉJOUIT DE L'ABOLITION DES FRAIS ACCESSOIRES

L'AREQ s'est réjoui de l'annonce faite par le ministre de la Santé, Gaétan Barrette, d'abolir enfin les frais accessoires en cliniques médicales. L'AREQ est toutefois demeurée prudente quant à la portée du projet de règlement, qui n'entrera en vigueur qu'en janvier 2017 et qui pourrait s'accompagner d'exceptions.

« Depuis deux ans, nous multiplions les appels au ministre Barrette pour qu'il interdise aux médecins de pratiquer la surfacturation en cliniques médicales. Le message est enfin entendu! Les nombreux groupes comme l'AREQ qui ont fait pression sur le gouvernement dans ce dossier ont de quoi se réjouir. C'est une victoire pour l'accessibilité à notre système de santé public, mais surtout, c'est une victoire pour les plus vulnérables de notre société, en particulier les personnes âgées », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

6 SEPTEMBRE 2016

L'AREQ LANCE UNE PÉTITION

L'AREQ a lancé une pétition électronique pour demander au gouvernement du Québec d'interdire la distribution de sacs de plastique à usage unique par les commerces dans l'ensemble du territoire de la province.

**TOUS LES JOURS...
SANS MON SAC
DE PLASTIQUE!**

En 2050,
si rien ne change,
les océans contiendront
**PLUS DE PLASTIQUE
QUE DE POISSONS**

AREQ CSQ
areq.lacsq.org

La pétition de l'AREQ a été mise en ligne sur le site Internet de l'Assemblée nationale. Elle a été portée par la députée de Sainte-Marie-Saint-Jacques, Manon Massé. Les citoyens avaient jusqu'au 29 novembre pour la signer.

« En lançant cette pétition, nous voulons envoyer un message fort aux décideurs pour affirmer que nous pouvons nous passer des sacs de plastique à usage unique. Nous avons très bien vécu sans ces sacs dans le passé et c'est encore possible de le faire aujourd'hui », a souligné le président de l'AREQ, Pierre Paul Côté. ♦

ERRATA

Une erreur s'est malheureusement glissée dans le dernier numéro du magazine *Quoi de neuf* (automne 2016). L'article publié sous le titre « Contre les gaz à effet de serre, chaque petit geste compte », publié en pages 8 et 9, a été rédigé par Micheline Healy, responsable du comité de l'environnement du secteur Richelieu-Yamaska, plutôt que par Nicole Lamarche. ♦



Trois membres de l'AREQ ont reçu un honneur bien mérité au printemps dernier, soit la Médaille du Lieutenant-gouverneur du Québec. Il s'agit de Michel A. Gagnon (photo du haut à gauche), du secteur Haut-Richelieu, qui était jusqu'à tout récemment le 1^{er} vice-président de l'AREQ, de même que deux membres de l'AREQ du secteur Richelieu-Yamaska, Michèle Cardin-Chartier (photo de droite) et Antonio Di Lalla (photo du bas à gauche). M. Di Lalla a d'ailleurs reçu la médaille d'or pour mérite exceptionnel, notamment en reconnaissance de l'aide humanitaire qu'il réalise à Haïti depuis plusieurs années en y construisant des écoles et des maisons.

Rappelons que la Médaille du Lieutenant-gouverneur a pour objet la reconnaissance de l'engagement bénévole, de la détermination et du dépassement de soi de Québécois et de Québécoises qui exercent ou qui ont exercé une influence positive au sein de leur communauté ou de la nation québécoise.



CAMPAGNE D'ENTRAIDE 2016

À toutes les personnes retraitées qui ont choisi de faire un don, **merci!**
Vous avez le don de semer l'espoir.

100 % des dons sont remis aux organismes bénéficiaires de la campagne présents dans toutes les régions du Québec, et ce, selon la volonté des donateurs.

www.entraide.gouv.qc.ca







J'AI LE DON DE SEMER L'ESPOIR

Québec 



Louise Charlebois (1938-2016)

Hommage à Louise Charlebois

LISE LABELLE

ÎLE DE MONTRÉAL (06) SECTEUR AHUNTSIC-OUEST (N)

Louise Charlebois (Desroches), ex-présidente de la région Laval–Laurentides–Lanaudière de 2003 à 2008 et ex-1^{re} vice-présidente du CE de l'AREQ de 2008 à 2014, est décédée le 30 juin dernier. Après avoir consacré 11 années à l'AREQ, elle a été terrassée par un cancer du poumon qui l'a empêchée de prendre une vraie retraite en 2014. Compétente, dévouée, tenace, elle a beaucoup donné à notre association pour l'amélioration des conditions de vie des personnes retraitées, par son engagement dans le dossier de l'indexation.

Louise était une fille d'équipe avec qui il était fort agréable de travailler; elle apportait de bonnes idées, mais elle avait aussi beaucoup d'ouverture pour les idées des autres. J'ai eu l'occasion de la connaître et de l'apprécier, car nous étions présidentes de régions voisines. Ensemble, nous avons organisé une rencontre régionale conjointe pour nos deux régions au Chanteclerc, à l'hiver 2006. Nous avons aussi, avec des membres de nos régions, organisé le congrès 2008 qui eut lieu à Laval. Préparer ce congrès exigea un travail intense et une collaboration de tous les instants. Durant cette période, j'ai découvert la méthode de travail de Louise. Que d'efficacité! Les réunions se faisaient à Québec pour le comité du contenu et chez Louise pour le comité d'organisation. Beaucoup de travail, mais dans la bonne humeur et le plaisir.

Élue au poste de 1^{re} vice-présidente lors de ce congrès, Louise fut nommée responsable du dossier de l'indexation. Avec toute la force et l'énergie dont elle était capable, elle y a consacré des centaines d'heures et, de 2008 à 2014, elle a multiplié les voyages entre Saint-Eustache et Québec, tantôt pour rencontrer les autres associations de retraités, tantôt pour discuter avec l'actuaire ou pour rencontrer les responsables régionaux et sectoriels de ce dossier et leur proposer des moyens d'action comme l'organisation de manifestations, de rencontres de députés ou la signature de pétitions.

Même si aujourd'hui ce dossier n'est toujours pas réglé, nous devons beaucoup à Louise pour sa contribution à l'évolution de notre association.

Repose en paix, Louise. ♦

LA MAGIE DE NOËL ÇA REMPLIT PAS LE FRIGO TOUTE L'ANNÉE

LA PAUVRETÉ ET L'EXCLUSION SOCIALE NE DISPARAÎTRONT PAS TOUTES SEULES. POUR Y REMÉDIER, IL FAUT:

- Combattre les préjugés envers les personnes vivant la pauvreté
- Réduire les inégalités socioéconomiques
- Hausser le salaire minimum à 15\$/h
- Augmenter les protections publiques
- Améliorer l'accès à des services publics universels et de qualité

MAIS POUR FAIRE TOUT ÇA, IL FAUT DE LA VOLONTÉ POLITIQUE

PARCE QUE LA MAGIE DE NOËL... C'EST PAS ASSEZ.

COLLECTIF POUR UN QUÉBEC SANS PAUVRETÉ

POURUNESOCIÉTÉJUSTE.CA

Un visuel pour le 46^e Congrès de l'AREQ

DOMINIC PROVOST

CONSEILLER EN COMMUNICATION

Comme le veut la tradition, l'AREQ s'est dotée d'une image spécifique à son prochain Congrès. Celle-ci a été officiellement dévoilée lors du conseil national automnal 2016 de l'AREQ.

Ce visuel met prioritairement l'accent sur le thème du Congrès : **conviction**, **engagement**, **cohésion**. On y retrouve les couleurs étroitement associées à l'AREQ depuis plusieurs années, soit le rouge et le vert. Le bleu y est ajouté par souci d'harmonie.

La présence de triangles poursuit plusieurs objectifs : on en retrouve dix, comme le nombre de nos régions, et ils sont de différentes tailles. Bien sûr, les triangles ont

trois faces, comme autant de paliers dans la structure de l'Association : sectoriel, régional, national. L'orientation et la forme des triangles inspirent également la **conviction**, l'**engagement** et la **cohésion**.

Les éléments visuels sont complétés par l'information relative à cet important rendez-vous : le numéro du Congrès et les dates auxquelles il se déroulera. Le logo de l'Association vient sceller l'image.

Nous espérons que ce visuel vous plaira. Il sera utilisé dans différents outils de communication de l'Association au cours des prochains mois : documents papier, bannières, présentations audiovisuelles, articles promotionnels, etc. ♦

46^e CONGRÈS 29 MAI AU
1^{er} JUIN 2017





FIDÈLE AU RENDEZ-VOUS!

Bilan de l'an 2 du triennat 2014-2017

LISE LEGAULT
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Dans la publication de l'automne du magazine *Quoi de neuf*, je vous donnais rendez-vous pour connaître les actions réalisées en 2015-2016 par l'AREQ. Chose promise, chose due!

Alors voici une liste non exhaustive des actions posées au niveau national dans le cadre de la réalisation du plan d'action. À toutes ces actions s'ajoutent celles réalisées par les secteurs et par les régions. La présentation est sous forme de tableau et de style télégraphique. Pour plus de détails, vous pouvez consulter nos différents outils de communication : le magazine *Quoi de neuf*, le bulletin *Le Focus* ainsi que la page Facebook de l'Association. Vous trouverez les deux mémoires déposés en commission parlementaire et les 22 communiqués de presse diffusés à propos de divers enjeux sociaux, économiques et environnementaux sur le site Internet de l'AREQ (areq.lacsq.org).

Avant de vous présenter les actions réalisées, je fais ici une parenthèse pour préciser que l'AREQ est une organisation active dans la défense des droits de ses membres et de plus en plus reconnue publiquement. Un sondage CROP effectué auprès de 1 000 membres de l'AREQ, du 15 février au 2 mars 2016, nous permet d'affirmer que « la très grande majorité des membres de l'AREQ (92 %) est d'avis que celle-ci défend très bien ou bien ses intérêts » (dixit CROP).

Cette reconnaissance pour le travail accompli revient aux nombreux bénévoles, membres de comités ou personnes élues à tous les niveaux de l'Association, autant sectoriel, régional que national, sans oublier mes collègues de l'équipe du personnel. Toutes ces personnes ont en commun un engagement indéfectible envers la mission de l'AREQ et le partage de ses valeurs. Elles sont convaincues, engagées et cohérentes dans leurs actions¹.

¹ En référence au thème du 46^e Congrès de l'AREQ, soit Conviction Engagement Cohésion

Axe – Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées au cœur de nos préoccupations

► **Orientation** Veiller au respect et à la dignité de nos membres et des personnes âgées

Actions :

- Participation à la consultation gouvernementale sur les agressions sexuelles : présentation d'un mémoire sur le Rapport sur la mise en œuvre du Plan d'action gouvernemental 2008-2013 en matière d'agression sexuelle – sept. 2015
- Présentation d'un mémoire sur le projet de loi n° 492 modifiant le Code civil afin de protéger les droits des locataires âgés à la Commission de l'aménagement du territoire – sept. 2015
- Analyse et rédaction de commentaires du projet de Règlement sur la certification des résidences privées pour âgés – nov. 2015
- Rédaction d'un mémoire déposé au Secrétariat des âgés dans le cadre de la consultation en vue de l'élaboration du plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2017-2022 – mai 2016

- Conférence-atelier sur l'âgisme et les stéréotypes à l'égard des femmes âgées par la Fédération des femmes du Québec, lors de la rencontre des responsables sectorielles de la condition des femmes – févr. 2016
- Conférences sur « Les impacts de l'austérité budgétaire sur le système de santé et de services sociaux du Québec » ainsi que sur la Loi concernant les soins de fin de vie, lors de la rencontre des responsables sectoriels de l'action sociopolitique – nov. 2015
- Conférence intitulée « Des conditions pour une retraite épanouie chez les hommes », lors de la rencontre des responsables sectoriels de la condition des hommes – avril 2016

Conférences en région :

- La réforme du système de santé et de services sociaux – nov. 2015
- La Loi concernant les soins de fin de vie – nov. 2015

Dans le *Quoi de neuf* :

- Les agressions sexuelles chez les femmes âgées : vraiment ? – hiver 2016
- Quelle masculinité décrit l'homme que je dois être ? – hiver 2016

Dans *Le Focus* :

- CHSLD : des améliorations à apporter – juin 2016
- Protection des droits des locataires âgés – juin 2016
- Consultation et plan d'action sur la maltraitance – mai 2016
- Résidences privées pour âgés : de nouvelles règles – déc. 2015
- Douze jours d'action contre la violence faite aux femmes – nov. 2015

► **Orientation** Se préoccuper de la sécurité financière de nos membres et des personnes âgées

Actions :

- Participation de l'AREQ à la tribune de discussion des associations de retraités avec le Conseil du trésor – janv. 2016
- Participation à cinq rencontres de l'Observatoire de la retraite (OR) ainsi qu'au colloque sur l'amélioration des régimes de retraite publics (organisé par l'OR)
- Conférences sur le RREGOP et sur la fiscalité et la retraite, lors de la rencontre des responsables sectoriels de la retraite – nov. 2015
- Analyse du budget provincial 2016-2017 – mars 2016

- Dénonciation des frais accessoires en santé à plus de huit occasions, soit par communiqués de presse, lors de conférences de presse et de sorties publiques. Malgré leur abolition éventuelle annoncée dans un projet de règlement, ce dossier est suivi de près, car de nouveaux frais apparaissent dans ce même projet, soit le transport d'échantillons biologiques.
- Création de capsules Web d'information au sujet du site Accès/assurés de SSQ à l'intention des membres ASSUREQ.

Dans le *Quoi de neuf* :

- Dénouement favorable pour les personnes retraitées en 2010 visées par la révision de la rente de retraite de la CARRA – automne 2015
- Résultat de la négociation concernant la retraite – printemps 2016
- Modifications importantes pour les prestataires d'une rente de Retraite Québec (CARRA) – printemps 2016
- Parlons retraite – été 2016

Dans *Le Focus* :

- Supplément de revenu garanti : inscription automatique – juin 2016

Axe – La vie associative

► **Orientation** Assurer des services de qualité

Actions :

- Conférences intitulées « ASSUREQ, de 1997 à aujourd’hui », et « Les nouveaux services offerts par les pharmaciens », lors de la rencontre des responsables sectoriels en assurances – févr. 2016

Tenue de formations régionales :

- sur les nouveaux sites Internet sectoriels de l’AREQ
- sur les assurances
- sur la trésorerie
- en secrétariat

Dans le *Quoi de neuf* :

- Les nouveaux tarifs 2015-2016 du régime public d’assurance médicaments de la RAMQ – automne 2015
- Mieux comprendre notre régime d’assurance collective ASSUREQ – automne 2015
- De nouveaux services offerts par les pharmaciens – printemps 2016

► **Orientation** Développer et renforcer le sentiment d’appartenance

Actions :

- Conférence sur la relève bénévole à l’AREQ et travail en atelier sur le même sujet, lors du conseil national (CN) – avril 2016
- Diffusion d’activités organisées par les membres sur le site Web de l’AREQ en lien avec les dossiers de la condition des hommes, de l’environnement et du développement durable

► **Orientation** Consolider le « membership »

Actions :

- Tenue de 11 sessions de préparation à la retraite à travers la province auxquelles 1 165 personnes ont participé

Axe – La participation et l’engagement au mieux-être de la collectivité

► **Orientation** Reconnaître et faire valoir l’apport de nos membres à la société

Actions :

- Conférence en région sur les paradis fiscaux – févr. 2016
- Conférence sur l’austérité et la fiscalité lors du CN – oct. 2015
- Conférence sur l’Accord Trans-Pacifique lors du CN – avril 2016
- Conférence sur la surconsommation du plastique, lors de la rencontre des responsables sectoriels de l’environnement et du développement durable – nov. 2015
- Conférence sur l’abolition des sacs de plastique à usage unique au Québec, lors de la rencontre des responsables régionaux de l’environnement et du développement durable – mars 2016
- Conférence en région sur la surconsommation de plastique – avril 2016
- Diffusion d’information provenant de la Conférence de Paris (COP21) sur le site Web de l’AREQ – déc. 2015
- Production d’une affiche et promotion de la Journée internationale des hommes – nov. 2015

Dans le *Quoi de neuf* :

- L’écocitoyenneté – automne 2015
- La résilience, un concept et une pratique à la rescousse du développement durable – hiver 2016
- La surconsommation de plastique – Chronique d’une catastrophe annoncée – été 2016

► **Orientation** Favoriser l’implication et l’action citoyennes de nos membres et le développement d’une société plus démocratique

Actions :

- Conférence-atelier sur la réforme du mode de scrutin, lors de la rencontre des responsables régionaux de l’action sociopolitique – mars 2016
- Formation interactive sur la répartition de la richesse et la fiscalité, lors de la rencontre des responsables régionaux de l’action sociopolitique – mars 2016

Dans *Le Focus* :

- Élections fédérales : tableau comparatif des engagements – oct. 2015 ♦



Centré sur la mission

RENAUD TURCOTTE
COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF* DES COMMUNICATIONS

À Rimouski, du 24 au 27 octobre dernier, nos présidentes et présidents de régions et de secteurs se sont rassemblés pour le conseil national d'automne. La grisaille, le temps froid et les forts vents n'ont affecté en rien l'ambiance des rencontres. Intéressés et dynamiques, nos représentants étaient disposés à faire le point sur les actions à privilégier pour compléter cette dernière année du triennat 2014-2017.

MOT DU PRÉSIDENT

Pierre-Paul Côté, président de l'AREQ, a salué l'assistance et remercié les personnes de leur présence. Il a révélé les résultats du sondage CROP commandé par l'AREQ. La satisfaction des membres envers l'Association est sans équivoque : les actions posées portant sur la mission obtiennent 98 % d'appuis de la part des répondants. Le président a invité les personnes présentes à redoubler d'ardeur dans la poursuite de la réalisation des mandats qui leur sont confiés.

MOT D'ACCUEIL

Monique Blais, présidente de la région 01 (Bas-Saint-Laurent–Gaspésie–Les Îles–Côte-Nord) a souhaité la bienvenue aux visiteurs. Hermel L'Italien, 1^{er} vice-président régional, a présenté de façon humoristique les 11 personnes à la présidence des secteurs. Pour l'occasion, elles portaient un vêtement ou un accessoire représentant leur secteur. Nous avons été interpellés par la beauté et la grande superficie de leur région!

TOUS LES JOURS SANS MON SAC DE PLASTIQUE

Tommy Bureau-Boulé, conseiller en environnement, a mentionné que le mois de novembre a été consacré Mois de la mobilisation pour combattre l'utilisation des sacs de plastique. Il

a invité les membres à regarder les sept capsules d'information sur le site Web de l'AREQ au <http://areq.lcsq.org/dossiers/journee-sans-mon-sac-de-plastique/>. Il a aussi fait état de certaines réactions négatives à l'interdiction des sacs de plastique. À ce jour, Loblaw's, l'Association canadienne des sacs de plastique, le Conseil canadien du commerce de détail et certains producteurs de plastique ont entrepris diverses démarches pour faire valoir leur point de vue. Chaque personne est encouragée à s'informer à ce propos, à bannir les sacs à usage unique et à demander aux gouvernements municipaux et provincial d'en interdire l'utilisation. Le dossier du présent numéro de *Quoi de neuf* ajoute d'ailleurs un complément d'information sur la nécessité d'agir.

ACTUALITÉ SOCIOPOLITIQUE

Ginette Plamondon, conseillère à l'action sociopolitique, a relevé quelques bonnes nouvelles après deux années d'austérité :

- ◆ L'inscription automatique à 65 ans au supplément du revenu garanti (SRG).
- ◆ La protection contre l'éviction des personnes âgées.
- ◆ Le remboursement par la RAMQ des frais des échographies en clinique privée.

- ◆ L'abolition des frais accessoires à compter de 2017.

- ◆ L'injection de 60 M\$ supplémentaires pour les soins et services à domicile.

Cependant, elle rappelle qu'il y a eu depuis deux ans des compressions de 242 M\$ pour les soins et services à domicile et qu'il y a création des frais pour le transport des échantillons biologiques. En plus, Ginette Plamondon a résumé le rapport annuel du Protecteur du citoyen, que l'on peut consulter au http://protecteurducitoyen.qc.ca/sites/default/files/pdf/rapports_annuels/rapport-annuel-2015-2016-protecteur.pdf.

Le conseiller à l'analyse et à la planification financière, Doris Dumais, et la trésorière de l'AREQ, Nicole Patry-Lisée, ont présenté les prévisions budgétaires de l'Association pour l'année financière 2016-2017 (voir autre texte, page 5). Ceux-ci ont été adoptés le surlendemain. Par ailleurs, la directrice générale, Lise Legault, a présenté le bilan de l'an 2 du triennat 2014-2017 (voir autre texte, pages 9, 10 et 11).

STATUTS ET RÈGLEMENTS

Claire Bélanger, 2^e vice-présidente, et Annie Brochu, directrice adjointe, ont présenté les modifications aux statuts

et règlements qui seront soumises à l'approbation du Congrès en juin 2017. Ces modifications porteront sur les processus électoraux aux niveaux régional et sectoriel. De plus, les bulletins de présentation de candidature, le reçu de candidature, le certificat de conformité et le formulaire de désistement proposés seraient uniformisés aux trois paliers : national, régional et sectoriel. D'ici le 31 décembre, d'autres propositions d'amendements aux statuts et règlements pourront être ajoutées, mais seulement par le CA et le CR.

COMMUNICATION

Après avoir dévoilé le visuel du 46^e Congrès (29 mai au 1^{er} juin 2017) sous le thème Conviction, Engagement et Cohésion, Dominic Provost, conseiller en communication, et Nicole Gagnon, secrétaire du CA, ont à tour de rôle abordé les sujets suivants :

a) Bulletins régionaux et sectoriels

Chaque secteur doit respecter le droit de chaque membre à recevoir de l'information. Celle-ci doit leur parvenir en format papier ou par courriel. Le choix du mode de réception par courriel doit être signifié par le membre.

b) Site Web

Le site Web ne remplace pas le bulletin, mais il permet de mettre à jour l'information pour un meilleur suivi des activités et de la vie du secteur.

c) Communiqué de presse

Le communiqué de presse est une bonne façon d'occuper une place dans les médias. De plus, convier des journalistes de façon personnelle lors des activités qui s'y prêtent permet une meilleure visibilité et une plus grande diffusion de l'information.

MYTHES ET RÉALITÉS SUR LE VIEILLISSEMENT

Ginette Plamondon a présenté dix mythes et réalités sur le vieillissement tirés d'un article de Danielle Beaudoin publié le 23 septembre 2016 sur ICI Radio-Canada.ca. L'information

donnée sous forme d'affirmations a permis aux personnes participantes d'interagir. En voici quelques-unes :

1. Les personnes âgées nuisent à l'avancement professionnel des plus jeunes.

Faux. Les personnes âgées sont nombreuses, elles alimentent l'économie et, de ce fait, créent des emplois pour les jeunes.

2. Une grande proportion d'âinés n'est pas autonome.

Faux. Seulement entre 5 et 7 % des personnes âgées de 65 à 74 ans vivent en établissement.

3. Les personnes âgées ne peuvent pas améliorer leur autonomie.

Faux. Une bonne alimentation et l'activité physique peuvent augmenter la qualité de vie et l'espérance de vie même après 75 ans.

4. Les âinés vivent aux crochets de la société et coûtent cher.

Faux. Les personnes de 65 à 69 ans n'ont jamais été aussi actives sur le marché du travail. De plus, le bénévolat qu'elles font représente des économies substantielles pour la société. Ce qui coûte cher au système, c'est la technologie, les salaires, l'inflation et les médicaments.

5. L'aide à domicile est surtout assurée par les proches.

Vrai. Seulement entre 7 et 15 % de l'aide à domicile est fournie par l'État.

Pour connaître les réponses plus détaillées et les autres affirmations, consultez le site de ICI Radio-Canada.ca. Vous serez mieux outillés pour combattre ces préjugés.

FINANCEMENT À L'ACTIVITÉ DES SOINS DE SANTÉ

Lise Goulet, conseillère en santé et services sociaux à la CSQ, est venue exposer les préoccupations de la centrale, partagées par l'AREQ, sur le financement à l'activité des soins de santé. En février dernier, le ministre Barrette annonçait la mise en œuvre d'un projet-pilote de comparaison des coûts liés aux chirurgies et procédures sous radioscopie entre le réseau public et trois cliniques privées. L'objectif viserait à déterminer le point de référence duquel on va partir pour ajuster les coûts dans le réseau. Voici deux des lacunes soulevées par ce procédé :

- ◆ Le projet évalué dans les trois cliniques privées ne reflète pas la réalité du réseau public.
- ◆ L'uniformisation des coûts entre les établissements n'est pas réaliste.



La méthode utilisée génère déjà plusieurs inquiétudes :

- ◆ Va-t-on déterminer un prix moyen et l'imposer partout?
- ◆ Va-t-on introduire une concurrence entre les établissements du réseau aux dépens du bien des patients?
- ◆ Va-t-on concentrer les activités au sein de certains établissements au détriment des régions?

La CSQ et l'AREQ seront vigilants et dénonceront toute orientation gouvernementale qui aurait pour effet d'affecter négativement l'accessibilité et la qualité des services offerts en région par le réseau public de la santé et des services sociaux. Pour en savoir plus, elle suggère de visiter le site cmlade.org.

ACCEPTABILITÉ SOCIALE DU PROJET ÉNERGIE EST

Yann Fournis, chercheur à l'Université du Québec à Rimouski, a expliqué les résultats d'une recherche sur l'acceptabilité sociale de projets comme l'oléoduc Énergie Est de la compagnie TransCanada.

Il s'agit d'une notion assez récente, puisqu'avant les années 2000, les entreprises n'avaient qu'à négocier directement avec les gouvernements pour mettre de l'avant leur projet.

L'opposition demeurerait souvent marginale. De nos jours, les entreprises doivent tenir compte de l'opinion publique. Il en a été ainsi pour le projet des éoliennes (2008-2009), celui des gaz de schiste (2011-2013) et les projets liés aux hydrocarbures (2014-2016).

Dans le cas du projet Énergie Est (oléoduc de l'Alberta au Nouveau-Brunswick), TransCanada s'est limitée, au début, à s'entendre avec le gouvernement fédéral. Sur le territoire du Québec, 860 cours d'eau, dont le fleuve Saint-Laurent, seraient traversés par l'oléoduc, et 75 % du parcours se ferait sur des terres agricoles. Les municipalités touchées et le gouvernement provincial n'allaient pas accepter ça sans réagir.

Le gouvernement du Québec, avec le BAPE, a soumis sept conditions strictes à ce projet en 2014. En février 2015, 75 municipalités ont exprimé leurs préoccupations et leur opposition.

Même si l'entreprise a rectifié sa démarche et tente de rallier l'opinion publique, les avantages semblent déficients. Les retombées pour le Québec seraient de l'ordre de :

- 2,12 milliards de dollars sur 29 ans.
- 3 168 emplois pendant la construction (9 ans).

- 33 emplois pendant l'exploitation (20 ans).

Cependant, les réponses fournies quant aux risques anticipés demeurent insuffisantes, et le projet en contradiction avec la lutte contre les changements climatiques. Le dossier est de retour sur la scène fédérale, où les tensions entre les élus des différentes provinces seront vives.

Désormais, toute démarche de projet devra tenir compte de l'acceptabilité sociale. Pour en savoir plus au sujet de cette notion, rendez-vous dans l'extranet sur le site areq.lacsq.org.

DISCOURS DE CLÔTURE

Le président, Pierre-Paul Côté, a remercié la région hôte pour son accueil. Il s'est dit très satisfait de la visibilité de l'AREQ à ce CN : reportages télévisés à ICI Radio-Canada et à V télé, deux entrevues à la radio et un article dans le journal local. Le président a souligné le travail des membres de l'équipe technique, des personnes-ressources et des membres du personnel de secrétariat tout en les remerciant pour leur efficacité. Il a rappelé l'invitation de Mireille Ménard, présidente de la région 10 (Laval-Laurentides-Lanaudière), au CN du printemps 2017 en conviant l'auditoire à y participer. ♦

Les membres du conseil national de l'AREQ ont adopté deux propositions à propos d'enjeux d'actualité :

Énergie Est

Une première proposition a été faite par le conseil régional de l'Estrie. Elle a été adoptée à l'unanimité. Elle se lit comme suit :

« Que l'AREQ nationale dénonce publiquement le projet Énergie Est afin de protéger les terres agricoles, les cours d'eau, les sources d'eau potable de la majorité des Québécois et la santé de la population. »

Entente de libre-échange Canada-Union européenne

Une deuxième proposition a été adoptée, cette fois à l'initiative du conseil régional du Cœur et du Centre-du-Québec. Elle se lit comme suit :

« Que le conseil national se prononce contre l'entente de libre-échange Canada-Union européenne qui met en péril non seulement le pouvoir de légiférer de nos États respectifs, mais l'essence même de la démocratie. »

Prévisions budgétaires 2016-2017

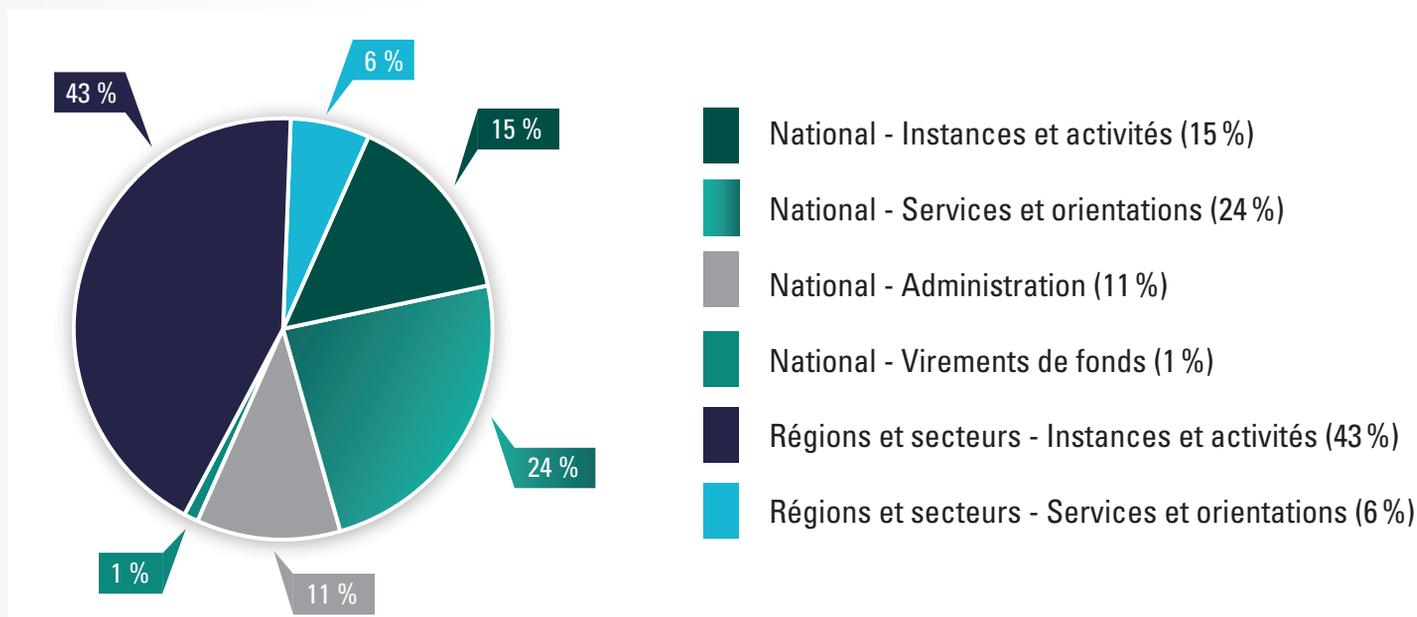
DORIS DUMAIS

CONSEILLER À LA PLANIFICATION ET À L'ANALYSE FINANCIÈRE

L'AREQ a présenté aux membres du conseil national d'octobre dernier les prévisions budgétaires 2016-2017. Il s'agit d'un budget dans la continuité des orientations et des décisions prises au dernier Congrès de l'AREQ.

Sur un budget de 5 557 916 \$, 49 % des sommes sont retournées directement aux régions et aux secteurs.

Par ailleurs, 51 % des sommes ont été allouées aux activités nationales, soit :



National		
Instances et activités	879 400 \$	15,82 %
Services et orientations	1 340 450 \$	24,12 %
Administration	604 500 \$	10,88 %
Virements de fonds	30 000 \$	0,54 %
Régions et secteurs		
Instances et activités	2 374 675 \$	42,73 %
Services et orientations	328 891 \$	5,91 %
Total	5 557 916 \$	100 %

L'ACCOMPAGNEMENT DES ÉLÈVES AYANT UN TROUBLE DU SPECTRE AUTISTIQUE

Cette année, une bourse Laure-Gaudreault a été décernée par l'AREQ à Stéphanie Belley, une étudiante à la maîtrise en psychopédagogie/adaptation scolaire à l'Université Laval. La lauréate est originaire d'Alma, au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Le magazine *Quoi de neuf* s'est récemment entretenu avec elle alors qu'elle était plongée dans la rédaction de son mémoire de maîtrise.

DOMINIC PROVOST
CONSEILLER EN COMMUNICATION

Magazine *Quoi de neuf* (QDN) : En quoi consiste ton projet de recherche?

Stéphanie Belley (SB) : Mon but est de décrire les interventions des techniciens en éducation spécialisée – communément appelés les TES – auprès d'élèves présentant un trouble du spectre autistique au niveau préscolaire. J'évalue aussi les effets (positifs, négatifs ou neutres) de leur intervention sur les interactions sociales des élèves lors des récréations. Par exemple, en préconisant des interventions à proximité de l'enfant, on peut se demander si ça va engendrer chez lui plus d'interactions avec ses pairs et avec des adultes, ou au contraire diminuer ses interactions sociales.

QdN : D'où vient ce questionnement par rapport aux effets des interventions auprès des élèves autistes?

SB : Ça remonte à l'époque où je faisais mon baccalauréat en enseignement préscolaire et primaire. J'ai fait un stage en classe préscolaire et il y avait un garçon qui, selon les dires de mon enseignante associée de l'époque, pouvait présenter des symptômes d'un trouble du spectre autistique (TSA). Je me suis sentie très peu outillée pour intervenir adéquatement auprès de cet élève. J'en connaissais très peu sur le TSA et sur les difficultés qui y sont associées. Il me manquait une formation sur l'adaptation scolaire et sur le trouble autistique en général. J'ai décidé de combiner ces deux petites lacunes pour réaliser mon projet de maîtrise.



QdN : Est-ce que tu perçois une incompréhension des gens face au trouble autistique?

Oui, je sens une incompréhension des gens. La plupart sont étonnés quand je leur explique les manifestations. On dirait que dans leur tête, ils voient toujours un enfant très atteint, qui semble déficient. Or, de nombreux autistes avec qui j'ai travaillé cette année étaient fonctionnels et capables de se mêler aux autres élèves. J'aime en parler aux gens pour les éclairer et faire tomber le tabou qui entoure les élèves ayant un TSA. Ce que je trouve intéressant, avec ces élèves, c'est que d'un à l'autre, on ne fait jamais face aux mêmes manifestations, avec le même degré d'intensité; ce ne sont donc jamais les mêmes interventions qui seront efficaces. C'est toujours une nouveauté d'un élève à l'autre.

QdN : Où en es-tu, dans ton cheminement scolaire?

SB : J'ai commencé mon projet de recherche il y a deux ans, à l'automne 2014, en déterminant et en précisant mes objectifs de recherche. L'an dernier, j'ai fait toute la collecte de données. Parallèlement, je poursuis mes cours

LE TROUBLE DU SPECTRE AUTISTIQUE

Le trouble du spectre autistique (TSA), plus simplement appelé autisme, est un trouble du développement. Les premiers signes se manifestent en bas âge, mais l'impact au quotidien peut ne devenir évident que plus tard, vers l'âge scolaire par exemple. L'autisme, tel que défini par le DSM-5, est caractérisé par deux catégories de comportements atypiques. La première catégorie concerne la communication sociale et les interactions sociales, alors que la seconde touche les aspects restreints et répétitifs des comportements, intérêts et activités¹. Au Québec, on estime à ce jour qu'un enfant sur 115 présente un TSA.²

à la maîtrise et je suis auxiliaire de recherche au CRIRES auprès du professeur Philippe Tremblay, que j'assiste dans ses travaux. J'apprécie le fait d'avoir un horaire flexible, qui me permet de combiner tout ça. Présentement, je suis à l'étape de l'analyse et de la rédaction. Je souhaite déposer mon mémoire en janvier 2017.

QdN : Est-ce que tes recherches s'orientent dans le sens que tu avais prévu?

Oui, il y a une évolution. À la base, j'étais une fille de sciences pures, de laboratoires. Pour moi, la recherche c'était très quantitatif, j'avais besoin de données quantifiables et de chiffres, sinon les résultats me paraissaient moins fiables. Mais en faisant mes observations, j'ai réalisé, après la première analyse, qu'il fallait aller au-delà. Si je m'étais seulement fiée aux observations, j'aurais eu un mémoire quand même, mais ç'aurait été moins intéressant. J'ai donc réorienté ma recherche pour mieux décrire mes données au niveau qualitatif – des gestes, des discours, des gens – plutôt que de simplement considérer les chiffres. Il y a une part de subjectivité que j'ai dû apprivoiser. Maintenant ma recherche s'appuie beaucoup plus sur le qualitatif, sur des entretiens avec des gens qui sont dans les milieux, et les données chiffrées viennent en appui. Cette approche m'a ouvert un autre univers.

QdN : As-tu rencontré des embûches?

SB : Récemment, j'ai réalisé l'ampleur des données que j'avais récoltées par le biais des entretiens que j'ai faits. J'avais l'impression d'avoir tellement de richesse dans mes données et de paroles qui s'étaient dites que mon premier instinct était de vouloir tout utiliser : tous les mots, toutes les idées, tous les concepts. Évidemment, c'est impossible.

Et je voyais ça comme une montagne. Heureusement, mon directeur de recherche m'a ramenée sur terre et m'a enlevé cette impression d'avoir à gravir une montagne. Maintenant je me sens beaucoup mieux orientée et plus en mesure de faire des choix pour analyser mes résultats, donc plus en confiance pour déposer un bon mémoire.

QdN : Comment entvois-tu ton avenir professionnel?

C'est la question à laquelle j'ai le plus de difficulté à répondre. J'ai de l'intérêt pour beaucoup de choses différentes! Au départ, je voulais acquérir une solide formation qui pourrait me permettre d'occuper un poste d'orthopédagogue dans les écoles. C'est encore une voie qui m'intéresse aujourd'hui, mais après avoir travaillé durant les deux dernières années sur les troubles du spectre autistique, j'ai développé un intérêt encore plus grand sur le sujet et pour me former davantage par rapport à cette clientèle d'élèves. Je pourrais éventuellement donner de la formation sur le TSA aux étudiants du cégep qui veulent devenir techniciens en éducation spécialisée. Ça pourrait aussi m'intéresser de poursuivre en recherche, mais je ne suis pas certaine de vouloir m'engager dans un doctorat... pour le moment. ♦

LES BOURSES LAURE-GAUDREULT

D'un montant de 2 500 \$ chacune, les bourses Laure-Gaudreault sont offertes en partenariat avec le Centre de recherche et d'intervention sur la réussite scolaire (CRIRES). Décernées depuis 1999 par la CSQ, elles s'adressent à des étudiantes et étudiants inscrits à un programme de maîtrise ou de doctorat dans une université québécoise.

L'AREQ décerne l'une des trois bourses annuelles depuis 2007 (les autres étant offertes par la CSQ et la FSE). Ce soutien financier s'inscrit dans les orientations de l'Association, notamment l'appui à des initiatives intergénérationnelles.

¹ Source : Association québécoise des neuropsychologues

² NOISEUX, M. (2011). « Le trouble envahissant du développement (TED) : l'augmentation de la prévalence poursuit son cours » *Périscope*, n° 17. Longueuil, Québec. Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie, 2011.

LE RENOUVELLEMENT DU RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ AU 1^{er} JANVIER 2017

JOHANNE FREIRE
CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE



Une bonification du régime d'assurance vie sans augmentation de la prime et un congé de prime de 3 \$ par mois reconduit dans le régime d'assurance maladie pour 2017 font partie du résultat auquel ont abouti les discussions avec l'assureur concernant le renouvellement d'ASSUREQ.

C'est à l'automne 2016 que les rencontres avec l'assureur se sont déroulées pour discuter du renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ qui comporte, à ce jour, près de 50 000 membres. L'objectif de cette rencontre était de s'entendre sur la tarification de 2017 se rapprochant le plus possible de la réalité. Comme chaque année, les personnes ressources étaient accompagnées d'un actuaire-conseil de la firme Malette tout au long du processus de négociation.

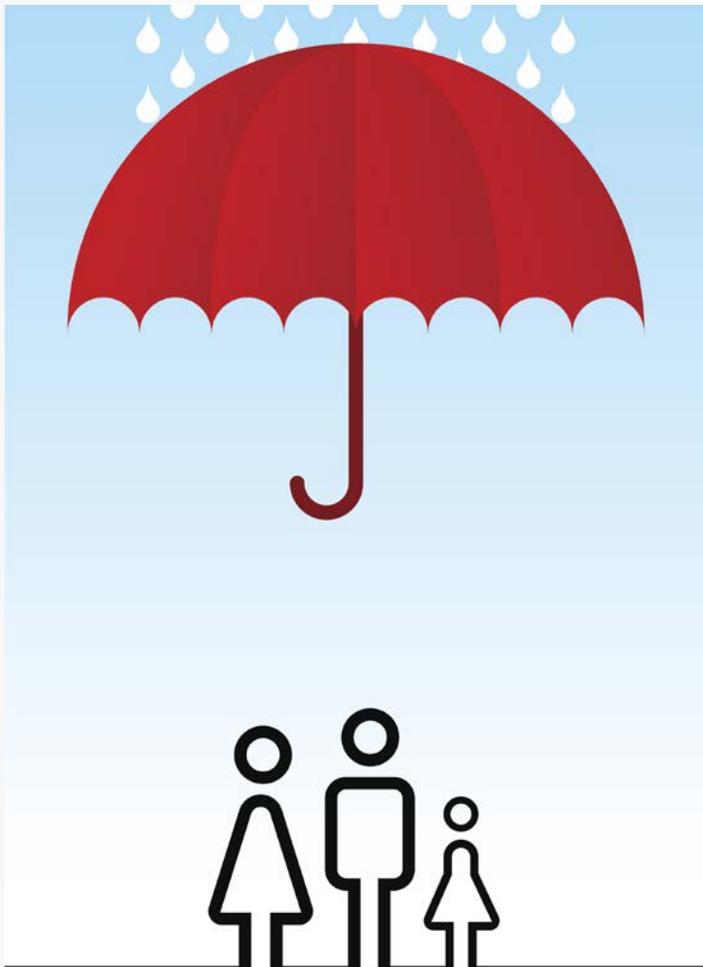
RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE (RÉGIME A)

Pour établir le rajustement de la prime en assurance maladie, les actuaires utilisent une méthode qui tient compte de différents facteurs comme l'expérience du groupe, l'inflation, le contexte économique et social ainsi que les frais d'administration et les taxes. Le calcul effectué en tenant compte de ces facteurs nécessitait une hausse de la prime cette année. Considérant la bonne santé financière du régime dans son ensemble, l'ajustement de la prime en assurance maladie pour 2017 équivaut à une hausse qui varie entre 1,22 \$ et 3,68 \$ par rapport au taux de 2016. Les montants figurant dans le tableau ci-joint incluent le congé de prime de 3 \$ par mois.

RÉGIME A – ASSURANCE MALADIE

Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	22,62 \$	27,32 \$	43,54 \$
Santé Plus	39,59 \$	47,41 \$	74,36 \$

Note : la taxe de vente provinciale de 9 % pour l'assurance doit être ajoutée à ces montants.



RÉGIME D'ASSURANCE VIE (RÉGIME B)

Le régime d'assurance vie comprend deux types de protection : l'assurance vie de la personne adhérente et l'assurance vie des personnes à charge (personne conjointe et enfants à charge, s'il y a lieu).

L'évaluation des conditions de renouvellement pour ces deux types de protection se fait en fonction des paramètres économiques ainsi que de l'expérience du groupe basée sur les sept dernières années, soit de 2009 à 2015 pour le présent renouvellement.

ASSURANCE VIE DE LA PERSONNE ADHÉRENTE

Depuis 2009, une surprime a été ajoutée annuellement à la prime en assurance vie de la personne adhérente afin de pallier une forte augmentation en assurance vie dans le futur et ainsi d'assurer la pérennité du régime. En effet, cette surprime avait été instaurée à la suite d'une étude actuarielle effectuée par la firme Mallette qui démontrait clairement que pour un régime d'assurance vie fermé comme celui d'ASSUREQ (c'est-à-dire dont les prestations seront assurément versées), une augmentation importante des primes était à prévoir dans le futur, compte tenu du

DROIT AU PAIEMENT ANTICIPÉ

Lorsque l'espérance de vie de la personne adhérente est inférieure à 12 mois, elle a le droit, si elle en fait la demande par écrit à SSQ, de recevoir une prestation maximale égale au moindre de 20 000 \$ et de 50 % du montant de protection qu'elle détient. SSQ établit ce montant de protection en appliquant immédiatement, s'il y a lieu, toute réduction de protection prévue au contrat et devant survenir au cours de la période de 24 mois suivant la date de la demande de la personne adhérente.

Si la personne adhérente désire exercer ce droit, elle doit fournir des preuves à la satisfaction de SSQ démontrant : a) que son espérance de vie est inférieure à 12 mois à la date de sa demande et b) l'acceptation de son bénéficiaire si celui-ci est un bénéficiaire irrévocable.

Lors du décès de la personne adhérente, le montant autrement payable par SSQ au bénéficiaire est réduit du montant payé à titre de prestation d'invalidité à la personne adhérente en vertu du présent droit, accumulé avec intérêts.

Si SSQ n'est plus l'assureur du présent régime à la date du décès de la personne adhérente, l'assureur en place à cette date est responsable du paiement de 100 % de la prestation, ce qui implique un remboursement éventuel du montant de l'avance déjà consentie par SSQ, ce montant étant accumulé avec intérêts.

nombre croissant de prestations versées. Afin d'éviter une hausse subite des primes, une surprime a été ajoutée graduellement à compter de 2009 pour atteindre un taux payable de 175 % de celui de 2008. Cet objectif ayant été atteint en 2013, le montant de la surprime diminue depuis 2014 et continuera de diminuer de façon graduelle jusqu'à son extinction.

Pour le renouvellement de 2017, une augmentation du montant de la prime aurait été requise. Cependant, il a été convenu de compenser cette augmentation par la surprime versée dans le régime. La prime 2017 en assurance maladie de la personne adhérente demeure donc au même taux que celui de 2016.

MODIFICATION AU CONTRAT

Depuis le 1^{er} janvier 2017, une nouvelle garantie au régime d'assurance vie de la personne adhérente est en vigueur. Il s'agit du Droit au paiement anticipé. Cet ajout n'a aucun impact sur le montant de la prime.

ASSURANCE VIE DES PERSONNES À CHARGE

L'assurance vie des personnes à charge prévoit une somme de 5 000 \$ qui sera versée à la personne adhérente advenant le décès de la personne conjointe et des enfants à charge. Aucun rajustement ne s'applique à la prime pour cette protection. La tarification demeure la même qu'en 2016.

ASSURANCE VIE DES PERSONNES À CHARGE (ASSURANCE VIE FAMILIALE)

Personne à charge assurée	Montant de la protection en cas de décès
Personne conjointe	5 000 \$
Enfant à charge (âgé d'au moins 24 heures)	5 000 \$

En conclusion, l'analyse de l'expérience du groupe combinée à un régime en bonne santé financière a permis de ne pas modifier la prime du régime d'assurance vie d'ASSUREQ pour l'année 2017. Ainsi, les personnes adhérentes payent le même montant qu'en 2016.

RÉGIME B – ASSURANCE VIE

Choix 1	
Individuel	17,40 \$
Familial	25,87 \$
Choix 2	
Individuel	34,80 \$
Familial	43,27 \$
Choix 3	
Individuel	52,20 \$
Familial	60,67 \$

Note : la taxe de vente provinciale de 9 % pour l'assurance doit être ajoutée à ces montants.

VOTRE RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE EN UN COUP D'ŒIL 2017

Un exemplaire du dépliant *Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil 2017* vous est offert dans les pages centrales du présent magazine. Il consiste en un résumé des garanties comprises dans le régime et indique le montant des primes d'assurance maladie et d'assurance vie en vigueur au 1^{er} janvier 2017.

Pour être admissibles à un remboursement, les frais engagés pour des traitements, soins ou fournitures nécessaires à un traitement médical doivent être conformes aux normes raisonnables de la pratique courante des professions de la santé impliquées. **Nous vous conseillons donc de communiquer avec l'assureur avant d'engager des sommes importantes** afin que celui-ci vous fournisse une estimation du remboursement possible et vous indique les démarches à suivre dans certaines situations particulières.

Pour une information complète sur les modalités du contrat ASSUREQ, nous vous suggérons de consulter la brochure d'assurance qui est disponible sur le site Accès| assurés au ssq.ca ou dans l'extranet du site Web de l'AREQ à areq.lacsq.org. ♦

DES « CONTINENTS DE PLASTIQUE »

DANS NOS OCÉANS

ÉVELYNE DAIGLE

SERVICE DE L'ÉDUCATION ET DE LA PROGRAMMATION
BIODÔME DE MONTRÉAL/ESPACE POUR LA VIE

Mai 2012, je fais partie de l'équipage du Sedna IV, le voilier du biologiste Jean Lemire, en tant que communicatrice scientifique. Nous avons pour mission d'observer l'impact de l'humain sur la biodiversité. Alors que nous naviguons sur l'Atlantique Nord, une étrange sensation s'installe parmi les biologistes... nous sommes au cœur d'un des « continents de plastique ». Une question me traverse l'esprit : est-ce que mes propres déchets de plastique ont pu flotter jusque'ici?

Au sein de l'équipe d'éducation du Biodôme de Montréal, une des quatre institutions d'Espace pour la vie, nous avons abordé la problématique de la pollution par le plastique auprès de notre public pendant cinq ans. Chaque année s'ajoutent des faits et des statistiques à nos connaissances sur le sujet. Vous comprenez pourquoi je me préoccupe tant de la santé de nos océans pollués par ces débris.

Je vous propose un survol de l'état du plastique dans nos océans et dans nos vies, un tour d'horizon des différents acteurs qui cherchent des solutions et des façons d'agir pour renverser ce fléau.

LE PARADOXE DU PLASTIQUE

Le plastique a malheureusement les défauts de ses qualités : il est pratiquement indestructible, peu coûteux et nous rend la vie beaucoup plus pratique. Par contre, pour la planète, il est un véritable cauchemar! Il n'est pas biodégradable et plus du tiers est à utilisation unique. Il a une durée de vie qui peut atteindre des centaines d'années, ce qui signifie que tous les plastiques produits au cours des 60 dernières années existent toujours et seront présents dans les sites d'enfouissement pour longtemps.

LE PLASTIQUE, UNE BONNE RÉVOLUTION?

Regardons autour de nous, dans notre quotidien. Combien d'objets en plastique y trouvons-nous? Des accessoires de cuisine aux articles provenant de la quincaillerie, en passant par la cafetière espresso à capsules, nous sommes entourés de matières plastiques dont nous pouvons difficilement nous priver. Des substituts plus écologiques existent pourtant pour certains de ces produits.

Voici quelques statistiques. Au Canada, les plastiques sont destinés à trois principaux usages :

- ◆ 39 % aux emballages;
- ◆ 33 % à la construction;
- ◆ 14 % à l'automobile.

Devant ce constat, nous comprenons que, lorsque c'est possible, il faut choisir des produits qui ne sont pas emballés et récupérer le plus de matériaux possible lorsque nous effectuons des



Cet homme tente de se frayer un chemin parmi les débris flottants.

Crédit : Plastic Pollution Coalition

rénovations. Choisissons le bois, le verre, le métal ou le carton. On se rappelle sans doute l'époque où nos achats étaient déposés dans de petits sacs de papier brun! Pourquoi ne pas y revenir? Nos grands-parents vivaient très bien avant l'ère du plastique.

8 % de la production du pétrole est destinée à la fabrication du plastique. Moins consommer de plastique est une façon simple de réduire notre dépendance au pétrole.

ENVIRON 8 MILLIONS DE TONNES DE PLASTIQUE SONT JETÉES À LA MER CHAQUE ANNÉE

Comment est-il possible d'arriver à cette quantité gigantesque?

En 2015, une équipe d'experts internationaux publie dans la revue *Science* une étude sur la quantité de déchets produits par habitant, le pourcentage de plastique de ces déchets et le mode de gestion des déchets de 192 pays qui bordent les océans Atlantique, Pacifique et Indien, la mer Méditerranée et la mer Noire. Résultat : 275 millions de tonnes de plastique sont produites et environ huit millions de tonnes sont rejetées à la mer chaque année, soit l'équivalent de cinq sacs d'épicerie pleins de débris de plastique alignés tous

les 30 centimètres sur les côtes du monde entier. Selon ces experts, ce nombre ira en augmentant. La Chine et certains pays du Sud-Est asiatique déverseraient les plus grandes quantités de débris de plastique dans les océans, toujours selon cette étude. Ces pays se développent très rapidement, mais leur système de gestion des déchets n'évolue pas au même rythme. Et il n'y a pas qu'en Asie...

LA PLASTISPHERE

Les débris de plastique se trouvent dans tous les océans, du fond des mers jusqu'aux plages des îles les plus isolées. Des scientifiques en ont observé de l'Arctique à l'Antarctique. Ils peuvent flotter sur l'eau ou former une « soupe » de minuscules fragments de plastique brisés par les éléments naturels, sous la surface.

Cependant, la plupart des débris de plastique se concentrent au cœur d'énormes courants marins circulaires, appelés gyres, qui peuvent atteindre une taille équivalant à la moitié du Québec. Il existe cinq de ces vortex océaniques géants dans le monde. Ceux de l'Atlantique Nord et du Pacifique Nord sont les plus connus et les plus étudiés. On les nomme les « continents de plastique ». Selon les scientifiques, on trouve six fois plus de plastique que de plancton dans ces

gyres océaniques. Certains parlent de la création d'un nouvel écosystème, la plastisphere.

ET DANS LE FLEUVE SAINT-LAURENT?

Ces énormes îles de plastique semblent bien loin du Québec, mais une équipe de chercheurs de l'Université McGill a fait une découverte surprenante...

Les membres de l'équipe d'Anthony Ricciardi étudiaient la présence d'un mollusque asiatique dans les sédiments du fleuve Saint-Laurent quand, par hasard, ils ont découvert de minuscules billes sphériques colorées en très grande quantité. Les concentrations pouvaient aller jusqu'à des centaines par litre de sédiments. Il s'agissait de microbilles de plastique. À la suite de cette « découverte », ils ont échantillonné dix sites entre Montréal et Québec et ont trouvé des concentrations de microplastique semblables à celles observées dans les sédiments marins les plus contaminés au monde. Ces particules étaient similaires aux microbilles contenues dans les produits de nettoyage domestique. C'est la première étude en Amérique du Nord qui démontre leur présence dans les sédiments d'eau douce.

DES DÉBRIS DE DIFFÉRENTES ORIGINES

Les débris retrouvés dans les gyres ont diverses origines, ils sont composés de différentes matières et, surtout, ils auraient pu prendre une autre voie que l'océan. Voici quelques exemples de déchets fréquemment retrouvés dans les gyres :

◆ Bouteilles de plastique

Saviez-vous qu'au Québec, près d'un milliard de petites bouteilles d'eau sont utilisées par année? C'est un véritable fléau. Surtout que des centaines de millions d'entre elles prennent le chemin des sites d'enfouissement; seulement 30 % sont recyclées. Le gouvernement provincial envisage d'imposer une

consigne sur les bouteilles d'eau en plastique pour inciter les consommateurs québécois à les recycler davantage. À surveiller.

◆ **Styromousse**

Au Québec, le polystyrène ou plastique de numéro 6 est très peu recyclé, à l'exception de quelques régions (dont la ville de Québec). Il n'est recyclé qu'à 17 % de sa capacité. Des travaux sont en cours dans le but de traiter cette matière pour lui donner une seconde vie.

◆ **Sacs de plastique jetables**

Un sac de plastique à usage unique prend une minute à produire, il est utilisé en moyenne 20 minutes et peut prendre des centaines d'années à se décomposer.

Au Québec, nous avons consommé un milliard de sacs de plastique en 2010, selon Recyc-Québec. Moins de 15 % de ces sacs sont récupérés dans la province. N'oublions pas que les sacs de plastique de numéros 1, 2 et 4 sont recyclables.

Cent soixante-huit villes américaines ont déjà banni, tarifé ou taxé les sacs de plastique à usage unique, ce qui touche 16 millions de personnes. La Ville de San Francisco, en Californie, a une politique « Zéro sacs plastique », depuis 2007. Les commerçants vendent des sacs de plastique épais réutilisables et pour chaque sac en tissu, ils offrent un remboursement.

Au Canada, au moins sept villes ont voté pour la disparition de ces sacs d'emplètes à usage unique.

Sur le territoire de la Communauté métropolitaine de Montréal (CMM), il n'y aura plus de sacs de plastique à usage unique à compter du 22 avril 2018. Ce qui touchera l'équivalent de la moitié de la population du Québec. Il s'agit d'un mouvement qui se généralise en Amérique du Nord.



Une plage, aux Philippines, couverte de déchets de plastique.

Cependant, des exceptions sont proposées : les sacs de plastique minces utilisés à des fins d'hygiène pour la viande, le poisson, les fruits et légumes en vrac, les sacs à journaux, les housses en plastique pour le nettoyage à sec, les sacs de médicaments et les sacs de plastique à usage unique associés aux programmes d'aide alimentaire pour les familles défavorisées.

L'AREQ s'est prononcée en lançant une pétition électronique adressée au gouvernement du Québec pour l'abolition des sacs de plastique à usage unique dans les commerces sur l'ensemble du territoire de la province. Félicitations pour cette initiative! http://areq.lacsq.org/no_cache/communiques/communiquer/article/1791/.

◆ **Microbilles de plastique de polyéthylène et de polypropylène**
C'est probablement la pire source de

pollution par le plastique, parce qu'elle est invisible.

Une étude publiée dans le *Marine Pollution Bulletin* révèle qu'on peut trouver de 137 000 à 2,8 millions de microbilles dans une bouteille de 150 ml d'exfoliant pour la peau. Selon un résumé scientifique publié par Environnement Canada en 2015, on en trouve dans les produits pour la douche et le bain, les nettoyants pour le visage, les crèmes, les désodorisants, les fonds de teint, les vernis à ongles, les ombres et fards à paupières et à joues, les lotions pour le rasage, les produits moussants pour le bain, les colorants capillaires, les insectifuges, les dentifrices, les mascaras, les produits de soins pour bébés et les lotions solaires.

D'un diamètre de moins d'un millimètre, les microbilles de plastique ne peuvent être filtrées dans les usines d'épuration des eaux. Elles sont

transportées dans nos rivières jusqu'à la mer et peuvent être facilement avalées par les poissons, car elles ressemblent à des œufs.

Des alternatives existent, comme des produits à base de silice, de fragments d'abricots ou de sable, qui ont le même effet désiré sans les effets polluants. Une compagnie ontarienne, Green Beaver, est la première compagnie canadienne à avoir reçu l'attestation « zéro plastique » dans tous ses produits par Beat the Microbeads une campagne internationale contre les microbilles de plastique dans les cosmétiques, lancée par des organismes environnementaux. Soyons à l'affût de leur marque <http://greenbeaver.com/fr/>.

◆ Microfibres vestimentaires

Plus petites que les microbilles, les fibres synthétiques non dégradables sont libérées dans l'eau de lavage de nos vêtements faits de nylon ou de polyester. Une veste en laine polaire peut, à elle seule, libérer des centaines de fibres par lavage. Optons pour les fibres naturelles.

CARACTÉRISTIQUE PERNICIEUSE DU PLASTIQUE

Une fois dans les rivières ou les océans, les particules de plastique agissent comme des éponges pour les produits toxiques. Elles absorbent et concentrent les polluants. Des scientifiques y ont retrouvé des BPC, DDT, huiles à moteur, pesticides ou bisphénols A, susceptibles d'agir comme des perturbateurs endocriniens.

Avalés par le plancton, les poissons ou les baleines, ces produits toxiques s'accumulent dans la chaîne alimentaire. Notre sushi au thon contient possiblement quelques molécules de plastique et une petite dose de produits toxiques en extra. Ce que nous jetons à la mer peut revenir dans notre assiette. Aujourd'hui, aucun poissonnier ne peut garantir que le poisson sauvage qu'il vend est exempt de plastique.

Peu d'études sont réalisées sur la santé humaine, mais on peut soupçonner que nous sommes également affectés par ce fléau.

IMPACTS SUR LA CHAÎNE ALIMENTAIRE

Les déchets de plastique de plus grosses dimensions posent aussi de nombreux problèmes à la faune qui vit dans les océans. Plusieurs dizaines d'espèces marines meurent directement de la pollution par le plastique dans le monde.

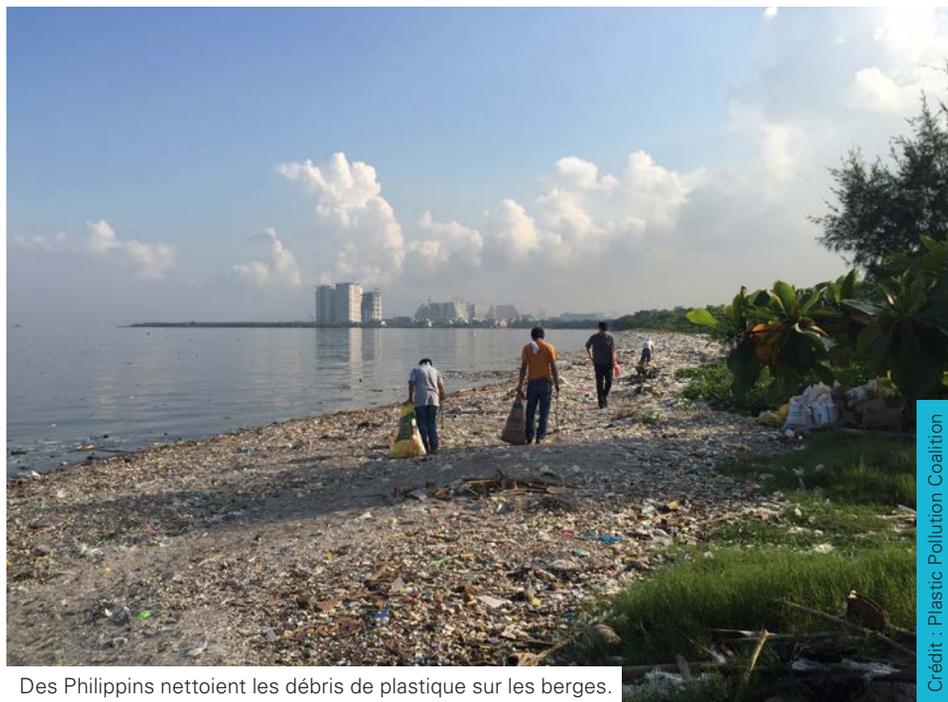
Les grandes tortues marines qui se nourrissent de méduses les confondent avec des sacs de plastique, ce qui obstrue leur tube digestif et entraîne la mort.

Les oiseaux de mer rapportent à leurs oisillons des bouchons de plastique, des stylos, des briquets et autres objets de petite taille ressemblant à du poisson ou du calmar. Des débris de plastique ont été découverts dans les estomacs d'oisillons morts dans les îles de Midway, près de l'archipel d'Hawaï. Je vous invite à regarder une vidéo sur le sujet sur le site de la mission *1000 jours pour la planète* : <http://sedna.radio-canada.ca/fr/aventure/photos-videos/920>.

Des centaines de milliers de mammifères marins s'empêchent chaque année dans les filets de pêche, faits de matières synthétiques, qui dérivent au gré des courants. Ces équipements laissent très peu de chances de survie aux phoques et aux cétacés, qui meurent noyés.

Une grande baleine, un cachalot, a été trouvée morte au large de Taïwan, en octobre 2014. L'autopsie a révélé que son système digestif contenait suffisamment d'objets de plastique pour remplir le godet d'une excavatrice (pelle mécanique).

Selon le dernier rapport de la Fondation Ellen MacArthur, publié à l'occasion du forum économique mondial de Davos, il y aura, en 2050, plus de plastique que de poissons dans les océans.



Des Philippins nettoient les débris de plastique sur les berges.

Crédit : Plastic Pollution Coalition

LE COÛT DE CETTE POLLUTION

Selon le Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE), chaque année dans le monde, la pollution par le plastique cause des dommages de 13 milliards de dollars dans l'industrie des pêches, du transport maritime, du tourisme et du nettoyage des berges.

LES ACTEURS

LE PREMIER À SONNER L'ALARME

Le capitaine et océanographe américain Charles Moore est le premier à avoir découvert le « continent de plastique », en 1997. Depuis, il a consacré sa vie à cette problématique et a entraîné dans son sillage scientifiques, éducateurs et activistes.

RECHERCHE, NETTOYAGE ET SENSIBILISATION

Les premiers projets de nettoyage des océans conçus ces dernières années se sont avérés un échec. Les techniques proposées consistaient à sillonner les plaques flottantes de plastique avec des engins filtrants automatisés. Considérant les surfaces à couvrir, il aurait fallu des milliers d'années et des milliards de dollars pour nettoyer ne serait-ce qu'une seule des plaques de déchets. De plus, on aurait nui aux poissons, aux oiseaux et aux autres organismes marins.

Aujourd'hui, la recherche scientifique et l'éducation du public demeurent les moyens les plus efficaces pour trouver des solutions. En voici quelques exemples :

- L'Institut océanographique de Boston (Woods Hole Oceanographic Institution) possède un programme de recherche universitaire (Sea Education Association) qui étudie à l'aide de bouées satellites le déplacement des masses de plastique, la composition et la densité du plastique ainsi que les microbes et les bactéries



Credit : Plastic Pollution Coalition

Les tortues marines confondent les sacs de plastique avec des méduses, leur source d'alimentation.

- qui se logent sur ces fragments de plastique <http://www.whoi.edu/oceanus/feature/plastic-particles-permeate-the-atlantic>.
- Algalita : Institut fondé par Charles Moore. Ces chercheurs sont les pionniers dans la recherche sur les impacts de la pollution par le plastique dans les océans depuis 15 ans. Ils offrent des programmes d'éducation destinés aux jeunes et aux citoyens. Leur mission : influencer les politiques, induire des changements positifs dans nos comportements de consommation et proposer des solutions pour redonner aux océans leur pureté <http://www.algalita.org/research/>.

D'autres organisations ont une mission similaire :

- The 5 Gyres Institute : <http://www.5gyres.org/>.
- Plastic pollution Coalition : <http://www.plasticpollutioncoalition.org/>.

- The Ocean Cleanup : vous connaissez l'histoire incroyable du jeune Hollandais, Boyan Slat, qui tente de nettoyer le gyre du Pacifique Nord? Il a imaginé une technologie révolutionnaire qui permettrait d'y retirer la moitié du plastique en dix ans.

Avec une conviction à toute épreuve, ce jeune écologiste s'est entouré d'experts et de collaborateurs et a réussi à amasser plus de 2 millions de dollars en quelques mois par le biais des médias sociaux. Son but? Créer une barrière flottante de 100 km, en forme de V, contre le courant, qui concentrerait le plastique et l'amènerait jusqu'à une plateforme de collecte ancrée au fond de l'océan Pacifique. Le plastique ainsi retiré de l'océan serait récolté par un navire, puis trié, recyclé et réutilisé.

Le procédé final sera déployé en 2020. On les félicite pour leur audace et on suit leurs efforts. <http://www.theoceancleanup.com/>.

- Roue à aubes à Baltimore : une initiative de retrait à la source! Dans le port de Baltimore, un homme a voulu retirer les déchets de plastique de la rivière Jones Falls, un petit affluent de la baie de Chesapeake, située au cœur d'un site touristique. Il crée d'abord une barrière qui bloque les déchets et les amène sur un tapis roulant actionné par une roue à aubes aidée de panneaux solaires. Les déchets sont ainsi déversés dans un conteneur et retirés de la rivière. Inspirant, n'est-ce pas?

DES PRESSIONS ESSENTIELLES

Plusieurs organismes se sont donné pour mission de faire pression sur les gouvernements et les industries pour les forcer à légiférer ou à retirer des composants de plastique de leurs produits.

Faisant suite aux pressions de ces organismes, des fabricants comme Unilever, L'Oréal, Colgate, Palmolive, Johnson & Johnson, Procter & Gamble et Body Shop ont promis de cesser d'utiliser des microbilles de plastique dans leurs produits à plus ou moins longue échéance.

LÉGISLATION AUX ÉTATS-UNIS ET AU CANADA

L'État fédéral des États-Unis a son projet de loi, le Microbead-Free Waters Act, qui a été déposé au Congrès américain en 2015. Neuf États américains ont déjà adopté des lois interdisant la fabrication et la vente de produits de soins personnels contenant des microbilles.

Au Canada, depuis 2016, les microbilles de plastique figurent désormais sur la liste des substances toxiques en vertu de la Loi canadienne sur la protection de l'environnement. L'importation et la fabrication seront interdites à compter du 31 décembre 2017.

Endommager l'environnement simplement pour que son fond de teint soit un peu plus brillant ou son gel douche un peu plus doux à étaler est insensé, non?

DES SOLUTIONS?

1. Réduire à la source. Le meilleur plastique est celui que l'on ne produit pas, donc que l'on ne consomme pas.

- ▶ Refuser les objets de plastique jetables comme les pailles, les sachets individuels ou les emballages superflus et choisir des produits durables, réutilisables, réparables;
- ▶ Choisir des produits d'hygiène personnelle sans microplastique (polyéthylène ou polypropylène) et encourager notre entourage à faire de même;
- ▶ Acheter de grands formats ou des produits dans des contenants de verre;
- ▶ Acheter en vrac, on peut même apporter ses contenants. Ça signifie moins de plastique et plus d'économie, car 15 % du prix est destiné à l'emballage;



Jeune albatros de l'île de Midway sur un nid jonché de débris de plastique

- ▶ Apporter notre bouteille d'eau réutilisable et notre tasse à café;
- ▶ La consignation est un moyen efficace de recycler;
- ▶ Encourager les entreprises qui font des efforts pour réduire leur emballage de plastique;
- ▶ Pour les entreprises, développer des politiques d'achats où les fournisseurs doivent reprendre les billes de styromousse de leurs emballages.

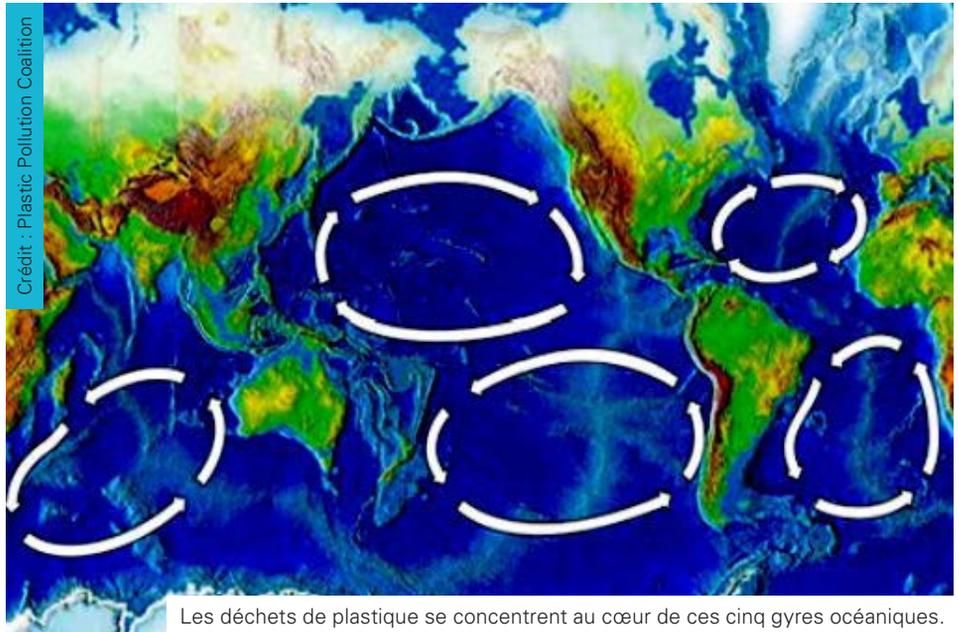
La Fédération canadienne de la faune a créé un questionnaire pour connaître et réduire notre empreinte plastique dans la cuisine, la salle de bain et la buanderie. Essayez-le, répondez-y : <http://cwf-fcf.org/fr/agir/evenements/des-rivieres-aux-oceans/what-is-your-plastic-footprint.html>.

2. Recycler davantage et bien recycler

Au Québec, nous avons le système de collecte sélective le plus étendu au monde. Malgré cela, toujours 30 % des Québécois ne déposent jamais un morceau dans un bac de recyclage.

La performance du recyclage au Québec s'est tout de même grandement améliorée. En 2008, elle n'était que de 36 %, alors qu'en 2012, on recycle 60 % de ce qu'on pourrait recycler. Il faut toutefois augmenter la quantité et la qualité de ce qu'on met dans notre bac, car 15 % des matières récupérées sont rejetées dans les sites d'enfouissement, aux frais des centres de tri.

Est-ce que les emballages transparents pour les croissants ou les minicontenants de lait et de crème à café peuvent aller dans le bac? Si vous avez des doutes, vous trouverez une mine de renseignements sur le site de Recyc-Québec et Éco Entreprises Québec (ÉEQ). Vous pouvez même trouver l'information en fonction



Les déchets de plastique se concentrent au cœur de ces cinq gyres océaniques.

de votre municipalité : <http://www.recreer.ca/quoi-recuperer/>.

Cependant, il ne faut pas oublier que les produits en plastique deviennent tôt ou tard des déchets. Le recyclage ne fait que retarder l'inévitable incinération ou la mise aux ordures. De plus, un produit fabriqué à partir de matériaux de plastique recyclé ne signifie absolument pas qu'il est recyclable. Seuls le papier, le verre et le métal sont recyclables à l'infini.

Pour vous amuser à tester vos connaissances sur le recyclage :

<http://poubelleprovince.radio-canada.ca/Quizz>.

La pollution par le plastique est un problème que nous avons créé et que nous pouvons donc résoudre.

POUR CONCLURE

Vous avez déjà mis la tête sous l'eau pour admirer les poissons des récifs coralliens? Voilà l'une des plus belles expériences de contact avec la nature, selon moi. Mais voir ces poissons manger des particules de plastique devant soi (les nôtres?) est dérangeant et, pour ma part, je peux affirmer que

ces expériences privilégiées en mer ont profondément changé mes habitudes de consommation. Préservons précieusement la grande beauté des océans. Nous ne voulons pas laisser derrière nous un océan de plastique, n'est-ce pas? ♦

Références

- 1000 jours pour la planète : <http://sedna.radio-canada.ca/fr/aventure/photos-videos/920>
- Algalita : <http://www.algalita.org/>
- Beat the microbeads : <https://beatthemicrobead.org/en/>
- Eau Secours! : <http://eausecours.org/>
- Gouvernement du Canada, (2015). Microbilles - résumé scientifique.
- JAMBECK et al., (2015). Plastic waste inputs from land into the ocean, Science, Vol. 347, issue 6223, pp. 768-771.
- Plastic pollution coalition : <http://www.plasticpollutioncoalition.org/>
- Recyc-Québec : <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/>
- CASTANEDA, Rowshyra A., Suncica AVLIJAS, M. Anouk SIMARD et Anthony RICCIARDI (2014). *Microplastic pollution in the St. Lawrence River sediments*, NRC Research Press.
- The 5 Gyres Institute : <http://www.5gyres.org/>
- The Ocean Cleanup : <https://www.theoceancleanup.com/>
- Ville de Montréal, (2015). *Les enjeux et les impacts du bannissement des sacs d'emplettes à usage unique dans les commerces de détail sur le territoire de la Ville de Montréal*.

ÉNERGIE EST : FAIRE TOMBER DES MASQUES

Dernièrement, en parlant du projet Oléoduc Énergie Est de TransCanada, Michel Trépanier, président du Conseil provincial du Québec des métiers de la construction, et Stéphane Forget, président-directeur général intérimaire de la Fédération des chambres de commerce du Québec, affirmaient qu'«il serait maladroit de ne pas prendre en considération l'impact économique d'un tel projet¹».

Alors, allons-y!

JEAN-YVES PROULX

CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC (04) CAP-DE-LA-MADELEINE (G)

SUBVENTIONS QUI FAUSSENT LA DONNE

En 2015, le Fonds monétaire international (FMI) évaluait à 5,3 milliards de dollars les subventions que touche l'industrie pétrolière dans le monde². Au Canada en 2010, c'est 2,8 milliards de dollars que leur donnent les gouvernements³. En 2015, on⁴ estimait à 1,3 milliard de dollars ce que leur accorde à lui seul le palier fédéral, ce Canada qui participait récemment à la Conférence de Paris sur le climat (COP21) et qui prétend vouloir réduire ses émissions de gaz à effet de serre...

« Le versement de ces subventions faramineuses aux combustibles fossiles fausse les marchés et affaiblit les économies... », nous rappelle Nicholas Stern⁵, économiste à la London School of Economics. On en arrive ainsi à croire que le coût des énergies vertes est beaucoup trop élevé par rapport au prix du pétrole, repoussant ainsi l'inévitable transition.

« De 2009 à 2015, le gouvernement Harper a dépensé plus de 100 millions de fonds publics en publicité pour convaincre les Canadiens que l'exploitation des sables bitumineux est la voie de l'avenir.⁶ »

CRÉATION D'EMPLOIS?

Bien que sur son site Web⁷ TransCanada parle pour le Québec de la création de 33 emplois directs par année, les porte-parole de la coalition patronale et syndicale Trépanier-Forget nous font miroiter « plus de 14 000 emplois directs et indirects créés sur une période de neuf ans, dont le quart serait au Québec⁸ ».

Détourner les montants accordés en subventions aux énergies fossiles vers les secteurs des énergies renouvelables, des transports en commun et de l'efficacité énergétique entraînerait la création de 17 000 à 20 000 emplois, soutient Naomi Klein⁹. Ce qu'affirme aussi la FTQ¹⁰.

Mieux encore, dans *Le Québec économique V*, sous la direction de Luc Godbout, l'économiste Serge Coulombe évalue que « dans les deux économies (Québec, Ontario), l'importance des exportations manufacturières dans le PIB a chuté de près de 30 % au cours de la période (2001 à 2008)¹¹ » conséquence directe de l'appréciation du dollar canadien due principalement à l'exportation pétrolière, ce qu'on appelle communément le « mal hollandais ».

Le prix du pétrole étant maintenant à la baisse, non seulement l'Alberta est en déficit, mais le Québec et l'Ontario



LE PROJET OLÉODUC ÉNERGIE EST

Le 30 octobre 2014, la compagnie TransCanada a déposé officiellement son projet Oléoduc Énergie Est à l'Office national de l'énergie. Le pipeline couvrirait 4 600 km à partir de Hardisty, en Alberta, jusqu'à Saint-John, au Nouveau Brunswick, en passant par la Saskatchewan, le Manitoba, l'Ontario et le Québec. Au Québec, l'oléoduc traverserait neuf régions administratives.

De ces 4 600 km, 3 000 km existent déjà sous forme de gazoduc construit entre 1958 et 1973. Ce gazoduc serait converti pour acheminer du pétrole lourd. Le reste du pipeline, c'est-à-dire 1 600 km, à partir de Cornwall en Ontario, serait une nouvelle construction. Le projet coûtera 16 milliards de dollars et transportera 1,1 million de barils par jour (l'équivalent de plus de 175 millions de litres par jour), ce qui en fait l'un des plus grands projets de pipeline en ce moment en Amérique de Nord, surpassant le projet Keystone XL aux États-Unis.

Source : Équiterre



n'ont toujours pas réussi à reprendre le terrain perdu¹².

RETOMBÉES FISCALES?

Ces subventions versées aux énergies fossiles sont supérieures aux impôts que verse cette industrie, estime l'Institut Pembina¹³. Il s'agit de sommes quasi équivalentes au budget total d'Environnement Canada, ajoute le même institut.

Quant à lui, le FMI estime que ces « taxes appliquées à l'énergie ne sont pas suffisantes pour compenser tous les effets négatifs

L'EXEMPLE DES PARCS À CHARBON

On peut trouver dans l'histoire récente de quoi réfléchir, nous indique l'ancien économiste en chef de la CIBC : « Il n'y a pas si longtemps, ceux qui investissaient dans les parcs à charbon dormaient à poings fermés, persuadés que la croissance économique rapide, attribuable au charbon, se poursuivrait éternellement et que les coûts engendrés par une diminution radicale des émissions de carbone seraient tellement prohibitifs qu'aucun pays n'aurait les moyens de s'attaquer à ce problème. Tel était l'état d'esprit de l'ex-premier ministre Harper lorsqu'il a affronté affirmé qu'aucun État n'adopterait de mesures de réduction des émissions parce qu'elles nuiraient à son économie. [...] Le prix de la tonne métrique de charbon thermique est passé de plus de 140 \$ US en 2011 à moins de 60 \$ US. Cette baisse a entraîné la fermeture de mines en Australie, en Colombie-Britannique et ailleurs, et a fait chuter le cours des actions des entreprises houillères.¹⁸ »

de la surconsommation d'énergie, notamment sur l'environnement; autrement dit, les externalités sont laissées à l'État¹⁴ » ... et les profits aux pétrolières.

Aucune surprise : en 2014, le magazine *Canadian Business* nous apprenait que TransCanada Corp, Canadian Natural Resources Ltd, Enbridge Inc et Suncor Energy Inc se retrouvent parmi les dix entreprises qui paient le moins d'impôts au Canada¹⁵.

D'ailleurs, dans *Paying taxes 2016*¹⁶, sur 189 pays, la Banque mondiale et PricewaterhouseCoopers classent le Canada au 9^e rang des pays qui taxent le moins la grande entreprise alors que les États-Unis se situent au 53^e rang de ce même palmarès.

UN INVESTISSEMENT À LONG TERME

L'an dernier, Marc Carney, gouverneur de la Banque d'Angleterre, autrefois gouverneur de la Banque du Canada, servait aux Canadiens une sévère mise en garde¹⁷ : « Si les entreprises tenaient honnêtement compte du coût réel lié à un arrêt du réchauffement climatique, la vaste majorité des réserves mondiales de pétrole, de gaz et de charbon ne seraient jamais extraites du sol. Il faudrait



renoncer à les extraire... Plusieurs des oléoducs que l'on prévoit construire pour transporter ce pétrole ne seraient plus nécessaires. Enfin, la valeur marchande des entreprises prêtes à exploiter ces réserves s'effondrerait. »

« Le nombre d'événements climatiques extrêmes a triplé ces quelques dernières décennies... et le coût des réclamations attribuables à ceux-ci a été multiplié par cinq pendant cette période¹⁹ », nous rappelle M. Carney.

On estime la durée de vie d'Énergie Est à au moins 40 ans²⁰.

Un rien peut tout faire basculer quand on met tous ses œufs dans le même panier. En avril 2016, faisant suite à la baisse des prix du pétrole, le déficit de l'Alberta se chiffrait à 2 500 \$ par habitant, celui de Terre-Neuve à 3 400 \$ alors que celui du Québec se situait à... 306 \$ par habitant²¹.

UNE CERTAINE GOUVERNANCE

S'il est « normal » que les chambres de commerce et certains syndicats fassent passer le bien de leurs membres avant le bien commun, qu'en est-il d'un État qui semble plus près des intérêts de la grande entreprise que de ceux de ses citoyens? ♦



¹ ICI Radio-Canada – <http://ici.radio-canada.ca/nouvelles/Economie/2016/08/26/003-oleoduc-energie-est-pipeline-coalition-appui-economie-emplois-retombees.shtml>.

² *The Guardian* – <https://www.theguardian.com/environment/2015/may/18/fossil-fuel-companies-getting-10-m-a-minute-in-subsidies-says-imf>.

³ CTV – <http://www.ctvnews.ca/canada-s-oilpatch-subsidies-said-to-total-2-8b-1.570200>.

⁴ KLEIN, Naomi. *Tout peut changer*, Lux, 2015, page 151.

⁵ *The Guardian* – <https://www.theguardian.com/environment/2015/may/18/fossil-fuel-companies-getting-10-m-a-minute-in-subsidies-says-imf>.

⁶ RUBIN, Jeff. *La bulle du carbone, que ferons-nous quand elle explosera?*, Hurtubise, 2016-02-11, p. 83.

⁷ <http://www.oleoducenergieest.com/benefices/croissance-economique-dans-les-provinces/>.

⁸ ICI Radio-Canada – <http://ici.radio-canada.ca/nouvelles/Economie/2016/08/26/003-oleoduc-energie-est-pipeline-coalition-appui-economie-emplois-retombees.shtml>.

⁹ KLEIN, Naomi. *Tout peut changer*, Lux, 2015, page 151.

¹⁰ *Le Devoir* – <http://www.ledevoir.com/environnement/actualites-sur-l-environnement/477470/oleoduc-energie-est-la-ftq-s-oppose-malgre-les-dissensions>.

¹¹ *Le Québec économique V (2013-2014). Les grands enjeux des finances publiques*, sous la direction de Luc Godbout et Marcelin Joanis, PUL, 2014, page 190.

¹² <http://www.journaldemontreal.com/2016/10/09/le-gouverneur-de-la-banque-du-canada-intrigue-par-la-faiblesse-des-exportations-canadiennes>.

¹³ Institut Pembina – <http://www.pembina.org/reports/fossil-fuel-subsidies.pdf>.

¹⁴ FMI – <https://www.imf.org/fr/News/Articles/2015/09/28/04/53/sp032713>.

¹⁵ *Canadian Business* – <http://www.canadianbusiness.com/companies-and-industries/complete-ranking-companies-paying-lowest-taxes/>.

¹⁶ Banque mondiale – <https://www.pwc.com/gx/en/paying-taxes-2016/paying-taxes-2016.pdf>.

¹⁷ *The Globe and Mail* – <http://www.theglobeandmail.com/report-on-business/economy/canada-should-listen-to-mark-carneys-views-on-costs-of-climate-change/article26602789/>.

¹⁸ RUBIN, Jeff. op. cit., p. 193.

¹⁹ *Le Devoir* – <http://www.ledevoir.com/economie/actualites-economiques/475663/les-societes-doivent-tenir-compte-des-changements-climatiques>.

²⁰ *Le Devoir* – <http://www.ledevoir.com/environnement/actualites-sur-l-environnement/478871/energie-est-l-office-national-de-l-energie-annule-toute-les-audiences-publiques>.

²¹ *La Presse* – <http://affaires.lapresse.ca/opinions/chroniques/francis-vailles/201604/15/01-4971822-les-deficits-du-quebec-de-la-petite-biere.php>.



LA COOPÉRATION INTERNATIONALE... UNE EXPÉRIENCE À VIVRE?

RAYNALD MATTE
CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC (04) SECTEUR TROIS-RIVIÈRES (A)

Professeur d'anglais de profession et passionné des langues, j'ai appris les rudiments de la langue espagnole avant de faire un long voyage en Espagne en 2011. Il était évident que je ne voulais pas perdre le fruit de ce long labeur. Alors à ma retraite, j'ai décidé de participer à un projet de coopération internationale.

Un organisme de Montréal, le Réseau Entraide Solidarité Monde, permet à toute personne de développer un projet d'aide humanitaire qui répond à ses intérêts, à ses connaissances ou à son expertise. Cette vision de la coopération internationale me plaisait et, de plus, j'avais un grand désir de vivre la culture espagnole en situation d'immersion.

Je suis donc parti à l'hiver 2014 enseigner l'anglais à une cinquantaine de jeunes enfants mayas dans une petite école primaire à San Mateo Milpas Altas au Guatemala. Ces jeunes mayas ne peuvent pas fréquenter l'école publique du village faute de ressources financières. Il faut savoir qu'au Guatemala, on doit porter le costume pour aller à l'école, et c'est

une dépense que beaucoup de familles ne peuvent s'offrir. CasaSito, une organisation d'aide humanitaire située à Antigua, fournit les salaires des enseignants de cette petite école primaire. Je me suis donc joint à son équipe de professeurs pour y enseigner l'anglais durant deux mois. J'ai été très surpris par la grande curiosité des jeunes face à l'apprentissage de cette nouvelle langue. Pour eux, c'était comme apprendre un jeu nouveau.

Cette année, soit à l'hiver 2016, CasaSito m'a demandé de retourner enseigner l'anglais à des élèves de niveau secondaire qui sont ses boursiers. Les écoles secondaires au Guatemala sont des écoles privées et dispendieuses à fréquenter. Sans l'aide d'une bourse d'études, la majorité des adolescents mayas, après l'école primaire, cessent leurs études. CasaSito organise un club d'anglais pour renforcer les apprentissages que les élèves font dans leurs écoles respectives. J'ai développé un curriculum d'enseignement de l'anglais pour le club et j'ai enseigné l'anglais sur une période de trois mois. Casasito

permet à ces jeunes de poursuivre leurs apprentissages jusqu'à l'obtention d'un diplôme d'études secondaires. Ils peuvent ensuite soit étudier un métier ou continuer leurs études à l'université.

Pourquoi développer soi-même son projet de coopération internationale? Simplement parce que quand je vais travailler à l'étranger, je veux partager les expériences que j'ai vécues et les connaissances que j'ai acquises au cours de mes années de travail. Je veux vivre une expérience où je sais que je devrai utiliser débrouillardise, créativité et flexibilité. Je veux me plonger dans la culture de la population locale. Je veux aussi vivre une expérience de coopération internationale qui correspond à mes valeurs et à mes objectifs de vie. Mon expérience au Guatemala m'a appris à semer, mais j'ai également appris à récolter.

Le Réseau Entraide Solidarité Monde me permet de vivre la coopération internationale à ma façon. Pour plus d'information, visiter www.ong-resm.org.

Moi aussi je RE (SÈME) l'espoir. ♦



La marche nordique : un excellent exercice pour les aînés

Plusieurs études font ressortir les effets bénéfiques de la pratique régulière d'activités physiques chez les aînés : meilleure santé cardiovasculaire, maintien de la capacité fonctionnelle et amélioration des fonctions cognitives. On sait également qu'un bon programme d'activités physiques devrait inclure des exercices pour améliorer ou maintenir la force musculaire, l'aptitude cardiorespiratoire, la flexibilité et l'équilibre.

KARINE RICHARD

KINO-QUÉBEC

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

La marche avec bâtons, ou marche nordique, est un exercice qui, contrairement à la marche traditionnelle, sollicite également le haut du corps, ce qui représente une valeur ajoutée. L'utilisation des bâtons permet de mettre en action l'ensemble du corps, ce qui mène à accroître la dépense énergétique totale. De plus, si elle est pratiquée sur des terrains légèrement accidentés (descentes et montées de faible dénivellation), la marche nordique contribue à améliorer l'équilibre, ce qui en fait un exercice d'autant plus complet.

La marche nordique est une très bonne alternative à la marche traditionnelle en période hivernale. L'utilisation des bâtons peut aider à prévenir les chutes, qui risquent davantage de se produire lorsque le sol est enneigé ou encore glacé. Voilà une avenue intéressante pour pratiquer la marche de façon plus sécuritaire pendant l'hiver.

Cette activité d'origine finlandaise peut également se pratiquer en période estivale. Ainsi, elle permet de profiter du grand air et de la nature toute l'année.

BRÈVE SCIENTIFIQUE

Une étude japonaise a comparé chez 65 personnes de 60 ans et plus les effets d'un programme de marche nordique à ceux d'un programme de marche traditionnelle sur le plat et ceux d'un programme de musculation avec des élastiques. Cette étude s'est déroulée sur une période de douze semaines. À la lumière des résultats obtenus, les chercheurs soulignent que :

1. Les gains en force musculaire les plus importants ont été constatés, dans l'ordre, chez les sujets du programme de musculation, de marche nordique et, finalement, de marche traditionnelle sur le plat.



2. Les participants du groupe de marche nordique ont rapporté un effort perçu moins élevé que celui rapporté par ceux du groupe de marche traditionnelle, et ce, même si les gains observés étaient, dans l'ensemble, plus importants.

En somme, la marche nordique est un excellent exercice pour les personnes âgées. En plus de permettre d'améliorer l'aptitude cardiorespiratoire et d'accroître la sollicitation musculaire de l'ensemble du corps, cette activité est un moyen peu coûteux et relativement accessible d'intégrer l'activité physique au quotidien. À vos bâtons, on marche! ♦

¹TAKESHIMA et coll. (2013). "Effects of nordic walking compared to conventional walking and band-based resistance exercise on fitness in older adults." *Journal of Sports Science and Medicine* 12(3):422-30.

Un événement de clôture aux couleurs de la région Cœur et Centre-du-Québec

GEORGES LEFRANÇOIS
CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC (04)
SECTEUR TROIS-RIVIÈRES (A)

Le 16 juin 2016, au club de golf Métabéroutin de Trois-Rivières, bon nombre de membres provenant des huit secteurs de retraitées et retraités de l'éducation et autres services publics du Québec s'étaient donné rendez-vous afin de participer au tournoi de golf de la Fondation Laure-Gaudreault marquant la clôture de son 25^e anniversaire.

La responsabilité de l'organisation ayant été confiée au secteur Trois-Rivières (04A), c'est avec enthousiasme que la présidente du conseil sectoriel, Colette Trudel, secondée par ses six acolytes, s'est immédiatement mise à la tâche, ne se doutant pas de l'énorme somme de travail que cela exigerait.

Dès octobre 2015, une première rencontre rassemblait les membres du conseil sectoriel, du comité des activités sociales et un conseiller technique, Réjean Bédard. En plus du golf, le comité devait se préoccuper des personnes ne

pratiquant pas ce sport. On a donc suggéré de leur offrir deux circuits de vélo ainsi qu'une aventure touristique, deux activités qui ont été fort appréciées!

GÉNÉREUSE CONTRIBUTION À LA FLG

Parmi les nombreux prix de présence (plus de 70), mentionnons une nuitée au Château Frontenac avec petit-déjeuner, une paire de billets pour le spectacle de Céline Dion à Québec, dans la loge du maire Labaume, et une toile de l'artiste-peintre Lucie de Montigny.

Les contributions en argent au tirage, qui ont rapporté la généreuse somme de 3 725 \$, ont été offertes à la Fondation Laure-Gaudreault.

DEUX MEMBRES ÉMÉRITES

Profitant de cette année du 25^e anniversaire de fondation de la FLG, Robert Gaulin, président provincial, et Jeannette Bégin Oudet, présidente régionale, ont honoré deux membres ayant collaboré au développement ainsi qu'à l'évolution de la Fondation dans la région depuis plus de 10 ans dans un poste électif.

Micheline Laforce Juneau, secteur de la Tuque, conseillère à la table régionale, et Ghislaine Lemaire, secteur Drummondville, publicitaire régionale depuis 17 ans et chroniqueuse de la revue de Drummondville, ont reçu un certificat de reconnaissance à titre de « Membres émérites ».

Une splendide température étant de la partie, l'événement s'est déroulé dans un décor enchanteur pour les 231 participants et participantes. La bonne humeur, la convivialité et la chaleur de l'amitié régnaient en maître.

Des remerciements s'adressent à Robert Gaulin, pour sa présence remarquée, à Jeannette Oudet, pour son inlassable soutien, ainsi qu'une vive reconnaissance à nos infatigables collaboratrices et collaborateurs, tout particulièrement à la présidente régionale 04, Mariette Gélinas. ♦



Francine Durand, Micheline Laforce Juneau, récipiendaire, Lise Fréchette, ex-présidente 04 F La Tuque, Jeannette Bégin Oudet, Ghislaine Lemaire, récipiendaire, Micheline Desjardins Trempe, trésorière régionale, 04 E Drummondville.

Un éventail des besoins des hommes

TOMMY BUREAU-BOULÉ
CONSEILLER À LA VIE ASSOCIATIVE ET
EN APPUI AUX DOSSIERS SOCIAUX



Quels sont les besoins des hommes retraités et âgés du Québec et comment y répondre? Ces deux questions ont été au cœur du travail du comité national de la Condition des hommes lors de la seconde année du présent triennat, soit l'année 2015-2016. Petite mise à jour.

Chaque année, en plus de son travail pour la mobilisation dans le cadre de la Journée internationale des hommes, le comité national de la Condition des hommes de l'AREQ organise des rencontres de formation pour les responsables régionaux du dossier.

Pour la seconde année du triennat, le comité a interpellé les responsables sectoriels afin qu'ils expriment leur opinion et partagent leurs réflexions pour tenter de répondre aux questions suivantes : Quels sont les enjeux qui concernent spécifiquement les hommes retraités et âgés? Quels sont les besoins des hommes retraités et âgés? Quelles sont les priorités parmi ces besoins? Et finalement, comment répondre à ces besoins?

C'est donc en novembre 2015 et en avril 2016 que les responsables régionaux et sectoriels ont été invités à discuter de ces questions. Le comité national, qui prépare la programmation de ces rencontres, a pris bonne note des très nombreuses idées qui ont été exprimées par les personnes participantes, cela afin d'inspirer son action pour la dernière année du triennat et de léguer au prochain comité national une série de

suggestions quant à ce qui préoccupe les hommes de l'Association.

LES GRANDES CATÉGORIES DE BESOINS

S'il est trop tôt pour dévoiler les réponses livrées par les responsables du dossier à ces questions, le comité a toutefois été en mesure de cerner de grandes catégories dans lesquelles s'insère l'éventail des besoins exprimés :

- ▶ Le besoin d'information;
- ▶ Le besoin d'appartenance et d'implication;
- ▶ Le besoin de valorisation;
- ▶ Le besoin d'autonomie;
- ▶ Le besoin de construire, de créer;
- ▶ Les besoins liés à la santé physique et psychologique.

DES CONDITIONS POUR UNE RETRAITE ÉPANOUIE CHEZ LES HOMMES

Les responsables régionaux et sectoriels, en plus de s'exprimer sur les questions présentées plus

haut, ont eu l'occasion d'entendre en conférence le sociologue et chercheur Jacques Roy, qui leur a présenté un portrait des hommes âgés au Québec et quelles sont, selon lui, les conditions pour une retraite réussie. Le résumé de cette conférence a d'ailleurs été publié dans le numéro de l'été 2016 du magazine *Quoi de neuf*.

Si vous vous intéressez aux hommes et à leurs réalités, nous vous invitons à consulter les résultats du projet de recherche du Groupe Masculinités et société intitulé « Perceptions des hommes québécois, de leurs besoins psychosociaux et de santé ainsi que de leur rapport aux services », à l'adresse suivante : www.perceptions.svs.ulaval.ca. Vous y trouverez des données récentes concernant tous les hommes au Québec. Même si cette recherche ne visait pas spécifiquement les hommes âgés et retraités, Jacques Roy en a tiré les conclusions nécessaires pour les présenter en conférence et dans l'article susmentionné.

Bonne lecture! ♦



Amour, sexualité et vieux placards

L'été dernier, le dossier vedette du magazine *Quoi de neuf* portait sur la sexualité des personnes âgées. Je l'ai lu avec intérêt, avec plaisir même. Mais je suis restée un peu sur ma faim...

GHISLAINE SÉGUIN

COMITÉ NATIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

UN OUBLI?

J'ai été déçue de la place quasi inexistante accordée à l'expression de la sexualité lesbienne, gaie, bisexuelle et transgenre (LGBT). Pas que j'avais envie de lire des descriptions « croustillantes ». Il y a des « journaux jaunes » pour cela. Mais parce que j'ai eu l'impression qu'un important groupe de nos personnes âgées avait été, encore une fois, ignoré, négligé, placardé.

C'est bien d'accepter que des personnes âgées puissent avoir une libido et l'exprimer. Mais dans quelle mesure?

LE QUOTIDIEN

Quand le temps est venu de quitter la maison et d'aller vivre dans une résidence pour personnes retraitées, quelle est la place des individus et des couples LGBT dans l'ensemble de la minisociété qu'est la résidence en question? Jusqu'où l'expression de leur vécu différent est-elle permise?

DES INTERVENTIONS

Dans ma région, la Coalition d'aide à la diversité sexuelle de l'Abitibi-Témiscamingue avait travaillé de concert avec

les Productions Côté-Vivand à monter une tournée de théâtre d'intervention dans les résidences de quelques-unes de nos villes. J'avais participé, avec ma collègue de l'AREQ responsable de la condition des femmes, à l'événement « Vivre sa vie ». La troupe de théâtre d'intervention amenait les résidents, les intervenants et le public aîné invité à exprimer leurs craintes, leur malaise face à la différence, pour ensuite y trouver des solutions. J'ai entendu des témoignages émouvants de personnes ayant des enfants LGBT. Surtout des mères. Fières de leur fille ou de leur garçon. J'ai aussi vu plusieurs hommes se lever et quitter la salle. Et personne pour s'affirmer soi-même « différent » ou « différente ».

Cela cache-t-il une forme d'omerta sur la sexualité LGBT des personnes âgées? Y-a-t-il des résidences plus ou moins inclusives face à cette réalité qu'est l'existence de plusieurs formes de sexualité?

DES OUTILS

Il existe une Charte de la bienveillance envers les personnes âgées LGBT. On peut la trouver sur le site Web

de la Fondation Émergence. On peut aussi y commander une trousse intitulée « Pour que vieillir soit gai ».

DES APPUIS

La Fondation Émergence est aux personnes LGBT ce qu'est l'organisme Fierté au travail Canada pour les personnes LGBT au travail. Ce dernier compte 77 entreprises membres. La Fondation compte quant à elle 25 organismes adhérents, dont la FADOQ et 16 appuis d'associations, dont l'AREQ, la CSQ et le Regroupement québécois des résidences pour aînés (700 membres corporatifs et 80 000 unités locatives).

ET ALORS...

Souhaitons donc une plus grande visibilité des minorités, quelles qu'elles soient. Apprenons à nous connaître et à nous apprécier. Non seulement faut-il sortir du placard, mais aussi de sa chambre à coucher et de son appartement. Il faut vivre! La cohabitation avec des personnes différentes, culturellement, sexuellement ou autre, dans le respect mutuel et l'ouverture d'esprit, ne peut être qu'enrichissante. ♦

Dans un récent mémoire déposé en vue de la rédaction du Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les aînés 2017-2022, la Fondation Émergence nous éclairait davantage à propos de la réalité LGBT.

Il est généralement admis que 10 % de la population est concernée par l'orientation sexuelle et l'identité de genre. « Aux fins d'établir la population aînée LGBT, il faut alors s'en remettre à ce même 10 %. Au 1^{er} juillet 2015, au Québec, on estimait le nombre de personnes âgées de plus de 65 ans à 1 452 515. Ce qui correspond à 17,6 % de la population. Ainsi, il faut conclure qu'il y aurait 145 251 personnes LGBT âgées de plus de 65 ans au Québec. Le vieillissement de la population aura un effet d'accroissement de ce groupe au cours des prochaines années. »

Source : www.fondationemergence.org





Conditions de vie des femmes âgées : vers l'égalité?

En décembre dernier, le Secrétariat à la condition féminine publiait un portrait statistique de l'évolution de l'égalité entre les femmes et les hommes. Publié en raison de la fin du Plan d'action gouvernemental pour l'égalité entre les femmes et les hommes 2011-2015, ce document indique que, de façon générale, des avancées ont été réalisées dans la lutte contre les inégalités entre les femmes et les hommes, mais que des défis et des enjeux demeurent toujours présents.

GINETTE PLAMONDON

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

ET CHEZ LES PERSONNES ÂÎNÉES?

Ce portrait statistique inclut quelques données relatives aux femmes et aux hommes de 65 ans et plus. Premier constat, les femmes et les hommes n'ont pas la même espérance de vie. À 65 ans, les femmes peuvent espérer vivre 22,2 années supplémentaires alors que pour les hommes il est possible d'envisager de vivre encore 19,1 ans, soit un écart d'un peu plus de trois ans.

Le Secrétariat à la condition féminine met également en lumière le fait que les femmes et les hommes de 65 ans et plus ont des taux d'activité et d'emploi fort différents. En 2014, le taux d'activité des femmes de 65 ans et plus représente moins de la moitié de celui des hommes du même groupe d'âge. L'écart se maintient pour ce qui est du taux d'emploi, qui est de 13,6 % pour les hommes et de 6,6 % pour les femmes.

UN ÉCART DE REVENU QUI PERSISTE

De façon générale, les revenus des femmes actives sur le marché du travail sont plus faibles que ceux des hommes. Cet écart de revenu persiste chez les personnes de 65 ans et plus même si la vaste majorité d'entre elles ne sont plus en emploi. Ainsi, en 2011, les revenus moyens totaux des femmes de ce groupe d'âge sont de 22 800 \$ alors que ceux des hommes de la même strate d'âge se situent à 36 000 \$. Les femmes de 65 ans et plus ne peuvent donc compter que sur 63,3 % de ce dont disposent les hommes pour répondre à leurs besoins. Il s'agit d'un écart important qui s'inscrit dans la continuité de celui observé chez les hommes et les femmes sur le marché du travail.

Le Secrétariat à la condition féminine signale que cet écart s'est réduit depuis quelques années. En 2000, la différence entre le revenu des femmes de 65 ans et plus et celui des hommes de ce groupe d'âge se situait à 59,9 %.



LA PLACE IMPORTANTE DES TRANSFERTS GOUVERNEMENTAUX POUR LES FEMMES

Les revenus disponibles au moment de la retraite peuvent provenir de sources privées ou publiques sous la forme de transferts gouvernementaux tels que la Pension de la sécurité de la vieillesse et le Supplément de revenu garanti. Pour les femmes âgées, les revenus de transferts gouvernementaux tiennent une place cruciale dans leur situation financière, car ils constituent plus de la moitié de leur revenu, soit 58,3 %. Chez les hommes, les revenus de transferts gouvernementaux représentent 41,4 % de leur revenu. Considérant que plus les revenus dont dispose une personne sont faibles, plus l'aide gouvernementale est élevée, ces données illustrent la faiblesse des ressources des femmes âgées en regard de celles des hommes.

Une autre statistique confirme la plus grande pauvreté des femmes âgées. En 2012, le taux de faible revenu des femmes de 65 ans et plus était de 5,9 % alors qu'il se situait à 4,9 % chez les hommes du même groupe démographique.

BESOIN D'AIDE POUR LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Le fait de prendre de l'âge s'accompagne parfois d'incapacités physiques, mentales ou cognitives. Ces difficultés feront en sorte que les aînés devront recourir à de l'aide pour réaliser diverses activités de la vie quotidienne. Sous cet aspect, les femmes et les hommes âgés vivent des différences importantes. En 2009-2010, plus du quart

(27,7 %) des femmes de 65 ans et plus avaient besoin d'aide dans la réalisation d'activités quotidiennes en raison d'une incapacité alors que 13,3 % des hommes éprouvaient le même besoin.

De plus, les femmes âgées vivent seules dans une proportion plus grande que les hommes âgés. En 2011, elles étaient 39,1 % à vivre seules alors que ce n'était le cas que de 19,8 % des hommes du même âge.

Ces données mettent en lumière le rôle primordial des services gouvernementaux pour les femmes âgées. Étant donné qu'elles sont plus nombreuses à devoir utiliser une aide pour la réalisation de leurs activités quotidiennes, qu'elles sont plus nombreuses à vivre seules et qu'elles disposent de revenus plus faibles, les femmes de 65 ans et plus sont particulièrement affectées par toute réduction de services publics gratuits et de qualité, notamment en matière de services de santé et de services sociaux. C'est notamment pour ces raisons que l'AREQ milite sans répit pour la sauvegarde, le maintien et l'accessibilité de services publics de santé et de services sociaux pour tous. ♦

¹ Secrétariat à la condition féminine (2015). *Portrait statistique de l'évolution entre les femmes et les hommes – faits saillants*, Gouvernement du Québec, Québec, 26 pages. http://www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/publications/politique/Portrait_stat_HommesFemmes_Web.pdf

² Les données sont tirées de divers ouvrages produits par l'Institut de la statistique du Québec et Statistiques Canada. Les sources peuvent être identifiées en se référant au document du Secrétariat à la condition féminine.

Je vous parle d'un temps...



PIERRE CARISSE

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

ECOLECINQCHICOTS.COM

Lors de la visite des écoles de son district d'inspection en avril 1932, l'inspecteur d'écoles Albert Morissette remettait à l'élève Antoinette Houle, de Victoriaville, le livre de récompense *Les Fleurs de la poésie canadienne*, par l'abbé A. Nantel. Mlle Houle recevait son prix pour « application ». Quelques décennies plus tôt, soit le 2 avril 1883, Willy Langlois, de Sainte-Luce, avait reçu *Histoire populaire du Canada ou Entretien de Madame Genest à ses petits-enfants* (1877), d'Hubert Larue; son prix de géographie lui avait été remis par l'inspecteur D. Bégin.

On le sait parce que l'on retrouve, au début de ces « livres de récompenses » une affichette réglementaire qui atteste de la remise du livre par tel inspecteur pour tel comportement ou performance scolaire digne de mention. Parfois, la dédicace est manuscrite. Le Code scolaire, même celui de 1896, faisait de ces remises une obligation pour l'inspecteur. À certaines conditions, bien évidemment. C'est le Département de l'Instruction publique (D.I.P.) qui, à partir des années 1850, fournissait les livres à l'inspecteur.

Au début, le D.I.P. achetait des livres d'auteurs français, mais des « chialeux » ont élevé la voix et le D.I.P. s'est mis à distribuer des œuvres de Laure Conan, Joseph Marmette, Arthur Buies, Philippe Aubert de Gaspé, Édouard-Zotique Massicotte et autres Henri-Raymond Casgrain, ce qui a permis à des écrivains d'ici de (mieux) vivre de leur plume.

Entre 1856 et 1931, c'est un million et demi d'ouvrages canadiens-français qui furent ainsi distribués, selon le libraire Jean Gagnon (*Cahiers de bibliologie*, 1980), un des rares chercheurs à s'être penché sur le sujet. Un million et demi de livres : avouons que ce n'est pas rien! Parfois les œuvres étaient un peu arides pour de jeunes esprits, mais les inspecteurs ont souvent relaté, dans leurs rapports, le bienfait de la mesure. Certaines commissions scolaires remettaient aussi, de leur propre initiative, des livres aux élèves méritants.

Les inspecteurs d'écoles remettaient ces prix surtout en fin d'année scolaire : prix d'histoire sainte et de catéchisme certes, mais aussi prix d'assiduité, d'application, en plus de ceux de géographie, d'histoire, d'arithmétique et autres matières scolaires. Dans une société où le livre était rare, quelle fierté de voir ses efforts ainsi récompensés! Les enfants lisaient leur livre à leurs parents et on s'échangeait les livres entre familles.

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

AREQ.LACSQ.ORG VOUS INFORME

Le site Internet de l'AREQ contient une foule de renseignements intéressants à propos de l'Association : nos instances et nos élus, nos grands dossiers et nos services. On y trouve également des nouvelles, des communiqués et des sondages à propos des grands enjeux qui touchent les personnes âgées.

Le site est alimenté pratiquement tous les jours; nous vous invitons à le consulter régulièrement et même à en faire la page d'accueil de votre logiciel de navigation!



En mille morceaux

JULES DESFOSSÉS

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



Crédit : Jules Desfossés

Les jeux de société font appel, notamment, à l'intelligence et à l'observation, parfois à la stratégie. Beaucoup d'entre eux demandent de la dextérité et de la concentration.

Certes, le but principal est de gagner contre un, plusieurs adversaires ou contre soi-même. La fascination pour une telle activité s'explique par la magie particulière inhérente au jeu. Quoique différemment, le casse-tête, passe-temps plus modeste, y puise aussi un élément d'intérêt.

Pour la plupart d'entre nous, le goût de cette activité remonte à l'enfance où l'on assemblait des casse-tête constitués de grands morceaux de bois ou de carton. Comme un rituel bien assimilé, nous les défaisons pour les refaire une ou plusieurs fois avec le même bonheur.

Petit à petit, la satisfaction de résoudre des problèmes moins concrets nous a intéressés : les problèmes mathématiques, géométriques et logiques, puis les énigmes. Cependant, chez bon nombre de personnes, le plaisir des assemblages matériels est demeuré : maquettes, modèles réduits et encore et toujours, casse-tête. Étonnamment, depuis 200 ans, ces derniers génèrent l'une des activités ludiques les plus populaires dans le monde.

Rapidement, les éditeurs ont suivi la tendance et les ont mis au goût du jour : les casse-tête présentent une ligne élégante et sont réalisés avec des matériaux robustes et recyclés évitant les composants polluants. Les images les plus accrocheuses ornent les boîtes. La qualité d'impression, la précision des encastremements et l'imbrication adéquate fidélisent les mordus et incitent l'adhésion des nouveaux joueurs, qui deviennent bientôt des adeptes. Le casse-tête à trois dimensions permet

la construction d'ouvrages comme La tour d'astronomie ou Le Chemin de Traverse, de l'encyclopédie Wiki Harry Potter. Même des modèles fluorescents sont offerts sur le marché.

Aux paysages de divers pays s'ajoutent les tableaux de maîtres et de lieux célèbres, puis de nombreux autres thèmes. Certains amateurs pour qui la patience semble inépuisable se lancent le défi de réaliser une série complète.

En dépit du fait que ce soit des activités solitaires exécutées dans un climat de calme, s'attarder à un casse-tête ou colorier dans un carnet de mandalas - le nouvel engouement de l'heure -, ne comportent pas les mêmes vertus. On ne peut évoquer ni l'art ni la méditation quand on fait un casse-tête. Pas plus qu'il ne permet de se recentrer sur soi ou qu'il fait appel à la créativité. Le résultat est toujours le même, peu importe la personne qui le fait.

Néanmoins, certains traits de la personnalité sont requis pour exercer l'un ou l'autre de ces deux passe-temps et des bénéfiques communs se manifestent. La passion perdure car on y trouve anti-stress, mieux-être, détente et relaxation. Pendant un bon moment, les tracas sont oubliés et l'éparpillement, jugulé. Le lâcher-prise se produit.

Le côté mécanique du casse-tête s'avère un moyen de choix pour voiler une migraine insistante ou amadouer une convalescence.

Peu importe la longueur du moment ou la quantité de jours consacrés à sa réalisation, le casse-tête demeure un plaisir récurrent. ♦

RENAUD TURCOTTE

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

1

Quatre enfants ont été placés par ordre croissant de grandeur. On réalise après coup que la différence de taille entre un enfant et son voisin est toujours de cinq centimètres. Si la somme des tailles de ces enfants est de 406 centimètres, trouvez la taille de chacun.

2

Avec les nombres 3, 9, 10, 19, 20, 25 et 27, complétez la grille suivante en vous assurant que la somme des nombres de chaque ligne et de chaque colonne est la même.

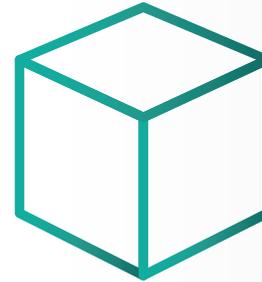
		33	12	7
18	37	23	6	
35		4		1
7	11		16	34
2		8	26	42

3

Josée place 60 billes dans quatre sacs de couleurs différentes : bleu, jaune, rouge et vert. Dans le sac bleu, il y a 3 billes de plus que dans le sac rouge. Les sacs jaune et vert contiennent 35 billes en tout. Dans le sac bleu, on trouve 8 billes de moins que dans le sac jaune. Combien y a-t-il de billes dans chaque sac?

4

Trouvez une façon de trancher ce cube de huit centimètres d'arête en huit petits cubes identiques en effectuant seulement trois coupes.



5

Lequel des deux mots proposés convient à la définition donnée?

Mots

- a) Éluclider ou éluder
- b) Hiberner ou hiverner
- c) Échauder ou échauffer
- d) Fresque ou frasque
- e) Pronostic ou diagnostic

Définitions

- Rendre plus clair
- Passer l'hiver à l'abri
- Donner de la chaleur
- Vaste peinture murale
- Identification d'une maladie par ses symptômes

6

À l'aide des indices, complétez la grille suivante avec sept mots. La dernière lettre d'un mot devient la première lettre du mot suivant.

- a)

 Ce que l'on pense sur un sujet
- b)

 Relatif à la cérémonie de mariage
- c)

 Appelé ver de terre
- d)

 Présent destiné à faire plaisir
- e)

 Organe de la gestation de la femme
- f)

 Repos hebdomadaire des juifs
- g)

 Petit de la grenouille

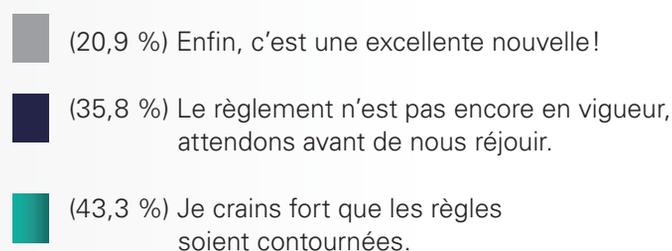
Solutions de Remuez vos méninges ! à la page 45

Les internautes se prononcent

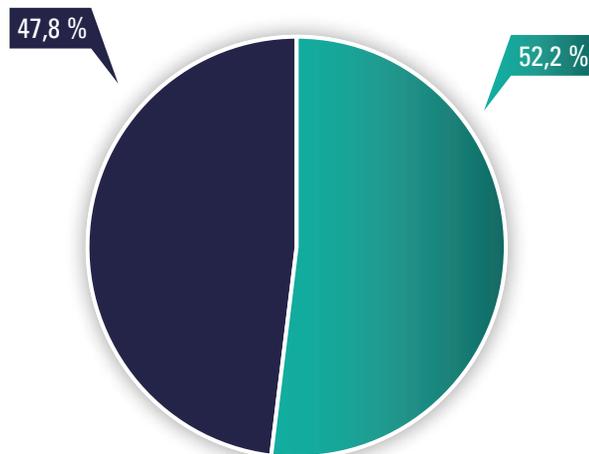
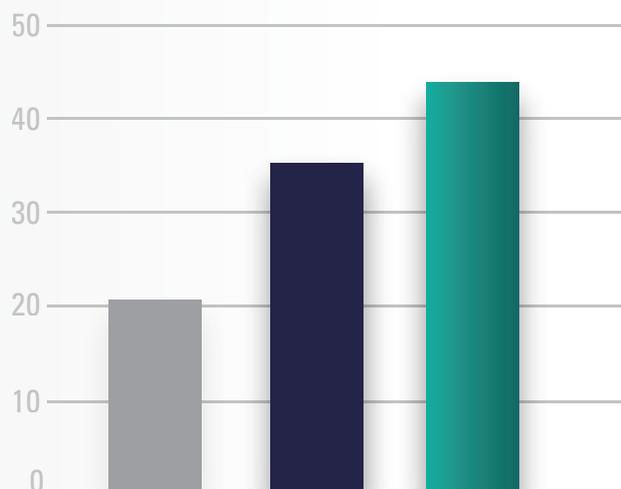
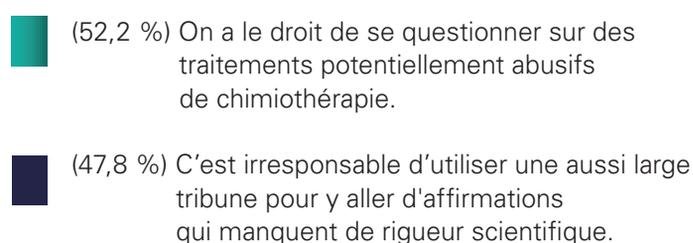
Vous êtes nombreux, chaque semaine, à répondre à la question du site Internet de l'AREQ. Ce coup de sonde, loin d'être scientifique, vous permet de vous exprimer sur des questions d'actualité ou de société et nous donne l'occasion de mieux vous connaître. Nous vous invitons à continuer de participer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

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

Le ministre de la Santé, Gaétan Barrette, vient d'annoncer l'abolition des frais accessoires en cliniques médicales à compter de janvier prochain. Quelle réaction vous vient spontanément? (Septembre 2016)

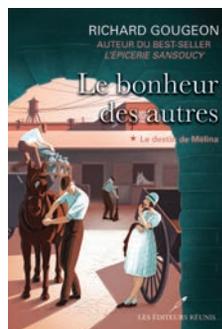


Que pensez-vous de l'intervention de la chroniqueuse Josée Blanchette à l'émission *Tout le monde en parle*, alors qu'elle y a lancé un pavé dans la mare à propos des traitements contre le cancer? (Octobre 2016)



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.



Renseignements utiles sur la valeur à neuf

Que l'on soit propriétaire ou locataire d'une voiture neuve, l'investissement demeure important. Pour éviter qu'un accident bête ou un accrochage n'entraîne une dépréciation, il est recommandé de se munir d'une assurance valeur à neuf.

Depuis quelques années, l'assureur de groupe auto, habitation et entreprise choisi par la CSQ offre cette garantie pour une durée pouvant maintenant aller jusqu'à cinq ans, permettant aux clients de La Personnelle de protéger leur nouvelle voiture plus longtemps contre la dépréciation. Elle offre aussi plusieurs autres avantages.

JOCELYN ROY

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

À QUOI SERT LA VALEUR À NEUF?

La valeur à neuf est une protection optionnelle. En cas de dommage à un véhicule couvert par la protection valeur à neuf, les pièces non réparables sont remplacées par des pièces neuves. Si le véhicule est volé ou déclaré perte totale, il est remplacé par un véhicule neuf ayant les mêmes caractéristiques, équipements et accessoires.

En l'absence de la garantie valeur à neuf, les pièces endommagées et non réparables sont généralement remplacées par des pièces recyclées, des pièces similaires neuves ou des pièces usagées, et l'installation de pièces neuves peut nécessiter un déboursé très important.

La valeur à neuf est donc un atout indéniable si l'on souhaite se prémunir contre la dépréciation de son véhicule après un accident ou un vol.

BIEN CONNAÎTRE LES MODALITÉS AVANT DE FIXER VOTRE CHOIX

Outre la durée de la garantie, d'autres aspects doivent être considérés dans le choix d'une protection valeur à neuf. Voici quelques questions importantes à se poser avant d'en contracter une :

- ◆ Si vous décidez de changer de voiture avant l'échéance de votre garantie, pouvez-vous la résilier et obtenir un remboursement pour la période qui restait à couvrir?

- ◆ La garantie s'applique-t-elle aussi aux accessoires et aux équipements installés après l'achat de la voiture, tels qu'un lecteur de disques compacts, un porte-bagages ou une attache de remorque?
- ◆ Après un accident, vous sera-t-il possible de faire réparer votre voiture au garage de votre choix?

UNE VALEUR SÛRE

La garantie Valeur à neuf de 5 ans de La Personnelle inclut des avantages qui font de sa garantie valeur à neuf l'une des plus avantageuses et flexibles sur le marché.

Aux intéressés, sachez que les garanties valeur à neuf doivent normalement être contractées dans les 90 jours suivant l'achat ou la location d'un véhicule neuf. Il est aussi possible de prolonger la durée d'une garantie de plus courte durée.

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez csq.lapersonnelle.com ou composez le 1 888 476-8737 si vous préférez parler à un agent. ◆

Assureur choisi par la CSQ



La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Le présent texte a été rédigé à titre explicatif. Les clauses et les modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance, lequel prévaut en tout temps. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.

Il y a belle lurette, aux oubliettes et à la sauvette

DENYS BERGERON

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

Retrouvés exclusivement dans ces locutions figées, les trois substantifs *lurette*, *oubliettes* et *sauvette* forment en quelque sorte un trio soudé. Mais, avant tout, je soulignerai que leur diminutif -ette est loin d'être évident, en tout cas, pas mal moins que dans les couples une fille/une fillette, une cloche/une clochette, une poule/une poulette, un bicycle/ une bicyclette...

Même que dans *Il y a belle lurette*, qui provient de *heurette* (XII^e siècle), diminutif de « heure » (petite heure), l'adjectif d'intensité *belle* annule complètement le sens de *petite* puisqu'il le contredit en signifiant « il y a très longtemps ». L'histoire qui expliquerait l'apparente contradiction déborderait le cadre de ma chronique; je ne l'aborderai donc pas. Autre détail : dans le nord et l'est de la France, les Français emploient encore *Il y a belle heurette*.

Aux oubliettes. L'expression est dérivée du verbe « oublier ». Vers la fin du XIV^e siècle, on disait *mettre en oubliette*, c'est-à-dire « mettre pour toujours un condamné au cachot », le mot étant un euphémisme plaisant, parce



qu'on y oubliait le prisonnier, c'était moins cruel que de le condamner à la réclusion à perpétuité. Plus tard, *mettre en oubliette* se disait au sens figuré de « laisser de côté, mettre à l'écart », l'oubliette désignant alors l'endroit où l'on place la personne ou la chose que l'on veut oublier. De nos jours, *oubliettes* (toujours utilisé au pluriel) a conservé ce sens figuré, moins dramatique que le sens propre de son origine.

Quant au mot *sauvette*, dérivé du verbe « se sauver » (s'enfuir), il apparaît dans la locution *à la sauvette* pour décrire la fuite des marchands clandestins qui se sauvaient en cas d'alerte... L'expression connote par conséquent l'idée de clandestinité, ou exprime du moins un désir que l'action considérée passe inaperçue. Puis on en est venu à appliquer l'expression au figuré à tout ce qui est fait avec hâte, le suffixe -ette suggérant le peu de temps dont on dispose ou l'idée de « furtivement », comme dans « ils se parlaient toujours à la sauvette », par exemple. ♦

SOLUTIONS REMUEZ VOS MÉNINGES !

1. Les enfants mesurent 94 cm, 99 cm, 104 cm et 109 cm.

2. La somme est 87.

25	10	33	12	7
18	37	23	6	3
35	20	4	27	1
7	11	19	16	34
2	9	8	26	42

3. Le sac rouge contient 11 billes; le bleu 14, le jaune 22, et le vert 13.

4. Voici une façon de trancher.
Coupe 1 | Coupe 2 | Coupe 3



5. a) Élucider b) Hiverner
c) Échauffer d) Fresque
e) Diagnostic

6. a)

O	P	I	N	I	O	N
L	O	M	B	R	I	C

 b)

N	U	P	T	I	A	L
C	A	D	E	A	U	

e)

U	T	É	R	U	S
T	É	T	A	R	D

 f)

S	A	B	B	A	T
---	---	---	---	---	---

CÉLINE GENDRON
CHRONIQUEUSE

Planet Addict

Emma, l'auteure de ce site, se décrit comme une blogueuse engagée, grandeoureuse des voyages et de la nature. À travers le récit de ses voyages aux quatre coins du monde, elle propose des conseils pour voyager autrement. Elle présente aussi un volet écoconsommation au contenu très intéressant. Une philosophie de bien-être, des expériences plus ou moins farfelues, un sommaire garni de liens captivants, c'est un site à découvrir.

» planetaddict.com

Encyclopédie de l'Agora

Au premier plan, une vidéo : « La santé, un droit, un devoir une chance? » Au menu de gauche, les thèmes habituels de toute bonne encyclopédie en passant par les arts, les sciences, la politique, l'humain, l'univers et encore plus. L'encyclopédie virtuelle, facile d'accès et toujours aussi culturelle!

» agora.qc.ca/dossiers/sante

Gouvernement du Canada : Santé

Un vaste contenu sur les thèmes touchant la santé, voilà ce qu'offre ce site officiel du gouvernement du Canada. En haut de page, un menu dévoile d'autres services gouvernementaux comme l'immigration, les voyages, les prestations, etc. À droite, des renseignements, des publications, des guides, bref un résumé des services les plus demandés par les citoyens. Un site facile à consulter à ajouter à vos favoris.

» canadiensensante.gc.ca

Santé et Services sociaux Québec

Santé publique, problèmes de santé, problèmes sociaux, organisation des services, ainsi se résume le site de Santé et Services sociaux du Québec. Un répertoire des ressources offertes dans ce domaine est également affiché sur le site. Pour se renseigner ou pour répondre à un besoin, il s'agit d'un bon outil d'information.

» msss.gouv.qc.ca/sujets/groupe/personnes_agees.php



Réseau Sépaq

Pour célébrer l'hiver, le site de la Sépaq présente ses activités hivernales. Ski, raquette, randonnées, pêche blanche, glissade, patinage, il y en a pour tous les goûts. Plusieurs destinations sont offertes aux adeptes de sports d'hiver et de plein air. Comme le dit la Sépaq : « L'hiver, c'est fait pour jouer dehors. »

» sepaq.com/hiver

[P]MODE.

La mode serait un précieux indicateur de l'évolution de notre société. Quand on remonte à la préhistoire, on ne doute pas de cette affirmation. Si l'homme préhistorique était peu vêtu, les aristocrates étaient, eux, drapés dans des vêtements opulents dès le XIV^e siècle. Et plus l'histoire évolue, plus la mode se transforme et se réinvente. Une histoire fascinante à découvrir dans ce portail de la mode.

» portaildelamode.com/histoire-mode

Trucs et astuces

Quelques trucs de navigation Internet :

- ◆ Pour imprimer une page Web, appuyez sur les touches Ctrl+P.
- ◆ Pour retrouver vos derniers fichiers téléchargés, appuyez sur les touches Ctrl+J.
- ◆ Pour actualiser une page Web, appuyez sur la touche F5.
- ◆ Pour placer rapidement un site dans vos Favoris pour le consulter ultérieurement, appuyez sur les touches Ctrl+D.
- ◆ Pour supprimer les traces de son historique de navigation après une transaction bancaire par exemple, appuyez sur Ctrl+H et supprimez les données que vous souhaitez effacer.

À noter que ces trucs fonctionnent avec les navigateurs Chrome, Firefox, Internet Explorer et Safari.

Bonne navigation! ◆

Des lendemains qui chantent?



FRANÇOISE GUÉNETTE
CHRONIQUEUSE

« J'ai juste envie de mourir, laissez-moi donc mourir, ma vie est finie... » Aux moments où l'angoisse la submerge, elle sanglote qu'elle n'en peut plus, qu'elle aimerait se jeter dans la rivière voisine. Quelques heures plus tard, temporairement apaisée, elle a oublié ses désirs de mort. Entre crises de panique, hospitalisations et déménagement forcé, elle sait qu'elle perd la maîtrise de sa vie. Elle est généralement lucide, apte, intelligente, en bonne condition physique. Et profondément malheureuse. Elle, ma mère. (Votre mère, peut-être?)

Son histoire n'a aucun rapport avec l'aide médicale à mourir, et pourtant... Les mêmes questions se fauillent à son chevet. Pourquoi vivre quand la vie n'est que souffrance? Grâce à la médecine du XX^e siècle, elle a survécu à plusieurs accidents de santé, jusqu'à ce grand âge à la dorure bien fanée. Elle l'a apprécié longtemps, elle le regrette aujourd'hui. « On vit trop longtemps », dit-elle. On a beau lui vanter les beaux moments à venir, le soleil roux dans les feuilles, sa grippe en allée, et lui rappeler sa vie heureuse et productive, elle boude les bonheurs possibles. On a beau lui citer des octogénaires et nonagénaires pleins de vitalité, les Gilles Vigneault, Janine Sutto, Béatrice Picard... Elle répond que toutes ses amies sont mortes. Voir grandir ses arrière-petits-enfants ne la stimule plus, elle abandonne lecture et tricot. La mort la terrorise autant qu'elle l'attire. Croyante, son Dieu l'abandonne.

Autour d'elle, un conjoint épuisé, des enfants surmenés. Et une culpabilité latente : pourrions-nous en faire plus pour l'aider? Faut-il l'amener vivre avec nous, alors qu'elle a besoin de surveillance constante? Jusqu'où va la

compassion? Où commence l'abandon? Jusqu'à quel point devons-nous conditionner nos vies à la sienne? Sommes-nous les seuls responsables de répondre à ses besoins? L'État pourrait-il nous soutenir davantage? Le CLSC, dont les ressources ont diminué sous le vent de la rigueur budgétaire, n'a rien à lui offrir. C'est au réseau privé qu'elle et mon père laisseront leurs maigres dollars, en attendant... quoi? La chute fatale, l'AVC?

Ma mère a de la chance. Son sort n'est pas tragique, comparé à celui de vieillards très malades, très isolées, en manque de soins ou en attente de CHSLD. Pauvre, mais pas démunie, gravement anxieuse, mais entourée d'affection, affligée de maladies chroniques, mais loin de sa fin, elle survit dans une sorte de limbes sociales dont elle est douloureusement consciente.

Depuis plusieurs années déjà, au Québec, le sort des aînés nous préoccupe et on écoute mieux les cris des proches aidants si peu aidés. On traque la maltraitance et l'âgisme, on promet des millions supplémentaires en maintien à domicile, on avance... lentement vers une meilleure prise en charge collective du vieillissement. Trop lentement, sans doute, alors que la démographie galope à nos trousses.

Au-delà des budgets et des politiques, c'est notre attitude sociale face au déclin des nôtres qui me semble contradictoire. Pourquoi investir tant de ressources dans le prolongement de la vie si c'est pour détourner les yeux quand l'autre se noie? Tremblons, baby-boomers. Retraite dorée ou pas, nos lendemains risquent de déchanter. ♦

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :

AREQ (CSQ)

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7

Numéro de convention de la Poste-publications : 40007982



...ça se fête !



Nouvel assuré ?

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

Déjà assuré à La Personnelle ?

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

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

Demandez une soumission et comparez

1 888 476-8737



csq.lapersonnelle.com

Assureur choisi par la **CSQ**



laPersonnelle

La bonne combinaison.

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc.

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