

Le magazine de l'AREQ

# Quoi de neuf

avril-mai 2009 | [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net)

## DOSSIER

Le don d'organes et les personnes âgées

**LE DON DE VIE...**

**À TOUT ÂGE!**

## ENTREVUE

**Rosette Côté**

Une femme marquante

**AREQ**  
Association des retraitées  
et retraités de l'éducation  
et des autres services  
publics du Québec CSQ

## Dossier

Le don d'organes et les personnes âgées 17



Selon un sondage Impact Recherche réalisé en avril 2008 pour le compte de Québec-Transplant, neuf Québécois sur dix se disent favorables au don d'organes.



### INDEXATION

On ne baisse pas les bras 8



### CONDITION DES FEMMES

Le rapport de la commission Bouchard-Taylor a-t-il été « raisonnable »? 24

### ÉDITO

Une tournée des régions pour être à leur diapason 3

**PLACE PUBLIQUE** 4

**OPINION** 5

### LA VIE DANS NOS RÉGIONS

Ça s'est joué au Saguenay 6

L'AREQ Vieux-Longueuil en fête 7

### ENTREVUE

Rosette Côté, une femme marquante 10

### ACTUALITÉ

L'AREQ très impliquée aux tables de concertation des aînés 12

**Assemblées générales régionales** 13

**Écrire ma vie? Je veux bien...** 14

### RÉFLEXIONS

Comment concevoir le bénévolat? On peut vivre sans rein 16

### FONDATION LAURE-GAUDREAU

Force dominante de la coopérative de solidarité Les Semeurs 26

### PUBLIREPORTAGE

Assurance auto et habitation : des trucs pour simplifier le processus d'indemnisation 27

### NUTRITION

Alimentation et ménopause 28

**La Marche de la Mémoire Rona** 29

### VERT... DEMAIN

Le comité des retraités Brundtland (CRB) 30

### PETITS PLAISIRS

Rites de passage 31

### DISTRACTION

**Cherchez l'erreur pour voir** 32

**WWW** 33

**NOS MEMBRES PUBLIENT** 34

### CHRONIQUE D'UNE PASSEUSE

Devoir de mémoire 35

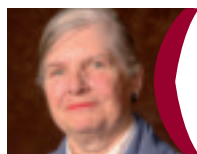
Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 /  
**Téléphone** : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / **Télécopie** : 418 525-0769 / **Courriel** : areq@csq.qc.net / **Site Internet** : www.araq.qc.net /  
**Coordination** : Dominic Provost et Martine Faguy / **Équipe de conception et de correction** : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Ghislaine Émond, Roméo Huot, Michel Jacques et Renaud Turcotte / **Révisure linguistique** : Lyne Gariépy / **Diffusion** : Martine Faguy / **Design graphique** : Denis Bernard /  
**Assistante à la production** : Louissette St-Gelais / **Gestion scriptovisuelle** : Louise Rochefort / **Préresse** : Graphiscan Transcontinental / **Impression** : Transcontinental / **Tirage** : 53 600 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec - 2008 /  
**Poste-publications** : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292



0809-187

## Une tournée des régions pour être à leur diapason

**Printemps! Regain d'énergie! Même si plusieurs activités et dossiers ont retenu notre attention et que le travail a été continu durant l'hiver, il me semble qu'au printemps une vision ensoleillée nous apportera davantage d'éclairage et nous aidera à faire progresser le plan d'action et les orientations retenues au Congrès de 2008.**



**Mariette Gélinas**  
Présidente  
mariettegelinas@videotron.ca

Depuis l'automne, les cinq membres de l'exécutif national ont sillonné le Québec et rencontré plus de 500 personnes élues de l'Association afin de réfléchir, ensemble, aux actions à mener au cours du triennat, de connaître les préoccupations régionales, ainsi que d'échanger sur les pouvoirs, devoirs, rôles et responsabilités des personnes élues tant au niveau sectoriel que régional. À ce jour, sept rencontres ont eu lieu dans autant de villes. Une dernière rencontre est prévue le 16 avril, à Val-d'Or.

Plusieurs personnes étant au début de leur mandat, un rappel de l'historique de l'AREQ, de ses structures et de son fonctionnement en région a permis de mieux connaître notre Association qui fêtera un demi-siècle en 2011. Puis, faisant écho aux deux volets de notre mission commune (soit de promouvoir et défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux et économiques de nos

membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste), des échanges en ateliers ont

« L'air du printemps, je crois qu'on l'a dans l'âme, dans l'esprit, qu'on le crée de toutes pièces, parce qu'on veut qu'il ait des propriétés différentes des autres saisons. »

- Les fous d'amour, Adrien Thériot

amorcé une première réflexion sur les valeurs sous-jacentes et sur les normes de conduite qui devraient nous guider dans nos gestes et actions.

Lors des échanges à propos du plan d'action de l'AREQ, une attention particulière fut accordée aux deux priorités du triennat : la protection du pouvoir d'achat des personnes retraitées, de même que la santé et le mieux-être des personnes âgées. Ces deux orientations sont partagées par l'ensemble des personnes élues.

### Préserver le pouvoir d'achat des personnes retraitées

En ce qui a trait à la protection du pouvoir d'achat des personnes retrai-

tées, on s'interroge sérieusement sur l'inaction du gouvernement du Québec. Comment se fait-il qu'il ne crée pas, comme nous le réclamons depuis

deux ans, une table de travail réunissant le gouvernement et les associations de personnes retraitées de l'État pour discuter de solutions durables afin d'assurer la protection de leur pouvoir d'achat? Les rentes de retraite doivent être réindexées.

### Assurer la santé et le mieux-être des personnes âgées

On sait toutes et tous à quel point il est difficile de dénicher un médecin de famille, que l'attente est longue lorsqu'on doit se présenter à l'urgence, que le soutien manque pour les personnes proches aidantes, etc. Nous avons le devoir, comme association et comme personnes, de revendiquer de meilleurs services et de proposer des solutions. C'est ce à quoi nous nous appliquons.

L'AREQ, une force pour la société, c'est le thème du triennat 2008-2011, mais c'est aussi une réalité, car les personnes élues de l'AREQ sont très impliquées dans leur milieu et travaillent activement à contribuer aux mieux-être des membres de l'AREQ et de la communauté.

Date	Lieu	Régions consultées
19 novembre 2008	Québec	Saguenay-Lac-Saint-Jean et Québec-Chaudière-Appalaches
20 novembre 2008	Matane	Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord
25 novembre 2008	Sainte-Adèle	Outaouais et Laurentie
20 janvier 2009	Montréal	Île de Montréal
21 janvier 2009	Granby	Estrie et Montérégie
22 janvier 2009	Shawinigan	Cœur et Centre-du-Québec
16 avril 2009	Val-d'Or	Abitibi-Témiscamingue

**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  
provost.dominic@csq.qc.net

**25 février 2009**

### **Caisse de dépôt : l'AREQ réclame une enquête du Vérificateur général**

Alors que les résultats officiels de la Caisse de dépôt et placement pour 2008 font état de pertes de 39,8 milliards, l'AREQ a réclamé une enquête du Vérificateur général, un intervenant neutre, crédible et compétent. Celui-ci doit avoir les mains libres pour examiner les livres de la Caisse et pour questionner ses dirigeants, actuels et antérieurs, sur les décisions qu'ils ont prises et les orientations qu'ils ont reçues de la part du gouvernement.



« La population québécoise et en particulier les personnes retraitées des services publics, dont les fonds de retraite sont gérés par la Caisse, sont en droit d'obtenir des réponses claires sur les raisons pour lesquelles la Caisse a enregistré des pertes beaucoup plus élevées que d'autres fonds semblables », a déclaré Mariette Gélinas.

L'AREQ a par ailleurs réclamé le retour à une stratégie de placements plus prudente pour éviter que pareil dérapage ne se reproduise à l'avenir et pour faire en sorte que la Caisse retrouve graduellement sa santé financière.

**3 février 2009**

### **L'AREQ s'inquiète des soins prodigués dans les résidences privées**

L'AREQ a exprimé ses inquiétudes face à l'intention du gouvernement du Québec d'ouvrir une brèche significative dans le Code des professions autorisant le personnel des résidences privées à prodiguer des soins invasifs, comme le rapportait *La Presse*, le 3 février 2009 (page A6).

En effet, le nouveau projet de règlement prévoit qu'après un court apprentissage, suivi d'une supervision pour la première fois où des gestes seront posés, le propriétaire d'une ressource privée d'hébergement pour personnes âgées ou un membre de son personnel pourra, par exemple, administrer des médicaments, voire injecter de l'insuline.

L'AREQ réclame donc que les critères sociosanitaires devant servir à la certification de conformité des résidences pour personnes âgées tiennent spécifiquement compte de cette situation. La formation offerte par les CSSS au personnel des résidences privées pour l'administration de médicaments ne peut être bâclée, faute de temps ou de ressources.

**22 janvier 2009**

### **L'AREQ dévoile ses priorités pour 2009**

L'AREQ a présenté ses deux priorités pour cette année : la protection du pouvoir d'achat des personnes retraitées, de même que la santé et le mieux-être des personnes âgées.

En ce qui a trait à la protection du pouvoir d'achat, priorité de l'AREQ depuis plusieurs années, il s'avère primordial, particulièrement dans le contexte économique actuel, que le gouvernement du Québec se penche sérieusement sur l'iniquité qui persiste depuis plus de 25 ans à l'égard des régimes de retraite de ses employés.

Rappelons que, durant la dernière campagne électorale québécoise, le Parti libéral s'était engagé à *continuer de travailler activement avec [les associations de personnes retraitées] à la recherche d'une solution juste et équitable*. Des gestes concrets sont donc attendus de la part de la nouvelle présidente du Conseil du trésor, Monique Gagnon-Tremblay, pour donner suite à l'engagement de son parti.

Par ailleurs, l'AREQ juge essentiel que l'accessibilité et l'universalité des services de santé soient garanties lors de toute décision gouvernementale concernant les personnes âgées. Plus précisément, elle revendique une approche adaptée, notamment au chapitre du soutien à domicile et d'un hébergement qui respecte la dignité des personnes. En outre, elle demande que la disponibilité d'un médecin de famille soit assurée dans toutes les régions, que des politiques législatives reconnaissant le rôle et la contribution des personnes proches aidantes soient adoptées et assorties de moyens financiers adéquats et, enfin, que les programmes de formation en gérontologie soient multipliés. Des annonces concrètes sont réclamées lors du prochain budget.

Pour prendre connaissance de l'ensemble des sorties publiques de l'AREQ, nous vous invitons à visiter les sections « Actualités » et « Communiqués » de notre site Internet au [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net).

**VOTRE OPINION COMPTE!**

Vous avez apprécié un article paru dans le magazine *Quoi de neuf?* Vous souhaitez renchérir ou encore manifester votre désaccord? Vous auriez souhaité que nous abordions une autre dimension de la question?

Faites-nous part de vos commentaires et de vos suggestions pour améliorer le contenu et la présentation de votre magazine à l'adresse électronique suivante [quoideneuf.araq@csq.qc.net](mailto:quoideneuf.araq@csq.qc.net). Il nous fera plaisir de vous publier!

**Le développement des coopératives de santé, une opération scandaleuse**

Une octogénaire de mes connaissances recevait hier une lettre de son médecin. Il lui annonçait qu'il allait quitter la clinique où il pratiquait jusque-là pour rejoindre une *coopérative de santé* de la région. Il lui offrait de continuer à la traiter à la condition qu'elle accepte de verser 75 \$ par année pour être membre de ladite *coopérative*. À cela s'ajoute un dépôt de 50 \$, payable à l'inscription, « remboursable à son décès où lorsqu'elle quittera la coopérative »...

Son médecin le sait parfaitement, si elle refuse de payer les sommes demandées, elle ne pourra s'en trouver un autre. Tout le monde connaît la pénurie que nous vivons actuellement au Québec dans ce domaine. Pour continuer à recevoir les soins de son médecin, soins pour lesquels ce dernier est déjà payé par le gouvernement, elle devra accepter de payer les frais exigés par ladite *coopérative*.

Le gouvernement a d'abord créé de toutes pièces une pénurie de médecins. Le Québec est la province canadienne qui investit le moins en santé, par année, par habitant nous révèle l'ICIS (l'Institut canadien d'information sur la santé). Jusqu'à mille dollars de moins, par année, par habitant que l'Alberta ou le Manitoba. Ajoutons à cela que le Québec est la province canadienne qui accepte

le moins de médecins étrangers sur son territoire pour nous protéger, évidemment. La population est alors prise en otage. Et certains médecins choisissent d'en tirer profit.

Et si les infirmiers, les enseignantes ou les cols bleus s'organisaient pour nous obliger à les payer pour continuer à bénéficier de services pour lesquels ils sont déjà rémunérés par le gouvernement, quelle serait notre réaction? Et par surcroît, en période de crise économique!

Lesdites *coopératives de santé* ne créent pas de nouveaux médecins. Elles permettent à certains de ces médecins de réserver leurs services à ceux qui ont les moyens et qui sont prêts à les payer davantage. Elles participent, sous des termes nobles, *coopératives de santé*, à la mise en place d'une médecine à deux vitesses. Détournement de sens, ce mouvement n'a rien de coopératif, il est carrément scandaleux!

Jean-Yves Proulx  
Région 04 – Coeur et Centre-du-Québec -  
secteur G - Cap-de-la-Madeleine

J'ai lu avec infiniment d'intérêt l'entrevue avec Cyrille-Antonio Deshaies. Ce bonhomme a su vieillir. Quelle sagesse! Quelle belle maturité! Ses réponses aux questions posées par M<sup>me</sup> Marcelle Létourneau-Sauvageau émises avec une grande simplicité, toujours dans la recherche d'une vérité-souvenir, laissent apparaître les difficultés énormes qu'il a dû affronter pour tenter de rendre justice à ces ex-religieuses et

religieux. Il a toute mon admiration. Longue vie à ce monsieur!

Pierre Lemieux  
Région 06 - Île de Montréal - secteur A - Ahuntsic Est

**PRÉCISIONS**

Des erreurs factuelles se sont malheureusement glissées dans le dernier numéro (février-mars 2009).

D'abord, en page 9, précisons que l'auteur de l'article sur la Journée internationale des personnes âgées, madame Aliette Lajoie, est membre du secteur E - Drummondville plutôt que du secteur A – Trois-Rivières.

De plus, en page 11, dans la liste des membres du Groupe de travail des associations de retraités (GTAR), signalons deux oublis : l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP) et l'Association of Administrators of English Schools of Quebec (AAESQ).

Par ailleurs, dans l'entrevue avec monsieur Cyrille-Antonio Deshaies, en page 15, dans la colonne du centre, à l'avant-dernière ligne, on aurait dû lire la loi 55 plutôt que la loi 60.

Enfin, précisons qu'en page 7, les deux personnes apparaissant dans la photo du bas sont Berthe Tessier et Huguette Manseau, co-responsables régionales.

Nos excuses

# Ça s'est joué au Saguenay

**Louise Morin & Denise Rancourt**  
Région 02 - Saguenay – Lac-St-Jean -  
secteur A - Chicoutimi-Valin

Le 14 novembre dernier, dans le cadre d'un cocktail dînatoire, la communauté des sœurs du Bon-Conseil de Chicoutimi a accueilli plusieurs invités dans le but d'amasser des fonds pour la Fondation Mère-Françoise-Simard.

Les religieuses souhaitaient inclure à cette soirée un volet à la fois éducatif et récréatif. Elles se sont donc adressées à M<sup>me</sup> Monique Boisvert, présidente du chœur Euphonie. Ce chœur regroupe principalement des personnes retraitées du milieu de l'éducation. M<sup>me</sup> Boisvert a sollicité la collaboration d'un membre de la chorale, M<sup>me</sup> Lily Bouchard, enseignante de français à la retraite et femme de théâtre expérimentée. Cette dernière s'est entourée d'une équipe intergénérationnelle et, avec M. Patrice Gagnon, ils ont conçu et réalisé une courte pièce de théâtre intitulée *Œuvre d'avenir*, qui relate la création de l'École normale du Bon-Conseil.

M. Gagnon étant un enseignant en art dramatique à la polyvalente l'Odysée Dominique-Racine, il a demandé la participation de six élèves de 4<sup>e</sup> secondaire pour jouer dans cette pièce : Marie-Hélène Côté, Marianne Desmeules, Stéphanie Fortin, Joannie Murray, Andréanne Néron et Laura B. Saucier.

Pour sa part, M<sup>me</sup> Bouchard a requis les précieux services de M<sup>me</sup> Louise Morin et de M. Claude Gagnon, personnes retraitées, et de M. Luc Collette, comédien néophyte. Elle a aussi intégré à



ce projet le chœur Euphonie, habilement dirigé par M<sup>me</sup> Micheline Hamel. L'équipe complétée, tout ce beau monde regroupé, l'aventure a commencé.

Comme l'action se déroule en partie en 1947, puis en 1960, les jeunes comédiennes ont pu prendre conscience des grandes différences qui existent entre l'école actuelle et *l'école de l'ancien temps*. Par exemple, elles ont revêtu la robe de couvent, coiffé leurs cheveux à l'ancienne, appris le *Je vous salue Marie*, interprété *Je crois en toi mon Dieu* avec le chœur Euphonie... Pour leur part, les retraités ont été enchantés de côtoyer à nouveau des jeunes qui, il va sans dire, leur ont apporté un vent de fraîcheur.

La réalisation de ce projet a demandé beaucoup de travail à chacun des participants : écriture des textes, mise en scène, recherche de costumes et d'accessoires, montage et enregistrement d'une trame sonore, sans oublier les multiples répétitions. Les avantages furent cependant nombreux : les jeunes ont bénéficié des connaissances et de l'expérience des aînés. Quant à ces derniers, ils ont grandement profité de l'enthousiasme, du dynamisme, de l'entrain et du talent de cette belle jeunesse.

## Le magazine *Quoi de neuf* accroît son rayonnement

Depuis plus de 30 ans, le magazine *Quoi de neuf* s'avère un véhicule privilégié d'information auprès des membres de l'AREQ à propos des actions et revendications de leur Association. Au fil des ans, le magazine a élargi sa portée en traitant de questions qui rejoignent les besoins, les intérêts et les préoccupations de l'ensemble des personnes aînées du Québec.

C'est dans cet esprit que, depuis quelque temps, en plus d'être distribué à l'ensemble des 52 000 membres de l'AREQ, le magazine est transmis à raison de quelques centaines d'exemplaires à plusieurs organismes oeuvrant auprès des personnes aînées. Cette démarche s'inscrit dans un souci de contribuer activement, au moyen de textes d'information et de réflexion, aux débats qui ont cours dans la société. Elle vise par le fait même à accroître le rayonnement de notre Association, qui est active et dynamique dans l'ensemble des régions du Québec.

## L'AREQ Vieux-Longueuil en fête

L'année 2009 souligne le 30<sup>e</sup> anniversaire de l'AREQ, secteur Vieux-Longueuil. Un déjeuner festif réunissant 180 membres a lancé la programmation d'activités s'échelonnant tout au long de l'année et couvrant plusieurs de nos champs d'intérêt : exposition de nos artistes, journée de la femme, rencontre intersectorielle sociopolitique sur la valorisation de la place des personnes âgées, conférences et visites culturelles.

**Suzanne Carmichael, secrétaire**  
Région 09 - Montérégie - secteur E -  
Vieux-Longueuil

Parmi nos invités d'honneur, nous retrouvons, outre nos derniers ex-présidents et ex-présidentes, M<sup>me</sup> Mariette Gélinas, notre présidente nationale, M<sup>me</sup> Louise Charlebois, notre 1<sup>re</sup> vice-présidente nationale et marraine de notre région et M. Michel A. Gagnon, notre président régional.

Une chanson-thème a été créée pour l'occasion, par un comité formé de dix membres et a donné l'élan de départ à cette année de festivités.

Par la suite, les 30 ans de notre secteur ont défilé à travers nos trois ex-présidents et quatre ex-présidentes. L'apport de chacun y a été souligné :

- M. Gérard Villeneuve, 1<sup>er</sup> président et co-fondateur;
- M<sup>me</sup> Bernardine Beauchamp, co-fondatrice, qui a beaucoup travaillé à combattre les pires ennemis du 3<sup>e</sup> âge, soit l'isolement, l'inactivité, l'inutilité et l'insécurité;
- M<sup>me</sup> Françoise Farley-Nolet, co-fondatrice, qui a mis sur pied la chorale Les Myosotis et fut la 1<sup>re</sup> responsable de l'emballage des cadeaux pour l'UNICEF;
- M<sup>me</sup> Huguette Prince, qui nous a envoyé un beau message de félicitations et d'encouragement à continuer;



- M<sup>me</sup> Ginette Morel, qui a beaucoup insisté sur l'harmonie de la personne et avec qui le secteur s'est donné un logo local;
- M. Camille Tremblay, qui a mis sur pied notre communication mensuelle, le OYEZ! OYEZ!;
- M. Pierre-Paul Côté, qui, avec son équipe, a créé le site Internet du secteur.

Nous n'avons pas oublié M. André Therrien, notre président actuel, qui assure très bien la relève. Une ovation debout a été donnée à toutes ces personnes, en hommage au travail considérable, accompli au cours de ces 30 années.

Le tirage de prix de présence, la remise d'un DVD et d'un signet créés pour l'occasion ont été très appréciés des participants qui ont écouté attentivement le mot de clôture prononcé par M<sup>me</sup> Mariette Gélinas.

Un article, paru dans *POINT-SUD*, le journal communautaire de la Rive-Sud, a souligné l'événement et démontré la place importante qu'occupe le secteur de l'AREQ Vieux-Longueuil, par son bénévolat au sein de la communauté.

Longue vie à notre secteur très engagé et à ses membres dévoués à leurs proches et à la communauté!



# On ne baisse pas les bras!

**La Commission parlementaire sur l'indexation des régimes de retraite du 30 septembre 2008 s'est terminée sur ce qui nous est apparu comme une ouverture à poursuivre les échanges sur ce dossier. Le rapport soumis faisait état du coût de l'indexation des régimes de retraite selon des scénarios allant de la pleine indexation pour les années 1982 à 1999 jusqu'à l'indexation selon l'indice des prix à la consommation (IPC) moins 3 % ou au minimum 50 % de l'IPC, et avec revalorisation.**



**Louise Charlebois**  
1<sup>re</sup> vice-présidente  
clouise@videotron.ca

Le Plan d'action national de l'AREQ, depuis le Congrès de juin 2008, étant « d'accentuer nos démarches dans le but d'obtenir la pleine indexation de la rente de retraite versée par la CARRA pour ses membres actuels et futurs » et de « demander une récupération de la rente en vue de récupérer les pertes encourues », nous avons donc maintenant des chiffres fiables et reconnus comme tels par les membres du comité qui faisaient rapport à la commission.

En conclusion de la journée du 30 septembre, le président de la Commission a mentionné qu'il était possible, pour les partis politiques de demander un mandat d'initiative afin que les travaux se poursuivent.

Quelques semaines plus tard, des élections ont été déclenchées. L'AREQ en a profité pour rencontrer les candidates et les candidats et leur demander leur position relativement à la poursuite des travaux et à l'établissement d'une table de travail avec les personnes retraitées.

## Plusieurs acteurs interpellés

En janvier 2009, à la reprise des travaux à l'Assemblée nationale, l'AREQ a échangé de la correspondance à cet effet avec les personnes suivantes :



Marianne Gélinas et André Goulet  
à l'Assemblée nationale

- le premier ministre Jean Charest qui nous a répondu qu'il référerait notre demande à M<sup>me</sup> Monique Gagnon-Tremblay, présidente du Conseil du trésor;
- M. Réjean Parent, président de la CSQ qui a répondu que, lors d'une rencontre de février 2009 avec la présidente du Conseil du trésor, la Centrale en profitera pour manifester son appui à la création d'une table permanente de travail pour les personnes retraitées. Il a ajouté qu'il nous confirmera cette demande par lettre officielle à la suite de la rencontre;
- la présidente du Conseil du trésor, M<sup>me</sup> Monique Gagnon-Tremblay, pour réitérer notre demande
- M<sup>me</sup> Pauline Marois, chef de l'opposition officielle, lui rappelant son engagement de nous accorder la table de travail, engagement pris au cours de la campagne électorale lors de son passage au Conseil général de la CSQ;
- M. Sylvain Simard, porte-parole de l'opposition en matière de Conseil du trésor, de fonction publique et de services gouvernementaux;
- M<sup>me</sup> Noëlla Champagne, députée du Parti québécois pour la circonscription de Champlain, qui a manifesté son intérêt pour organiser une rencontre au niveau national avec d'autres de ses collègues, entre autres, M<sup>me</sup> Lisette Lapointe, porte-parole en matière d'ânés sur le dossier de la Régie des rentes. Sa réponse à notre lettre mentionne que la rencontre doit avoir lieu en mars.





Au regard d'une autre orientation du Plan d'action national à l'effet de « poursuivre le travail de sensibilisation auprès de la CSQ et des autres organisations syndicales afin de s'assurer que l'indexation demeure leur priorité de négociation sur la retraite », une rencontre a eu lieu le 8 janvier 2009 avec la CSQ. L'objectif de la rencontre portait sur l'échange d'information afin de permettre aux représentants des personnes retraitées au Comité de la retraite du RREGOP de mieux accomplir leur mandat. Il a aussi été question d'un éventuel changement de méthode de financement du RREGOP pour permettre de dégager de vrais surplus et ainsi rendre possible l'indexation des rentes de retraite.

### La crise économique

La crise économique est également venue s'insérer dans le décor de notre demande de table de travail. Toutes sortes de rumeurs circulent, des plus optimistes aux plus pessimistes. Ce qu'il faut en retenir, c'est qu'une caisse de retraite se doit d'être gérée de façon très sécuritaire et à long terme. Or, sur le long terme, les situations se corrigent toujours pour maintenir un régime en bonne santé.

Le rapport de la Caisse de dépôt et placement du Québec, déposé le 26 février 2009, donne un portrait de la situation avec laquelle il faut compo-

ser. Mais, quel que soit ce portrait, rien n'empêche de prendre des décisions pour régler la situation d'appauvrissement des personnes retraitées de l'État et assurer le maintien de leur pouvoir d'achat à l'avenir.

La négociation provinciale vient également s'insérer dans le portrait de la situation en ce début d'année 2009. Comme nous le savons tous, les personnes retraitées ne sont pas parties prenantes des décisions prises à la table de négociation.

En conséquence de tout ce qui précède, l'AREQ doit poursuivre intensivement et sans répit ses actions pour obtenir la création de la table de travail le plus rapidement possible. En effet, il est urgent de faire entendre nos demandes avant que les décisions soient prises.

Nous ne pouvons plus attendre! Cela fait assez longtemps que nous subissons la perte de notre pouvoir d'achat.

Le dossier est maintenant politique et si les retraités ne soutiennent pas leur propre cause, qui le fera à leur place? Combien d'entre vous seront disponibles pour soutenir les actions qu'il faudra poser?



Monique Gagnon-Tremblay,  
présidente du Conseil du trésor



Monique Jérôme-Forget,  
ministre des Finances

## Rosette Côté, une femme marquante

Rosette Côté est consultante à l'ÉNAP en égalité, gouvernance, politiques publiques et GRH (gestion des ressources humaines) et ex-présidente de la Commission de l'équité salariale. C'est probablement à cause de cet honneur récent qu'elle a obtenu, non sans raison, vous allez voir, que le nom de Rosette Côté s'est retrouvé dans à peu près toutes les tribunes. Nous l'avons rencontrée le 23 janvier dernier. Elle était encore sous l'effet de tant d'émotion.



**Denys Bergeron**  
Équipe *Quoi de neuf*  
denysber@ivic.qc.ca

**Denys Bergeron :** Votre nom figure parmi les femmes marquantes en éducation et droits des femmes pour les quatre derniers siècles. Ce n'est quand même pas rien, cet honneur, n'est-ce pas?

**Rosette Côté :** Parmi les 400 femmes honorées, il y en a 175 encore vivantes. Et j'en suis une! Oui, l'honneur m'a réellement touchée.

En tout cas, pour ce qui nous concerne aujourd'hui, je dirai que c'est le Comité des femmes de l'AREQ qui a proposé ma candidature dans le cadre des activités de commémoration des 400 ans de la Ville de Québec. Elles ont dit que mon action et mon nom avaient laissé des marques indélébiles à la CEQ (de l'époque).

**DB :** J'imagine que votre nom n'est pas sorti comme ça, comme de la cor-

nue d'un alchimiste. Il doit bien y avoir des antécédents qui vous y ont menée comme allant de soi.

**RC :** Eh bien, je détiens une formation en lettres ainsi que des formations sur mesure en relations du travail, en ressources humaines, en médiation et en gestion. Ces formations m'ont permis d'occuper des postes stratégiques ou décisionnels de haut niveau autant dans le monde syndical que patronal et gouvernemental. Le milieu enseignant, l'arène syndicale, les couloirs politiques et la haute administration publique m'ont servi de lieux témoins pour apprendre les rouages et les stratégies du pouvoir sous toutes ses formes et les règles du jeu d'une bonne gouvernance.

**DB :** Nous aimerions connaître un peu en quoi les postes stratégiques que vous avez occupés ont contribué en quelque sorte à faire la différence entre M<sup>me</sup> Rosette Côté et M<sup>me</sup> Unetelle.

**RC :** J'ai occupé des postes et piloté des dossiers avec l'objectif de pro-

mouvoir une société de droits et leur exercice égalitaire. Je l'ai fait d'abord pour les femmes dans leur droit à l'égalité, au travail marchand et à la reconnaissance sociale, ainsi que pour celles et ceux dont l'égalité des chances est ralentie par un environnement social peu favorable, notamment les enfants à l'école et les personnes plus vulnérables en santé.

Ainsi, depuis 1981, j'ai cumulé des postes d'administratrice d'État comme présidente de la Commission de l'équité salariale au gouvernement du Québec, de Commissaire aux plaintes en santé et services sociaux, de directrice de Cabinet de deux ministres, dont celui de la Santé, de coordonnatrice des activités gouvernementales au Cabinet du premier ministre, monsieur Lucien Bouchard, de directrice des ressources humaines et de 1<sup>re</sup> vice-présidente dans un exécutif syndical, la CEQ, sans compter les 15 années d'enseignement au secondaire à Alma, Lac St-Jean.

**DB :** Vous avez enseigné quinze ans. Considérez-vous cette portion de votre parcours comme une parenthèse ou comme un chaînon important?

**RC :** Comme un chaînon important. Absolument. En effet, enseigner m'a obligée à rester allumée, à adapter les stratégies d'apprentissage en fonction des besoins qui émergent des situations sans cesse changeantes. C'est pendant ce temps-là que j'ai découvert que le jardin était trop petit, et que j'avais besoin d'autres défis. Concurrément, je militais dans le syndicat local. Ce qui m'amenait souvent à me rendre à la CEQ, participer au réseau des femmes et ainsi, avoir le goût d'élargir mes horizons. C'est ainsi que j'ai développé le goût de faire de l'action politique.

**DB :** Vous avez été présidente de la Commission de l'équité salariale. Vous avez dû faire avancer le dossier.

**RC :** À titre de présidente de la Commission de l'équité salariale, j'ai contribué à sortir de l'invisibilité les compétences féminines et à expliquer les facteurs de discrimination systémique dans la rémunération comme dans la société en général; j'ai prononcé plusieurs conférences sur le sujet. J'ai un regret. Oui, j'ai terminé mon mandat avant la totale application de la loi dans toutes les entreprises privées québécoises. Je reste donc dans la fâcheuse position de celle qui a toujours une patte en l'air.

**DB :** J'aurais aimé que vous élaboriez un peu là-dessus. Des titres de conférence, leurs sujets.

**RC :** Faire connaître la loi, valoriser le travail *féminin*, faire ressortir les habiletés des femmes dans les emplois en général et, plus fondamentalement, amener les patrons à comprendre les

avantages d'une telle loi dans la reconnaissance du travail.

Les conférences? J'en ai donné aux groupes patronaux, à des syndicats, aux femmes, aux avocats en droit du travail. J'ai rencontré des groupes européens venus au Québec pour apprécier l'expérience québécoise et voir comment en faire profiter d'autres femmes, ailleurs. Vous savez, le Québec est cité en exemple dans les pays développés pour cette loi et le rôle interventionniste de la Commission.

À la demande de l'ÉNA, (France), j'ai écrit dans sa revue officielle un article qui dresse le bilan de mon passage à la Commission : les avancées, les défis et les obstacles qui menacent l'application d'une telle loi en faveur de l'équité salariale pour les femmes.

Dans mes fonctions au Cabinet du premier ministre, j'ai contribué au développement du Québec en supervisant directement les travaux liés à la Loi sur la perception automatique des pensions alimentaires, à la politique de garderies à 5 \$, à l'époque, à la Loi sur la médiation familiale et l'Assurance parentale ainsi qu'à la Loi sur l'équité salariale, notamment. J'ai assumé la coordination nationale de l'hébergement des personnes et familles expulsées lors de la crise du verglas en 1998. En tant que commissaire aux plaintes, j'ai mis en place des processus de traitement des plaintes des usagers et j'ai favorisé l'implantation des organismes régionaux d'aide et d'assistance aux plaintes.

**DB :** Parmi ces expériences, y en a-t-il une en particulier qui vous a marquée davantage?

**RC :** La crise du verglas. Pourquoi? À cause du côté humain. Il y avait

là-dedans de la détresse, de la peur, l'obligation constante de rassurer les personnes âgées, les enfants. Imaginez : ces personnes, surtout les aînées, devant s'accommoder de dortoirs et de lieux exigus comme dans des pensionnats d'antan. Pas évident!

**DB :** Votre nom paraît aussi dans la liste des leaders syndicaux. Qu'est-ce à dire?

**RC :** Dans d'autres fonctions syndicales, j'ai participé directement aux tables de négociation dans le secteur public et j'ai fait de la gestion de personnel et des relations du travail. J'ai organisé en 1992, pour la FFQ et le mouvement des femmes, un grand rassemblement national des femmes sous le dénominateur « Un Québec féminin pluriel ». J'ai aussi mené pendant six ans le comité des femmes de la CSQ et fait partie de l'exécutif national pendant 6 ans. J'ai été membre de la Commission Campeau-Bélanger sur l'avenir du Québec et la Commission d'étude Clair (Michel Clair) sur les services de santé et les services sociaux.

**DB :** Une feuille de route aussi chargée ne peut pas demeurer toujours à l'ombre. Un mot peut-être de marques d'admiration que des organismes prestigieux vous ont témoignées.

**RC :** Eh bien, j'ai reçu le prix de **Femme de l'année en éducation** en 1992, le grand prix **Femme de mérite** pour l'avancement des femmes de la YWCA en 2007 et je fus **l'une des dix personnalités du magazine L'actualité en 2006**. Je viens tout juste d'être reconnue, dans le cadre des festivités du 400<sup>e</sup> de la Ville de Québec, comme **l'une des femmes marquantes en éducation et droits des femmes pour les quatre derniers siècles**.

## L'AREQ très impliquée aux tables de concertation des aînés

Quelque 16 membres de l'AREQ siègent aux différentes tables régionales de concertation des aînés, là où se discutent et se décident plusieurs projets concrets, autant de forums permettant aux personnes âgées de revendiquer et de prendre la place qui leur revient dans la société.



**Dominic Provost**  
Conseiller en communication  
provost.dominic@csq.qc.net

Le 29 janvier dernier se déroulait la rencontre annuelle des *ambassadeurs* de l'AREQ aux tables régionales de concertation des aînés. Ceux-ci se sont donc donné rendez-vous, à Québec, en compagnie de membres du Conseil d'administration de l'AREQ, pour faire le point sur leurs bilans respectifs et leurs motivations communes. Cette journée a été l'occasion de prendre la mesure de projets très intéressants qui se déploient lentement mais sûrement en région et qui sont portés, parfois à bout de bras, par des gens convaincus et engagés.

Rappelons d'entrée de jeu que les tables régionales de concertation ont été créées en 1999, à l'occasion de l'Année internationale des personnes âgées. Elles sont présentes dans les dix-sept régions administratives du Québec. Elles regroupent généralement des organismes de personnes âgées et des représentants de MRC. C'est le Conseil des aînés qui a la responsabilité de les animer. Elles sont par ailleurs regroupées, depuis 2004, au sein de la Conférence des tables régionales de concertation, ce qui leur permet de faire front commun auprès de différents organismes et ministères. Le président de la Conférence, Raymond Gervais, est d'ailleurs membre de l'AREQ.

La rencontre du 29 janvier a été l'occasion de discuter, à bâtons rompus, des principales réalisations des tables au cours de la dernière année. Ainsi, la plupart des tables ont conclu des ententes spécifiques avec les acteurs socioéconomiques de leur région, particulièrement avec les Conférences régionales des élus (CRÉ) et le ministère de la Famille et des Aînés. Elles ont également eu la responsabilité d'organiser les festivités entourant la Journée internationale des personnes âgées (1<sup>er</sup> octobre).



Cela dit, outre ces projets semblables à toutes les régions, d'autres projets à saveur régionale diffèrent sensiblement selon les priorités retenues par chaque table. À titre d'exemple, dans les Laurentides, une enquête a été réalisée auprès des personnes proches aidantes pour en connaître les besoins. En Outaouais et dans Chaudière-Appalaches, des guichets uniques d'information pour les personnes âgées verront le jour. Dans Lanaudière, depuis 2000, un comité d'étude se penche sur la fiscalité des personnes âgées. Au Centre-du-Québec, parmi les projets ciblés,



on en trouve un sur la prévention de la détresse psychologique et du suicide chez les aînés. En Estrie, l'accent sera mis sur le développement et la recherche en gérontologie. Et ainsi de suite.

La rencontre a également été l'occasion de tracer un bilan sommaire de la collaboration entre l'AREQ et les tables de concertation. En effet, l'AREQ est très bien structurée et active dans toutes les régions du Québec. Ses représentantes et représentants aux tables de concertation sont donc bien placés pour contribuer à

la réalisation de projets qui répondent aux besoins de nos membres, par exemple, en matière de situation économique, de santé ou d'environnement. C'est donc une approche *gagnante-gagnante* autant pour l'AREQ que pour les tables de concertation régionales.

Pour plus d'information concernant la mission et les actions des différentes tables régionales de concertation, nous vous invitons à consulter la section *Partenaires* du site Internet du Conseil des aînés au [www.conseil-des-aines.qc.ca](http://www.conseil-des-aines.qc.ca).

# Assemblées générales régionales

En vertu de l'article 14.04 des Statuts et Règlements, la personne présidente de votre région vous convoque à l'Assemblée générale régionale qui se tiendra aux dates et aux endroits suivants :

## Région 01

### Bas-St-Laurent – Gaspésie – Les Îles-Côte-Nord

Date : 27 mai 2009  
Heure : 9 h 30  
Endroit : Sacristie  
3, 1<sup>re</sup> Avenue Est  
Ste-Anne-des-Monts G4V 1A2  
Tél. : 418 763-338

## Région 02

### Saguenay – Lac-Saint-Jean

Date : 20 mai 2009  
Heure : 10 h  
Endroit :  
Vieux-Théâtre de la Baie  
300, boul. de la Grande-Baie N.  
La Baie G7B 3K3  
Tél. : 418 544-3166

## Région 03

### Québec – Chaudière-Appalaches

Date : 13 mai 2009  
Heure : 9 h 30  
Endroit : Montmartre  
1679, chemin Saint-Louis  
Québec G1S 1G5  
Tél. : 418 681-7357

## Région 04

### Cœur et Centre-du-Québec

Date : 28 mai 2009  
Heure : 10 h  
Endroit :  
Centre Culturel de St-Grégoire  
4000, boulevard Port-Royal  
Bécancour G9H 1Y9  
Tél. : 819 294-6500

## Région 05

### Estrie

Date : 27 mai 2009  
Heure : 9 h  
Endroit :  
Hôtellerie Le Boulevard  
4201, boul. Bertrand-Fabi  
Sherbrooke J1N 1X5  
Tél. : 819 563-3533

## Région 06

### Île de Montréal

Date : 21 mai 2009  
Heure : 9 h 30  
Endroit :  
Centre 7400  
7400, boul. Saint-Laurent  
Montréal H2R 2Y1  
Tél. : 514 270-7400

## Région 07

### Outaouais

Date : 19 mai 2009  
Heure : 9 h 30  
Endroit :  
Club de golf Kingsay  
1461, Chemin de la Montagne  
(dans le secteur Aylmer)  
Gatineau J9J 3S5  
Tél. : 418 827-1855

## Région 08

### Abitibi-Témiscamingue

Date : 28 mai 2009  
Heure : 9 h 30  
Endroit :  
Hôtel des Eskers  
201, avenue Authier  
Amos J9T 1W1  
Tél. : 819 732-5386

## Région 09

### Montérégie

Date : 27 mai 2009  
Heure : 8 h 45  
Endroit :  
Hôtel Le Castel  
901, rue Principale  
Granby J2G 2Z5  
Tél. : 450 378-9071  
Sans frais :  
1 800 363-8953

## Région 10

### Laurentie

Date : 21 mai 2008  
Heure : 9 h  
Endroit :  
Hôtel Ramada  
1136, boul. du Curé-Labelle  
Blainville J7C 3J4  
Tél. : 450 430-8950



À GAGNER

**10 000\$** POUR LE JARDIN ET L'AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR

Concours exclusif aux membres de la CSQ et de l'AREQ.

Demandez une soumission auto, habitation ou entreprise et courez la chance de gagner 10 000 \$ pour le jardin et l'aménagement extérieur :

**1 888 GROUPES**

( 1 8 8 8 4 7 6 - 8 7 3 7 )

[csq.lapersonnelle.com](http://csq.lapersonnelle.com)

Les protections  
**RésAut** CSQ  
Assurances auto, habitation et entreprise

AREQ  
CSQ

Assureur choisi par la CSQ

**laPersonnelle**

Aucun achat requis pour participer au concours. Détails sur [csq.lapersonnelle.com](http://csq.lapersonnelle.com). Le concours prend fin le 31 mai 2009. Les membres déjà assurés avec Les protections RésAut CSQ sont automatiquement inscrits au concours.

# Écrire ma vie? Je veux bien...

Je me souviens d'une expression qu'on entendait souvent quand j'étais jeune pour décrire le temps passé. On disait « LE BON VIEUX TEMPS ». En entendant ces paroles, ma mère sursautait et répondait : « Ne venez pas me parler du bon vieux temps! Ce temps où les maisons étaient dépourvues de toute commodité. Pas d'eau courante, les hommes rentraient l'eau avec des chaudières et la versaient dans un vieux baril près de la porte. »



**Daniel Poulin**  
Animateur de programme  
d'écriture  
d\_poulin@videotron.ca

Ainsi s'exprimait en novembre dernier M. Léon Gaudreau de L'Ancienne-Lorette, participant à l'atelier d'écriture autobiographique du programme *Je me raconte*. Nombreux sont ceux qui ont connu ce *Bon vieux temps* où ils fréquentaient les couvents et collèges de l'époque et devaient apprendre par cœur leur histoire du Canada. Plusieurs lecteurs se rappellent sans doute le pathétique épisode des missionnaires canadiens venus évangéliser le peuple iroquois. Il leur fallait apprendre par cœur le triste sort réservé aux pères Jean de Brébeuf, Gabriel Lalemant et



Noël Chabanel. Que d'heures consacrées à mémoriser les hauts faits relatés par l'historien Gérard Filteau.

Et nous, notre histoire? Qui la racontera? Qui se chargera de faire connaître nos racines à la génération qui nous survivra? Dieu merci, depuis une dizaine d'années déjà, beaucoup de personnes retraitées ont décidé de s'inscrire à des ateliers d'écriture afin de raconter leur propre histoire.

Depuis maintenant huit ans qu'il existe, le programme JMR a fait ses preuves et constitue un outil efficace pour stimuler la mémoire et ramener les souvenirs à la surface. C'est ainsi que le 1<sup>er</sup> janvier dernier, monsieur Gérard Bouchard de Neufchâtel devenait le 35<sup>e</sup> participant à procéder au lancement de son autobiographie.

## Les motivations

- « Agir, ne plus remettre à demain, partager mes souvenirs avec des gens aussi passionnés que moi par l'écriture de leur vie m'a beaucoup attirée », déclare Lauraine Charest Côté, de Charlesbourg.

La plupart des postulants au programme d'écriture entreprennent d'écrire leur vie à la demande même de leurs enfants ou de leurs petits-enfants. D'autres le font pour leur propre satisfaction, à savoir le désir profond de se





réapproprier sa vie. Ils n'envisagent pas d'ailleurs de publier leur livre.

Selon le conseil consultatif national sur le troisième âge (2001) : *Le fait de raconter notre histoire peut être considéré comme une forme de thérapie, un moyen de résoudre des conflits émotionnels et de ressentir une satisfaction nouvelle pour la vie que nous avons vécue. En faisant revivre notre passé, nous avons la possibilité de réinterpréter les faits et, ce faisant, de leur donner un nouvel éclairage et un nouveau sens. L'évocation de souvenirs peut aussi nous permettre de revivre des expériences agréables depuis longtemps oubliées.*

### Le mode de fonctionnement

D'entrée de jeu, les participants aux ateliers d'écriture sont tenus de respecter les devoirs du participant. Mentionnons, entre autres, l'obligation qui leur est faite d'écrire un texte sur un des thèmes qui leur sont proposés à chaque rencontre. Lors de ces rencontres, au nombre de 22, le participant est invité à lire à haute voix le texte (environ quatre pages) qu'il a composé. Les séquences-questionnaires permettent de couvrir par ordre chronologique l'ensemble de la vie du participant en commençant par sa petite enfance, son enfance, son adolescence, etc., sans oublier sa vie de

travailleur et de retraité, pour terminer avec son bilan de vie. Les rencontres qui ont lieu une fois aux quinze jours s'échelonnent sur environ un an et demi. Afin de préserver le caractère de confidentialité des propos qui y sont tenus, les ateliers se déroulent à huis clos.

### L'avantage du groupe d'écriture assistée

Règle générale, les personnes désireuses d'écrire leur autobiographie sont souvent embêtées par la structure à donner à leur récit de vie. Elles ont non seulement besoin d'être encadrées, mais encouragées et soutenues.

- *J'avais commencé à écrire il y a quelques années. J'avais besoin de me structurer et d'un peu d'encouragement. Le fait d'appartenir à un groupe m'a vraiment stimulé,* d'avouer Léon Gaudreau.

La lecture des textes par les participants étant suivie d'un partage avec les membres de l'atelier (8 à 10 personnes), inutile de dire que la perspective d'avoir une écoute attentive de la part des autres participants constitue une grande motivation pour ces derniers.

- *L'écoute des récits des autres participants est stimulante et inspirante,* affirme Line Houle, de l'Ancienne-Lorette.

Le support apporté par le groupe aide les conteurs à retracer leur histoire et permet de valider l'expérience de vie de chacun. Cela permet en outre aux participants de bénéficier d'interaction sociale et d'établir de nouvelles relations.

Offert maintenant dans 22 municipalités du Québec (voir site Inter-

net [www.jemeraconte.com](http://www.jemeraconte.com)), *Je me raconte* est non seulement un programme d'écriture, mais un programme de partage et de soutien basé sur le respect. *Chacun a le droit*



*de s'exprimer librement et honnêtement sans crainte d'être jugé,* précise-t-on dans le manuel du participant.

### Rôle de l'animateur

L'animateur joue un rôle de *facilitateur* ; son mandat n'est pas de vérifier et de corriger les récits écrits par les participants. Lorsque le programme est terminé, les personnes désireuses de publier sont dirigées par l'animateur vers des personnes ressources appropriées, tels les correcteurs et les éditeurs.

Le programme est offert bénévolement par des *animateurs-facilitateurs*. Seuls les frais de reprographie, qui peuvent varier d'une région à l'autre, sont perçus auprès des membres inscrits.

# Comment concevoir le bénévolat?

**Benoît Descôteaux**  
Région 06 - Île de Montréal -  
secteur G - Mercier

Le bénévolat est avant tout un acte de gratuité. On décide de faire du bénévolat. On choisit un organisme à cette fin. Puis, on se rend disponible selon nos possibilités. On se donne sans attendre quoi que ce soit en retour. Voilà pour ce qui est de la gratuité.

Le bénévolat est un acte de dévouement. Il exige le don de soi. Et, comme tout don apporte à celui qui le fait, ce don de soi procure de la joie au bénévole. Quelque part, et cela, sans honte, c'est pour soi qu'on fait du bénévolat.

Le bénévolat est un acte d'humilité. Le bénévole n'a pas à s'ingérer dans l'admini-

stration de l'organisme où il travaille, sauf si son bénévolat se fait au sein du conseil d'administration. La place du bénévole est là où son action est souhaitée. Le bénévole peut, si on l'y invite, donner son opinion sur le fonctionnement ou sur l'action de l'organisme. En aucune manière, il n'a à se sentir offusqué si les responsables décident de ne pas retenir ses suggestions.

Le bénévolat est un acte de générosité. C'est nécessaire de se dépenser pour un organisme sans rechercher de la considération ou de la reconnaissance. Si c'est le cas, cela peut faire du bien.

Le bénévolat est un acte de persévérance personnelle. L'ancienneté n'y est pas un privilège. Pas plus qu'il n'y a de droits acquis. Les heures, les semaines et les années n'ajoutent rien au béné-

volat du moment. C'est dans l'instant présent qu'il se vit.

Le bénévolat est un acte qui a son terme. Puisque le bénévole a décidé de donner du temps à un organisme, il peut tout aussi bien décider d'arrêter ou d'aller faire du bénévolat ailleurs. À partir du moment où sont absents la gratuité, le dévouement, l'humilité, la générosité et la volonté de persévérer, le bénévole doit avoir l'honnêteté de se retirer. Il lui restera le souvenir des bons moments passés au sein de l'organisme où il avait choisi d'être bénévole. C'est, à n'en pas douter, plus intéressant que de continuer alors que, pour une raison ou une autre, la passion n'y est plus. D'ailleurs, ne dit-on pas, avec raison, que toute bonne chose a une fin.

## On peut vivre sans rein

**Nelson Bellavance**  
Région 08 - Abitibi-Témiscamingue -  
secteur D - La Sarre

À la naissance, il me manquait le rein gauche. En plus d'avoir une malformation congénitale de l'uretère, j'ai vécu jusqu'à 50 ans avec le rein droit qui fonctionnait à 25 % de sa capacité. À ce moment-là de ma vie, les médecins ont procédé à une néphrectomie, c'est-à-dire qu'ils m'ont enlevé le peu qui me restait. Je survis grâce à des traitements d'hémodialyse de quatre heures, trois fois par semaine. Pendant ces interminables heures, je m'adonne à la lecture avec un cathéter dans la jugulaire qui me permet de profiter de l'usage de mes deux mains.

Alors que j'étais âgé de dix sept ans, la science médicale ne m'accordait qu'un sursis de deux ans. Malgré cette courte espérance, j'ai pour ainsi dire prêté mon corps à la science. Il y avait une fondation canadienne du rein. Je tardais à m'y engager. Mais en fréquentant des personnes atteintes elles aussi d'insuffisance rénale chronique, j'ai décidé de m'impliquer davantage.

Comme président, je me suis investi dans la Fondation canadienne du rein fondée en 1964 pour aider concrètement les personnes atteintes de maladies rénales, pour participer à l'avancement de la recherche reliée aux maladies du rein, pour faire partie d'un groupe, pour me faire des amis, pour rencontrer des gens intéressants. En plus, je participe à la collecte de fonds qui a lieu périodiquement, soit en donnant

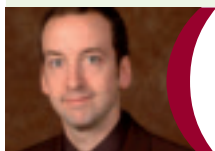
un coup de main aux activités déjà en place, soit en organisant de nouvelles. Même après ma quinzaine d'opérations, je trouve toujours moyen de m'émerveiller d'un magnifique coucher de soleil. Et je suis chanceux puisque je demeure sur les bords du lac Abitibi depuis une dizaine d'années. La vie est belle parce que je mords dedans à pleines dents et que j'ai encore de grands projets.

Pendant 30 ans, j'ai enseigné l'éducation physique aux élèves de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire. Maintenant à la retraite, je m'entraîne presque chaque jour, l'été à vélo et l'hiver en ski de fond, non loin de chez moi, à La Sarre. Il me reste encore beaucoup de temps. J'en profite pour faire du bénévolat en m'engageant personnellement dans ma communauté.



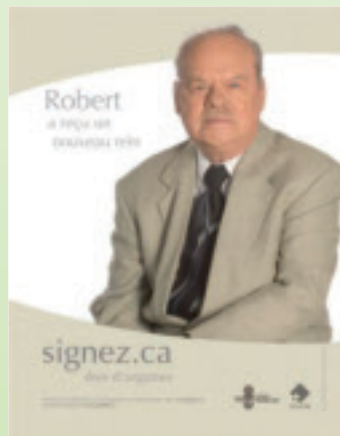
## Le don d'organes et les personnes âgées **LE DON DE VIE... À TOUT ÂGE!**

**Selon un sondage Impact Recherche réalisé en avril 2008 pour le compte de Québec-Transplant, neuf Québécois sur dix se disent favorables au don d'organes. Cependant, 45 % affirment ne pas avoir pris de disposition pour faire connaître leur volonté à leur décès. Chez beaucoup de personnes âgées, des interrogations et des appréhensions subsistent. Manque d'information? Crainte de léguer son corps à la science? Sentiment d'avoir le corps trop usé par le temps? Croyances religieuses incompatibles? En prévision de la Semaine nationale des dons d'organes et de tissus, qui a lieu du 19 au 26 avril-mai 2009, le magazine *Quoi de neuf* consacre ce dossier thématique au don d'organes, à ses mythes et à ses réalités.\***



**Dominic Provost**  
Conseiller en communication  
provost.dominic@csq.qc.net

**L**e don d'organes, c'est littéralement une question de vie ou de mort. C'est aussi une pratique qui implique des dimensions scientifiques, éthiques, voire religieuses. Mais c'est surtout une question de choix personnels. Pour les uns, c'est un geste empreint de générosité et de compassion, l'exemple ultime du don de soi. Pour d'autres, c'est un geste très lourd de sens, qui inspire à la fois des craintes et de la méfiance.

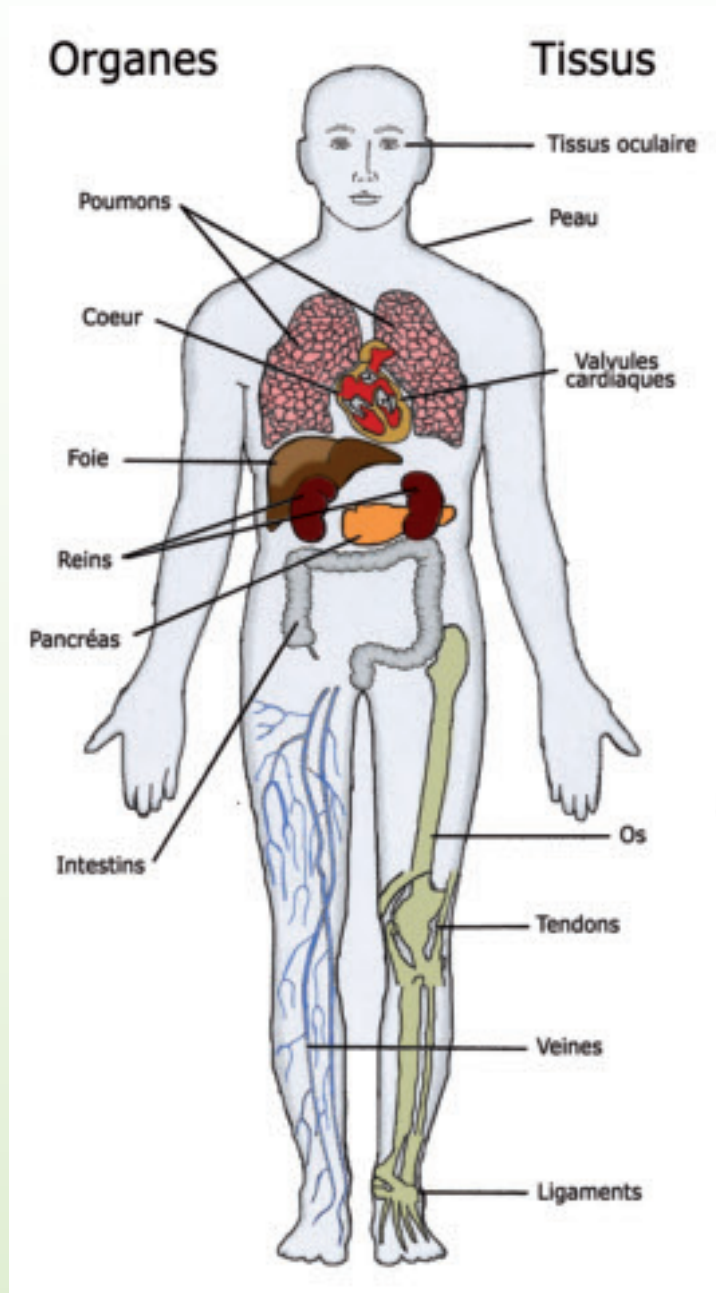


L'an dernier, un total de 513 organes provenant de 151 donneurs décédés ont pu être prélevés et transplantés au Québec<sup>1</sup>. Il s'agit d'une augmentation importante par rapport à l'année précédente. Parmi ces donneurs, 48 % étaient âgés de plus de 50 ans et, parmi ce nombre, 21 % des donneurs étaient âgés de plus de 65 ans. Pourtant, la demande surpasse largement l'offre : 1 159 personnes étaient officiellement en attente d'un don d'organes au 31 décembre 2008.

### Les organes et tissus prélevés

Réglons d'abord quelques questions factuelles. Le don d'organes est un acte volontaire, libre et gratuit, autant pour le donneur que pour le receveur. Même dans le cas des donneurs provenant des régions éloignées, l'ensemble des coûts associés au transfert du corps d'un donneur potentiel vers un centre hospitalier de prélèvement, puis le retour du corps vers son lieu d'origine, sont entièrement gratuits pour la famille du défunt.

Mais quels organes peuvent être prélevés? Il y a le cœur, les reins et les poumons, mais aussi le foie, le pancréas et même les intestins. Près de la moitié de toutes les transplantations touche les reins et le quart concerne le foie. Les transplantations cardiaques, assez médiatisées, sont relativement peu



fréquentes : une trentaine par année. En plus des organes, des tissus peuvent également être prélevés et greffés : les os, la peau, les valvules cardiaques, les veines, les tendons, les ligaments et les tissus oculaires.

Aujourd'hui, la transplantation d'organes et de tissus est une opération relativement courante. Or, il y a un peu plus de 40 ans, il s'agissait carrément d'une pratique expérimentale. En 1985, la transplantation de la première québécoise greffée cœur-poumons, Diane Hébert, a été réalisée *in extremis*, au bout de six heures et demie d'opération. Par la suite, celle-ci est restée inconsciente pendant un mois. Durant



ce temps, elle a été victime de trois arrêts cardiaques et les médecins ont dû procéder à quatre opérations supplémentaires. Au réveil, Diane Hébert ne voyait presque plus, n'entendait presque rien, ne parlait plus et ses jambes étaient paralysées. Mais elle était en vie! Grâce à sa volonté et à des traitements spécialisés, elle a graduellement retrouvé la vue, l'ouïe, la parole et l'usage de ses jambes.<sup>2</sup>

### Les donneurs potentiels

Mais qui donc peut donner ses organes? Au-delà des motivations personnelles, des considérations d'ordre médical entrent en ligne de compte. En effet, seulement 1 % des décès survenant à l'hôpital donnent ouverture au don. Car pour y avoir don, il doit absolument y avoir décès neurologique. Les causes de décès les plus susceptibles de conduire au décès neurologique sont les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et les traumatismes crâniens (accidents de la route, chutes, etc.). La condition médicale de ces patients causée par une atteinte cérébrale grave évolue vers un décès neurologique. Ainsi, les décès les plus courants, par exemple, des suites d'une maladie comme le cancer ou même d'un infarctus, rendent impossible le don d'organes.

Concrètement, ce sont les professionnels de la santé, ceux qui oeuvrent principalement aux soins intensifs et à l'urgence des hôpitaux, qui identifient les donneurs potentiels. La condition médicale de ces patients, due à une atteinte cérébrale grave, évolue vers un décès neurologique. Pour éviter toute erreur et tout *conflit d'intérêts*, le décès est constaté

**Le décès neurologique, qui soulève généralement des interrogations chez la famille, se caractérise par la destruction irréversible du tronc cérébral qui entraîne « la perte irréversible de la conscience, associée à la perte irréversible de toutes les fonctions du tronc cérébral, y compris la capacité de respirer »<sup>3</sup>. Le décès neurologique implique que la circulation sanguine dans le cerveau est interrompue entraînant la mort complète du cerveau. Seuls les organes sont maintenus en fonction à l'aide d'appareils de maintien des fonctions vitales, car le patient est maintenu sur respirateur, avec des médicaments. Il n'y a plus aucun espoir de guérison, de retour à la vie.**

**Ainsi, le décès neurologique se distingue du coma profond et de l'état neurovégétatif.**

par deux médecins indépendants qui ne participent ni au prélèvement ni à la transplantation.

### Peut-on être trop vieux pour donner ses organes?

Chez les personnes âgées, une impression largement répandue suppose qu'en vieillissant, nos organes ne sont plus bons à donner. Selon un sondage Léger Marketing, réalisé en 2004, parmi les gens qui refuseraient de faire don de leurs organes, 58 % des personnes âgées de plus de 65 ans se considèrent trop âgées ou trop malades pour faire don de leurs organes à leur décès. Or, toute personne, peu importe son âge, peut être considérée comme un donneur d'organes potentiel, confirme Brigitte Junius, de Québec-Transplant. *Au Québec, le donneur d'organes le plus âgé avait 88 ans alors qu'au Canada, le donneur de tissus le plus âgé, recensé en Ontario, avait 102 ans. C'est plutôt la qualité des organes qui est déterminante.*

Pourquoi en serait-il autrement? Les changements démographiques et le vieillissement de la population font en sorte que la demande est de plus en plus forte pour des rece-

veurs plus âgés. Or, une personne de 60 ans ayant besoin d'un nouveau cœur peut très bien en recevoir un d'une personne décédée en ayant 65 car, rappelons-le, c'est la qualité des organes qui entre en ligne de compte avant l'âge du donneur. De plus, les avancées technologiques réalisées en médecine permettent désormais de corriger certains petits problèmes sur des organes prélevés, de sorte que leur « reconditionnement » en fait des organes propres à la transplantation, bons pour plusieurs années. *Une personne de 68 ans, par exemple, recevant un nouveau cœur d'un donneur du même groupe d'âge ou même plus âgé vivra plusieurs années de plus alors qu'elle serait sans doute décédée sans transplantation*, rappelle Brigitte Junius. Cependant, la décision d'accepter un organe revient au médecin et au chirurgien du receveur en attente.

### La profanation du corps et la religion

Certaines personnes demeurent réfractaires au don d'organes en raison de craintes que leur corps soit littéralement *donné à la science*. Ce n'est pas la majorité des cas. Cela dit, lorsqu'un organe a été prélevé et que, pour des raisons médicales, il s'avère en fin de compte inadéquat pour la transplantation, il pourrait être utilisé pour des projets de recherche, mais seulement si la famille y consent. Cette autorisation fait donc l'objet d'un consentement spécifique.

Par ailleurs, pour certaines personnes, l'appartenance religieuse entre en ligne de compte au moment de consentir ou non au don d'organes. À cet égard, il est intéressant de constater qu'en règle générale et à certaines nuances près, la plupart des religions encouragent le don d'organes.

C'est notamment le cas de la religion catholique, qui encourage le don comme un acte de charité, rappelant toutefois qu'il s'agit d'une décision qui revient à chaque personne et qui doit être prise sans pression indue. Le nouveau pape, Benoît XVI, l'a d'ailleurs récemment rappelé. Toujours pour l'Église catholique, on doit tenir compte de considérations éthiques (ex. : pas de commercialisation des orga-

### Moyenne d'âge des donneurs (Québec - Canada)

	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Québec	40	37	45	44	43	45	56	59	48	48	46	48	49
Canada	38	38	42	40	39	41	42	43	42	41			

Sources Québec-Transplant / RCITO-ICIS



nes humains, consentement éclairé) et le retrait des organes vitaux ne doit pas se faire avant que la mort naturelle ne soit survenue et constatée. Le protestantisme, le judaïsme et l'islamisme sont également en faveur du don d'organes.

Par ailleurs, quelques religions, pour différentes raisons, s'opposent au don d'organes, ou du moins ne l'encouragent pas, notamment le confucianisme et les témoins de Jéhovah, qui vont jusqu'à refuser toute transfusion sanguine. Cela dit, les gens désireux d'obtenir une ligne de conduite ou une interprétation ont intérêt à se référer aux autorités compétentes de la religion à laquelle ils adhèrent.

**Deux moyens simples et efficaces d'inscrire son consentement**

Le moyen le plus largement connu – et par conséquent le plus répandu – d'indiquer son consentement au don d'organes, c'est de signer l'autocollant prévu à cette fin et de l'apposer au dos de sa carte d'assurance-maladie. Cette procédure remonte à 1987, à la suite de démarches entreprises

par Diane Hébert. Celle-ci, qui est décédée en juin 2008, s'était juré à la suite de son opération de s'impliquer pour répondre au manque d'information sur le don d'organes et de trouver un moyen concret pour soutenir moralement et financièrement les personnes en attente de greffe. De plus, c'est elle qui a reçu la première « carte-soleil » avec mention du don d'organes, suite au dépôt, auprès de la ministre de la Santé de l'époque, M<sup>me</sup> Thérèse Lavoie-Roux, d'une importante pétition en faveur de cette carte<sup>4</sup>. Une fondation porte aujourd'hui son nom.

Il existe un autre moyen que le traditionnel autocollant pour consigner son autorisation de don d'organes. Depuis la fin de 2005, la Chambre des notaires a créé le Registre des consentements au don d'organes et de tissus. L'inscription du consentement (ou du refus de consentement) se fait généralement à l'occasion de la rédaction du testament ou d'un mandat en prévision de l'incapacité. Toutefois, il est important de bien comprendre que la signature de l'autocollant, ou encore l'inscription du consentement au Registre de la Chambre des notaires est une indication quant à notre volonté, mais elle n'entraîne pas automatiquement le don d'organes. La famille d'un défunt doit absolument compléter les formulaires de consentement pour le prélèvement après le décès.

**Le nombre de donneurs effectifs par région en 2008**

Région	Références (N)	Part (%)
Bas-Saint-Laurent	2	1,32 %
Saguenay–Lac-Saint-Jean	4	2,65 %
Capitale nationale	33	21,85 %
Mauricie–Centre-du-Québec	9	5,96 %
Estrie	10	6,62 %
Montréal	67	44,37 %
Outaouais	6	3,97 %
Abitibi-Témiscamingue	1	0,66 %
Côte-Nord	0	0,00 %
Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine	1	0,66 %
Chaudière-Appalaches	2	1,32 %
Laval	2	1,32 %
Lanaudière	2	1,32 %
Laurentides	1	0,66 %
Montérégie	11	7,28 %
<b>TOTAL</b>	<b>151</b>	<b>100,00 %</b>

Sources Québec-Transplant

**Québec-Transplant, c'est l'organisme officiel, mandaté par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), pour coordonner le don d'organes au Québec. Cet organisme a également pour mission de promouvoir le don d'organes et sensibilise le grand public à cette question. La coordination du don de tissus est assurée par Héma-Québec.**

### Le consentement de la famille

Ainsi, lorsque le décès neurologique d'une personne est constaté, le don d'organes peut être envisagé. Dès lors, la famille est soigneusement approchée par des professionnels compétents pour connaître le souhait ou les volontés du défunt. Si la personne a fait connaître ses volontés de léguer ses organes et que la famille le confirme, l'évaluation du donneur en vue de procéder au don sera enclenchée.

Ce qui rend les choses plus délicates et parfois plus complexes à gérer, c'est qu'il faut agir rapidement : en effet, un cœur garde toutes ses propriétés pendant 4 à 6 heures, après ce délai, les organes commencent à se détériorer. Le processus de coordination du don d'organes jusqu'après le prélèvement s'étend sur une période de 24 heures en moyenne, parfois plus.

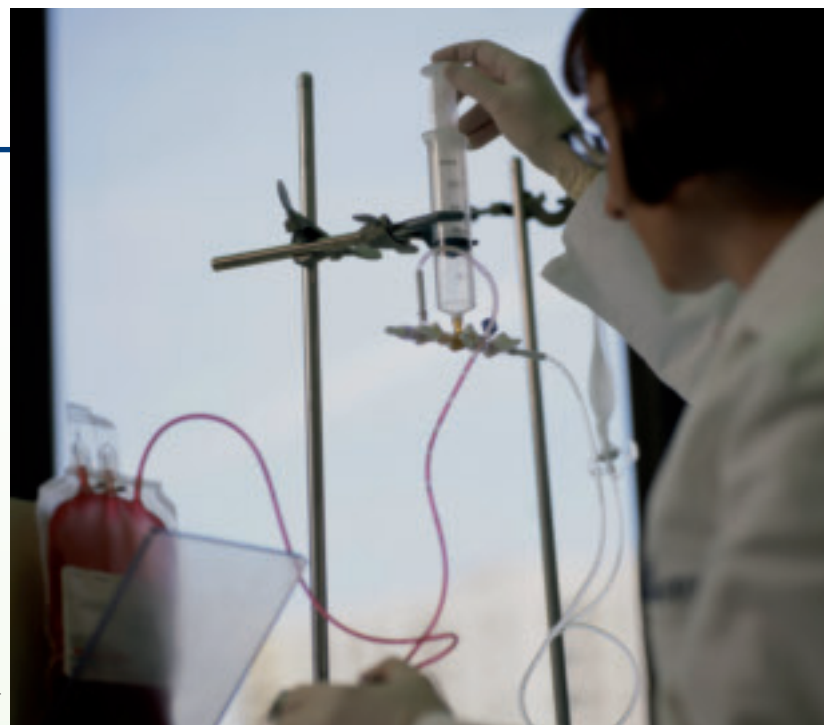


Photo : photos.com/fr

Par ailleurs, le décès étant souvent subit, il plonge généralement la famille dans un deuil très pénible qu'elle n'a pas toujours anticipé. Un matin, la personne est en pleine forme, l'après-midi elle est victime d'un AVC ou d'un accident de la route, le soir ou dans les jours qui suivent, elle décède. La famille a donc des choix déchirants à faire sans y avoir été préparée. Or, en dernier ressort, c'est elle qui doit décider du consentement.

Considérant cela, Brigitte Junius souligne l'importance de discuter de la question du don d'organes avec sa famille plus tôt que tard. *Il est très important de faire connaître à des membres de notre famille notre choix. Ceux et celles avec qui on en aura discuté pourront parler en notre nom et confirmer notre consentement au moment du décès. C'est la meilleure façon de s'assurer que notre volonté soit respectée.*

### Nombre de personnes transplantées au Québec 2002-2008

	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Cœur (incluant cœur-rein et cœur-foie)	43	47	36	40	34	35	47
Poumons (simple et double)	19	25	26	23	33	30	26
Cœur/poumons	4	2	0	0	1	0	0
Foie (incluant foie-rein)	99	113	106	94	101	107	111**
Rein (simple et double)	191	228	204	187	202	211	223
Pancréas	23	17	7	8	7	9	3
Rein/pancréas	8	3	1	10	21	11	20
<b>Total de transplantations</b>	<b>387</b>	<b>435</b>	<b>380</b>	<b>362</b>	<b>399</b>	<b>403</b>	<b>430**</b>

Sources Québec-Transplant / \*\* Incluant 2 bipartitions hépatiques (4 personnes transplantées)

### Les critères d'attribution

Consentir, c'est bien beau, mais pour qui? Les critères d'attribution des organes sont établis par des comités médicaux spécifiques à chacun des organes, sous la supervision du comité médical aviseur de Québec-Transplant. Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte. En général, les organes sont attribués en fonction de la compatibilité sanguine et tissulaire entre le donneur et le receveur éventuel. Il y a également le statut d'urgence de celui-ci et la date d'inscription sur la liste d'attente tenue par Québec-Transplant.

Un seul donneur peut procurer jusqu'à huit organes ainsi que des tissus à plusieurs autres personnes. En moyenne, depuis quelques années, un donneur procure 3,5 organes. Par ailleurs, le temps moyen d'attente varie considérablement selon l'organe : 140 jours en moyenne pour un cœur, 622 jours pour un rein. En 2008, 43 personnes sont décédées dans l'attente d'une transplantation au Québec.

Pour plus d'information concernant le don d'organes, nous vous invitons à visiter le [www.quebec-transplant.qc.ca](http://www.quebec-transplant.qc.ca) ou encore le [www.signezdon.ca](http://www.signezdon.ca). Sur ce dernier site, il est possible de commander électroniquement l'autocollant de consentement. On le trouve aussi dans les centres hospitaliers, dans les CLSC et dans plusieurs pharmacies.

Pour plus d'information concernant les associations et fondations œuvrant dans la promotion du don d'organes auprès de la population du Québec, nous vous invitons à visiter le [www.quebec-transplant.qc.ca](http://www.quebec-transplant.qc.ca).

### Liste des fondations et associations

- **L'Association Canadienne des Dons d'Organes - ACDO**  
[www.acdo.ca](http://www.acdo.ca)
- **L'Association Générale des Insuffisants Rénaux du Québec (AGIR)**  
[www.agir.qc.ca](http://www.agir.qc.ca)
- **L'Association pulmonaire du Québec**  
[www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca)
- **L'Association québécoise de la fibrose kystique**  
[www.aqfk.qc.ca](http://www.aqfk.qc.ca)
- **Le Comité provincial des adultes fibro-kystiques (CPAFK)** [www.cpa fk.qc.ca](http://www.cpa fk.qc.ca)
- **La Fondation canadienne du foie**  
[www.liver.ca/fr/Home.aspx](http://www.liver.ca/fr/Home.aspx)
- **La Fondation canadienne du rein**  
[www.rein.ca](http://www.rein.ca)
- **La Fondation des greffés pulmonaires du Québec**  
[www.fondationdesgreffespulmonairesduquebec.org](http://www.fondationdesgreffespulmonairesduquebec.org)
- **La Fondation Diane-Hébert**  
[www.fondationdianehebert.org](http://www.fondationdianehebert.org)
- **La Fondation des maladies du cœur du Québec**  
[www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca)
- **La Maison des greffés du Québec**  
[www.maisondesgreffes.com](http://www.maisondesgreffes.com)

- 1 Source : Québec-Transplant
  - 2 Source : Fondation Diane-Hébert
  - 3 Source : Conseil canadien pour le don et la transplantation (CCDT)
  - 4 Source : Fondation Diane-Hébert
- \* Cet article a été rédigé avec la collaboration de Brigitte Junius, conseillère en communication à Québec-Transplant.



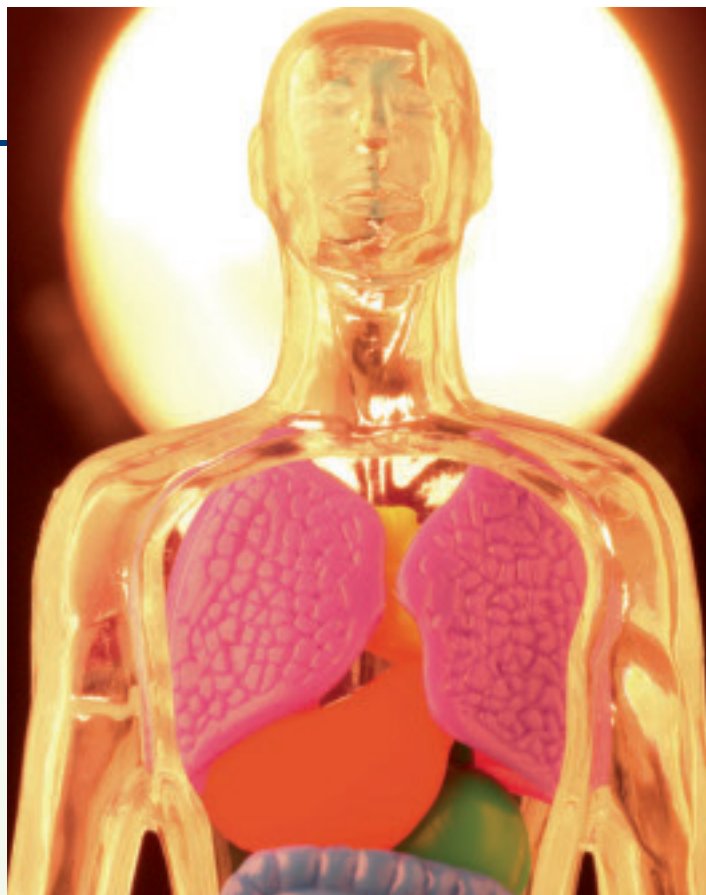


Photo : photos.com/fr

### Quelques définitions

- **Donneur potentiel** : tout individu intubé sous respiration assistée, chez qui l'on soupçonne, anticipe ou constate un décès neurologique est un donneur potentiel pour le don d'organes.
- **Donneur annulé** : donneur accepté par Québec-Transplant, pour lequel la démarche d'évaluation et de don des organes a été effectuée, mais qui est annulé en cours de processus pour des raisons médicales.
- **Transplantation** : intervention au cours de laquelle un organe est greffé ou un groupe d'organes est greffé en bloc (exemple : un bloc cœur-poumons, un poumon double, un groupe foie-intestin-pancréas-estomac).
- **Donneur vivant\*** : personne qui subit volontairement le prélèvement d'un organe (rein) ou d'une portion d'organe (lobe hépatique) en vue d'une transplantation chez une autre personne. Il s'agit généralement de personnes ayant un lien affectif avec le receveur.

\* Au Québec, le don vivant est sous la responsabilité des centres de greffe des centres hospitaliers.

### Cinq questions fréquemment posées concernant le don d'organes

1. **Y a-t-il un âge limite pour donner ses organes et ses tissus?** Non. Toute personne, peu importe son âge, peut être considérée comme un donneur potentiel. C'est plutôt la qualité des organes et des tissus qui est déterminante. Au Québec, le donneur d'organes le plus âgé avait 88 ans et le donneur de tissus le plus âgé au Canada avait 102 ans.
2. **Est-ce que je serai vraiment mort au moment du prélèvement?** Oui. Les décès sont constatés et certifiés de façon indépendante par des médecins ne faisant pas partie des équipes de prélèvement ou de transplantation.
3. **Si j'ai signifié mon consentement au don d'organes et de tissus, fera-t-on tout ce qui est possible pour me sauver la vie?** Absolument. Les médecins responsables d'une personne nécessitant des soins ont comme principale préoccupation de la soigner et de lui sauver la vie.
4. **Est-ce que le donneur pourra être exposé au salon funéraire?** Bien sûr. Les organes et les tissus sont prélevés par des équipes spécialisées qui s'assurent que tout se déroule dans le respect de la dignité humaine et veillent à ce que l'apparence de la personne n'en soit pas affectée.
5. **Est-ce que le don d'organes et de tissus est possible en région éloignée?** Oui. On peut identifier un donneur potentiel dans une région éloignée. Avec l'accord de la famille, le donneur potentiel est transféré vers un centre hospitalier de prélèvement. Le corps du défunt sera par la suite retourné vers son lieu d'origine, sans frais pour la famille.



Quoi de neuf • avril-mai 2009 | 23

## Le rapport de la commission Bouchard-Taylor a-t-il été « raisonnable »?

**Le gouvernement du Québec a créé une Commission de consultation sur les pratiques d'accommodements reliées aux différences culturelles. Pourquoi n'y a-t-il pas eu de femmes commissaires? Pourquoi deux hommes âgés, l'un francophone et l'autre anglophone? Les anglophones représentent moins de 20 % et les femmes plus de 50 % au Québec.**



**Gemma Gauthier**  
Région 05 – Estrie –  
secteur F – Magog

À la Commission, la population s'est exprimée largement. Mais, les femmes ont-elles toutes été entendues par les commissaires? La majorité des femmes et des hommes ont déclaré

est reconnue. Nous, les citoyennes et citoyens ordinaires, qui avons vécu la Révolution tranquille, nous, qui avons participé à la marche des femmes vers la reconnaissance de tous leurs droits, avons vu le Québec se transformer.

Toutefois, la discrimination sur la base du sexe existe toujours. Le problème qui a été révélé durant la Commission

La démocratie, c'est la capacité de faire des choix. En démocratie, rares sont les choix unanimes. Si une société a le devoir d'écouter toutes les voix qui la composent, toutes les voix ne peuvent prévaloir. Même si les démocraties ont le devoir d'éviter la *tyrannie de la majorité*, on peut se demander jusqu'où va l'obligation de répondre à ceux qui contestent les choix collectifs majoritaires, par exemple, en matière d'égalité des sexes ou de laïcité.

La démocratie doit garantir l'égalité des sexes. Dans toutes les régions du monde, l'émancipation des femmes s'est faite : contre la culture dominante, contre les règles en place, contre les pouvoirs religieux, politiques, économiques et sociaux. Universellement, le statut inférieur des femmes faisait partie de la culture. Les droits des femmes n'ont pas été reconnus *naturellement*.

Ainsi, au Canada, jusqu'en 1929, les femmes n'étaient pas considérées comme des personnes. Cinq femmes ont dû se rendre jusqu'au Conseil privé de Londres pour faire renverser un jugement de la Cour suprême du Canada qui refusait de reconnaître que les femmes faisaient partie des personnes tel que stipulé par l'Acte de l'Amérique du Nord britannique, le document constitutionnel du Canada.

Au Québec, les femmes qui réclamaient le droit de vote ont fait face à une opposition farouche de la part de l'Église catholique, des médias en général, de l'ensemble des partis politiques et même de nombreux



qu'au Québec l'égalité des sexes est une chose acquise et qu'on ne peut la remettre en question. Pourtant, on sentait un *préjugé favorable* quand une femme voilée se présentait devant les commissaires. Elle avait choisi de se voiler. Comme l'a dit Diane Guilbault, « Le droit de choisir est un gain du féminisme, mais tous les choix ne sont pas forcément féministes ».

Le Québec est une société démocratique, laïque et où l'égalité des sexes

Bouchard-Taylor s'avère très sérieux. Des accommodements rapportés ont mis en lumière certains arrangements accordés pour répondre à des revendications de nature religieuse.

Certaines personnes associent l'interrogation critique sur ces arrangements à une *attitude fermée à la différence*. D'autres se demandent si ces arrangements ne conduisent pas plutôt à l'*exclusion*. Une réflexion s'impose. Et nier les droits des femmes, c'est nier la démocratie.



ses femmes. Ce n'est qu'en 1940 que les Québécoises obtiennent le droit de vote au niveau provincial. Et c'est seulement en 1964 que les femmes mariées obtiennent la pleine capacité juridique. La loi proposée par la première femme députée, non seulement supprime le devoir d'obéissance au mari, mais permet dorénavant aux femmes mariées d'exercer une profession, de gérer leurs propres biens et de conclure des contrats. La réforme du Code civil, en 1981, constitue un autre des moments culminants de la transformation du statut des femmes. Cette lutte des femmes s'inscrit dans un processus plus large de modernisation de l'État québécois. Cela explique sans doute pourquoi tant de femmes et d'hommes reconnaissent aujourd'hui l'égalité comme l'une de nos valeurs fondamentales.

La démocratie est indissociable de la laïcité. On caractérise la démocratie par la possibilité de choisir les règles qui gouvernent la vie en société. Les règles démocratiques ne sont pas d'origine divine. Elles sont écrites par des citoyennes et des citoyens qui ont la possibilité de les modifier au besoin, contrairement aux règles religieuses qu'on ne peut remettre en question. De plus, en démocratie, le législateur doit être en mesure de les justifier. Dans le cas des règles édictées par un dieu, il ne peut y avoir de discussion. Aussi, les règles religieuses sont contraires à la démocratie.

Parce que la société estimait que le bien public l'exigeait, l'État a choisi de mettre fin à des droits conférés par la Constitution à deux groupes religieux : les catholiques et les protestants. En 1997, le Québec a choisi de déconfessionnaliser les commissions scolaires. On peut conclure que le Québec a sciemment opté pour la laïcité, même s'il n'y a pas eu de déclaration officielle.

Pour Bouchard et Taylor, la laïcité est une laïcité ouverte qui vise à bannir la religion

« S'il est vrai que l'ignorance peut nourrir l'intolérance, il est aussi vrai que la tolérance est parfois le fruit de l'ignorance. »

- Diane Guilbault

des institutions relevant de l'État, tout en y admettant certaines manifestations du religieux. Cette définition permet le port des symboles religieux par certaines personnes qui représentent l'État, y compris ceux qui peuvent avoir un caractère discriminatoire parce qu'ils sont imposés aux femmes seulement.

On a vu des institutions publiques prendre d'étranges décisions qui nous ramènent 50 ans en arrière, phénomène observé au Québec comme à l'étranger. Toutes ces demandes ont en commun de remettre en question le statut des femmes pour des motifs religieux. Dérangeant, parce que des institutions publiques, censées faire respecter le principe de neutralité, ont cédé bien facilement à des demandes discriminatoires, allant même parfois jusqu'à les qualifier de « service à la clientèle ».

Le discours intégriste religieux s'est graduellement, mais solidement, inséré dans la vie quotidienne, même dans la vie des démocraties. On ne peut passer sous silence la question du voile islamique. D'aucuns voudraient croire que le voile n'est qu'un bout de tissu. Tel n'est pas le cas. Quelles que soient les motivations de celles qui choisissent de le porter dans des pays comme le nôtre, le sexisme du symbole est indéniable, irréfutable : ce n'est qu'aux femmes qu'on impose de cacher leurs cheveux. Même si les femmes qui le portent disent que c'est un choix personnel et que l'islam est une religion démocratique où l'égalité des sexes est reconnue. Comment une religion peut-elle prôner l'égalité des sexes quand elle habille ses femmes d'une *burqa*, d'un *niqab* ou d'un *hidjab*?

La question des accommodements n'a rien à voir avec l'immigration, elle concerne l'adhésion d'individus à la lecture fondamentaliste et politique de leur religion. Comment voulez-vous trouver un accommodement quand vous discutez avec un dieu? *Accommoder pour intégrer*, ce que privilégie le rapport Bouchard-Taylor, ne nous convainc pas. Une démarche d'intégration ne peut se faire au détriment des droits et des valeurs communes de la société.

Il est difficile de comprendre pourquoi la Commission a conclu que la crise des accommodements est surtout une *crise identitaire des Canadiens français* face à l'immigration puisque les mêmes débats se font dans plusieurs pays occidentaux, de même que dans les pays du Maghreb, en Turquie et ailleurs.

Alors qu'ils invitent les Québécoises et les Québécois à s'ouvrir davantage au monde, les commissaires ne disent mot de toutes ces femmes, à travers le monde, qui sont emprisonnées, blessées ou tuées pour ne pas avoir choisi de porter le voile ou ne pas avoir accepté un mariage forcé. Ils ne comprennent pas que c'est parce qu'elles se sentent solidaires des luttes menées par d'autres femmes ailleurs que les Québécoises acceptent mal le voile porté volontairement ici.

N.B. J'ai lu et écouté tous les mémoires que j'ai pu. J'ai voulu dire comment je me suis sentie quand j'ai présenté mon mémoire et quand je voyais d'autres Québécoises qui en présentaient et comment je me sentais quand j'ai lu le rapport de 300 pages.

L'ouvrage de Diane Guilbault, *Démocratie et égalité des sexes*, m'a aidée à exprimer mes sentiments.

## Force dominante de la coopérative de solidarité *Les Semeurs*

Les objectifs de la Fondation Laure-Gaudreault sont d'aider les personnes âgées dans le besoin, aider la recherche médicale et, entre autres, aider les jeunes en difficulté.



Lisette Maltais, présidente  
F.L.G. région 02 -  
Saguenay - Lac-Saint-Jean

La coopérative, *Les Semeurs*, située à Jonquière, a été fondée pour venir en aide aux jeunes aux prises avec plusieurs difficultés.

Celle-ci accueille ces jeunes, les écoute, et offre des locaux pour ceux et celles qui veulent pratiquer leur musique, un lieu avec scène pour démontrer leurs talents.

La communauté aide cet organisme offrant des meubles, des ordinateurs, des vêtements que les bénévoles retapent. En voici un exemple : une couturière et d'autres jeunes filles fabriquaient des robes, des bourses, etc. Celles-ci volent maintenant de leurs propres ailes.

La Fondation Laure-Gaudreault a trouvé pertinent d'aider M. Pierre Bergeron, directeur de la coopérative, qui a bien des projets pour l'avenir. Présentement, la coopérative désire ouvrir un local pour des jeunes mères qui participeraient à une cuisine collective. Un autre projet, consistant à ramasser des vêtements pour une 2<sup>e</sup> utilisation, vise toujours à leur donner du courage et un sentiment d'utilité. Plusieurs de ces jeunes de la rue ont cessé la consommation de drogues car l'accueil de ce centre leur a donné un réconfort et une écoute à leurs besoins. Et pour cause, ces besoins de la clientèle demeurent grands et souvent complexes.



Les personnes du milieu se doivent de travailler en étroite collaboration avec les coopératives et les autres organismes impliqués et sensibilisés aux problématiques actuelles : chômage, toxicomanie et toute autre forme de marginalisation.

Il n'en tient qu'à vous de nous aider à poursuivre les objectifs de la Fondation.

Voici l'adresse pour faire parvenir vos dons :

**Fondation Laure-Gaudreault**  
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100,  
Québec (Québec) G1K 9E7  
Téléphone : 1 800 663-2408

N.B. À partir de 15 \$, un reçu aux fins de l'impôt sera émis par la Fondation.

### De l'aide pour Palli-Aide

La Fondation Laure-Gaudreault a également comme objectif d'aider les aînés dans le besoin. C'est ainsi qu'en 2008, elle a accordé 500 \$ à Palli-Aide (Accompagnement en soins palliatifs du Saguenay), un organisme communautaire qui a doté le Saguenay d'un service d'accompagnement en soins palliatifs permettant de maintenir le malade dans son milieu le plus longtemps possible et offrant un programme d'éducation spécifique. En plus des personnes de tout âge en phase palliative de cancer, Palli-Aide s'adresse à toute personne malade en phase terminale.

Concrètement, l'organisme assure une présence attentive et rassurante auprès des malades, apporte à la personne aidante (famille proche) une aide temporaire pour lui permettre un moment de répit ou de détente (répit dépannage), assure une écoute téléphonique, des rencontres individuelles ou familiales et contribue à l'amorce d'une démarche de deuil.

Les services de Palli-Aide sont entièrement gratuits. Son financement repose sur les dons. Voici donc une autre raison pour laquelle les actions de la Fondation Laure-Gaudreault méritent d'être appuyées.

## Assurance auto et habitation : des trucs pour simplifier le processus d'indemnisation

Si une assurance automobile ou habitation ne peut prévenir un sinistre, elle peut alléger le stress causé par la situation fortuite, surtout si l'on est bien préparé. La Personnelle, l'assureur de groupe choisi par la CSQ, propose ici quelques trucs pour simplifier et accélérer le processus d'indemnisation à la suite d'un sinistre.

### Assurance habitation : la clé est dans l'inventaire

Combien ai-je payé ma télé au plasma il y a cinq ans? Combien de disques contenaient ma collection de DVD avant la visite des cambrioleurs? Pas facile de répondre à de telles questions, surtout sur le coup de l'émotion. C'est pourquoi il est si important de maintenir en tout temps un inventaire de ses biens avec des pièces justificatives telles que photos, vidéos, factures, emballages d'origine ou garanties.

En cas de feu, de vol ou de vandalisme, la première personne à appeler après les pompiers ou les policiers est votre assureur. Il vous mettra en contact avec un expert en sinistres qui vous aidera d'abord à régler les urgences – par exemple, faire barricader une fenêtre vandalisée jusqu'à ce qu'elle puisse être réparée ou vous trouver un toit si votre maison est devenue inhabitable.

Une fois cette étape réglée, vous pourrez discuter de l'évaluation des dommages. Si vous pouvez fournir à l'expert en sinistres un dossier complet de vos biens endommagés ou volés, avec preu-



ves à l'appui, il n'y a pas de doute que cela facilitera votre réclamation.

Surtout, n'effectuez aucune réparation permanente et ne remplacez rien sans avoir d'abord parlé à votre assureur et obtenu son consentement.

### Assurance auto : un constat bien simple

Au Québec, la procédure de règlement d'un sinistre automobile sans blessé est assez simple et repose sur le constat amiable. Idéalement, tout conducteur devrait en avoir un dans sa voiture. En cas d'accident, chaque conducteur impliqué doit en remplir un. À défaut d'avoir un constat sous la main, chaque partie doit prendre en note les données suivantes : nom, adresse et numéro de téléphone de l'autre conducteur, marque de sa voiture, numéro de plaque, numéro de son permis de conduire, nom de son assureur et numéro de sa police. S'il y a des témoins, notez aussi leur nom et numéro de télé-



phone. Il va sans dire que le constat amiable est préférable, car on ne risque pas d'oublier un détail important dans le feu de l'action.

S'il y a des blessés dans l'accident, inutile de remplir le constat. Appelez les secours, et le rapport de police servira pour l'indemnisation.

Dans tous les cas, communiquez avec votre assureur le plus tôt possible, car c'est lui qui prend en charge l'évaluation des dommages. Il vous dirigera vers un carrossier certifié qui effectuera également l'estimation des dommages ou il dépêchera sur place un estimateur accrédité.

Plus vite vous pourrez fournir les pièces justificatives, à savoir constat amiable ou rapport de police, évaluation des dommages, factures (remorquage, location d'auto, etc.), plus vite votre assureur pourra vous indemniser.

### Un service de confiance

Le service d'indemnisation de La Personnelle jouit d'une excellente crédibilité.



### laPersonnelle

Les clients sont accompagnés depuis l'ouverture de leur dossier de réclamation jusqu'au règlement afin que leur vie revienne à la normale le plus vite possible. En fait, 95 %\* des clients assurés ayant subi un sinistre recommanderaient sans hésitation le service d'indemnisation de La Personnelle. Voilà une autre raison de faire confiance au plus important assureur de groupe auto et habitation au Québec.

Pour obtenir une soumission d'assurance auto et habitation, visitez le [www.csq.lapersonnelle.com](http://www.csq.lapersonnelle.com) ou composez le **1 888 GROUPES (1 888 476-8737)** si vous préférez parler à un agent.

\* Source : Sondage de satisfaction auprès des clients ayant fait une réclamation à La Personnelle, période de juillet à octobre 2008.

Les renseignements contenus dans ce publi-reportage sont fournis à titre purement indicatif. La Personnelle, assurances générales inc., se dégage de toute responsabilité qui pourrait en découler. Certaines conditions s'appliquent.

# Alimentation et ménopause



**Marie Milot**  
CLSC NDG  
marie.milot.cvd@sss.gouv.qc.ca

Cet article s'adresse à vous, Mesdames, car le thème porte sur la ménopause. Par définition, la ménopause signifie qu'il y a arrêt des menstruations pendant au moins 12 mois consécutifs. Malheureusement, cet état entraîne plusieurs symptômes qui seront ressentis de façon très variable d'une femme à l'autre. Parmi ceux-ci, les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les perturbations de sommeil et la fatigue sont les plus fréquents.

Il se produit pendant cette période un changement hormonal qui a un effet domino. En effet, les œstrogènes diminuent, ce qui provoque une hausse d'androgènes et une baisse de SHBG (sex hormone binding globulin). Plusieurs conséquences s'ensuivent. Un gain de poids d'environ 2 à 5 kilos se produit au cours de la ménopause. Le poids gagné serait directement proportionnel aux changements hormonaux. Plus les androgènes sont élevés et le SHBG est bas, plus le gain de poids est important. Le risque de maladies cardiovasculaires est 2 à 3 fois plus élevé chez les femmes qui ont un surplus de poids, surtout autour de la taille. Il y a alors un risque plus élevé de développer le diabète et le syndrome métabolique.

Le bilan lipidique se modifie. La baisse d'œstrogènes entraîne une hausse du mauvais cholestérol (LDL) et de triglycérides ainsi qu'une baisse de bon cholestérol (HDL). Finalement, un autre effet se manifeste au niveau des os : durant les premiers mois de la ménopause, la densité osseuse s'affaiblit.

L'alimentation joue un rôle déterminant afin de minimiser ces effets négatifs. Une alimentation équilibrée aide à maintenir un poids santé. Le *Guide alimentaire canadien* s'avère l'outil de base pour y arriver, car il suggère la quantité appropriée d'aliments moins riches en gras et en sucres et donc moins caloriques.

## Santé cardiovasculaire

Prenez garde aux gras et favorisez les bons au détriment des mauvais. Parmi les bons gras, l'huile d'olive, les margarines non hydrogénées, les noix et les graines sont des bonnes sources de gras monoinsaturés.

Le poisson contient des oméga-3, des gras essentiels que le corps ne peut produire. Ils jouent un rôle essentiel dans la santé du cœur. Il est recommandé de consommer du poisson au moins deux fois par semaine (saumon, sardine, truite, thon, hareng, etc.). Les mauvais gras sont surtout de source animale, soit les gras saturés et les gras trans.

On peut les limiter en choisissant des produits laitiers faibles en gras, moins de 2 % de matières grasses pour le lait et yogourt et moins de 20 % pour les fromages. On peut également diminuer la fréquence de consommation de viandes transformées, préférer les coupes maigres et surtout augmenter les menus avec légumineuses. Ceux-ci sont riches en fibres, sans gras et très économiques.

Les fruits et légumes colorés regorgent d'antioxydants (vit. C, E, bêta-carotène, etc.), des substances qui préviennent les maladies cardiovasculaires, le cancer et le vieillissement. Un repas sans légumes est comme une journée sans soleil. Ils devraient occuper au moins la moitié de

votre assiette. Les fruits sont délicieux en collation. Ils s'apportent bien en voiture, dans le sac à dos, ils font de très beaux centres de table. Bref, à vous de les rendre disponibles.

Les fibres sont multifonctionnelles. Entre autres, elles contribuent à la santé du cœur en abaissant le cholestérol. Les produits céréaliers à grains entiers sont d'excellentes sources de fibres. Pourquoi ne pas essayer les pâtes multi-grains ou à blé entier, rechercher les céréales à plus de 5 g de fibres, essayer de nouveaux pains?

Le soya et ses produits dérivés tels que le tofu et les boissons de soya contiennent des phytoestrogènes, substances d'origine végétale qui se substituent à l'œstrogène. Malheureusement, les résultats de différentes études ne permettent pas de leur attribuer un rôle pour soulager les bouffées de chaleur. Cependant, ils contribuent à la santé du cœur. Une recette avec du tofu, des fèves de soya rôties en collation et des boissons de soya permettent d'augmenter l'apport en soya et mettent de la variété aux menus.

## Ostéoporose

Les besoins en calcium et en vitamine D sont plus élevés après la cinquantaine: soit 1200 mg de calcium et 400 I.U. de vit. D. Cela représente au moins quatre portions de produits laitiers : lait, fromage et yogourt. Si les besoins ne sont pas comblés, la densité osseuse s'affaiblit et il y a risque d'ostéoporose. En plus, ce risque augmente avec la ménopause. Il est recommandé par le *Guide alimentaire* de prendre des suppléments de vitamine D 400 I.U. car ces besoins sont rarement comblés par l'alimentation.

# Une invitation spéciale de l'AREQ

Des centaines, voire des milliers de membres de l'AREQ sont confrontés, que ce soit eux-mêmes ou encore des personnes de leur entourage, à la maladie sournoise qu'est l'Alzheimer.

C'est pourquoi votre Association vous invite à participer en grand nombre à la **MARCHE DE LA MÉMOIRE** organisée par la Fédération des sociétés d'Alzheimer.



# La Marche de la Mémoire RONA

# Dimanche 31 mai 2009



**Inscriptions et dons : 1 888 MEMOIRE (1 888 636-6473)**  
Pour obtenir davantage d'information concernant les différentes marches organisées partout au Québec, veuillez consulter le [www.lamarchedelamemoire.com](http://www.lamarchedelamemoire.com)

## Le comité des retraités Brundtland (CRB)

**Bernard Croteau**  
Région 03 - Québec - Chaudière-  
Appalaches - secteur M - Beauport -  
Côte-de-Beaupré

Le comité des retraités Brundtland regroupe une équipe de personnes retraitées de l'enseignement qui ont été très impliquées au cours de leur carrière pour la défense et la promotion des valeurs que prône le mouvement des Établissements Verts Brundtland (ÉVB) afin d'aspirer à un monde meilleur : l'écologie, le pacifisme, la solidarité et la démocratie.

L'implication des membres du comité se traduit par de nombreux engagements, soit directement avec les ÉVB de la province de Québec (au nombre de 1100 présentement), soit en animant différentes activités reliées à l'éducation pour un avenir viable. Ce comité travaille en étroite collaboration avec la direction de l'Action sociale et professionnelle ainsi qu'avec les ressources-conseils et le secrétariat de la CSQ.

L'action du comité s'associe à celle du comité national de l'environnement et du développement durable de l'AREQ afin d'augmenter le nombre de membres des comités régionaux et sectoriels

dans toutes les régions du Québec. Déjà plusieurs membres du CRB occupent des postes au sein de ces comités relevant de l'AREQ.

La mission principale du comité est de privilégier les objectifs de base des ÉVB qui sont de faire connaître, de rassembler, de valoriser et de reconnaître socialement, tant au national que dans les régions, les actions d'éducation pour un avenir viable, si petites soient-elles.

Le comité recrute des membres afin d'offrir des services dans toutes les régions du Québec. Les personnes retraitées de l'AREQ qui désirent se joindre à cette équipe de consultants bénévoles, de formateurs, d'aidants, d'agents multiplicateurs, de diffuseurs d'informations en appui aux comités locaux et régionaux du mouvement des ÉVB, peuvent communiquer avec le sous-signé, dont voici les coordonnées :

**Bernard Croteau**  
Responsable du comité des retraités  
Brundtland (CRB)  
[becroteau@hotmail.com](mailto:becroteau@hotmail.com)  
Téléphone : 418 977-3723

### Avis de recherche

Depuis quelque deux ans, la volonté de développer le mouvement des Établissements Verts Brundtland se fait sentir dans le Grand Nord québécois. Dans ce contexte, les membres de l'AREQ qui auraient, au cours de leur carrière, travaillé auprès des communautés criées et inuites et qui auraient le goût et l'intérêt de s'investir dans ces projets, sont sollicités pour supporter leur développement ou encore pour sensibiliser les jeunes du sud à leurs réalités.

Les personnes intéressées sont donc invitées à communiquer avec Pierre Hardy, conseiller à l'environnement et à la condition des hommes à [hardy.pierre@csq.qc.net](mailto:hardy.pierre@csq.qc.net) ou avec madame Lucie Genest à [genest.lucie@csq.qc.net](mailto:genest.lucie@csq.qc.net). De plus, il vous est possible de les rejoindre par téléphone au 418 525-0611 ou sans frais au 1 800 663-2408.

**Établissement  
Vert  
Brundtland (CSQ)**

Un partenariat CSQ/RECYC-QUÉBEC





**Jules Desfossés**  
Équipe *Quoi de neuf*  
jules.desfosses@videotron.ca

**P**résage de la nouvelle saison, par les routes aériennes, empruntant les corridors migratoires, elles arrivent à l'improviste. Formation rectiligne en V ou en diagonale; liées à l'oiseau de tête par un fil invisible, indifférentes, elles survolent les agglomérations urbaines. Imperturbables et résistantes, le cou tendu, le front obstiné, elles vont résolument plus loin. Seuls les nombreux cris rauques et aigus des bernaches ou le *cacardement* régulier des oies trahissent leur présence au-dessus de nos têtes. C'est suffisant pour amarrer le regard et le sourire dans une surprise joyeuse et déjà programmer une visite dans les plaines inondables où elles feront une halte pour quelque temps et participeront au rassemblement spectaculaire. Portes ouvertes et visite libre sont offertes! Quasi à l'insu, un petit goût de revenez-y s'immisce et s'enracine.

Voir les groupes s'approcher, les triangles se briser, les oiseaux glisser sur l'eau dans une confusion tapageuse a quelque chose de jouissif. Voyageurs expérimentés et néophytes arrivent réunis. On les distingue les uns des autres par la taille et la coloration du plumage. L'observation du bout des ailes, de la queue, du bec et des pattes permet de repérer les oies de trois ans ou moins.

D'une ouverture aménagée dans une structure rustique, d'un talus, d'un sentier ou simplement adossé à la voiture; avec ou sans instrument d'optique, l'ob-

servation des oiseaux de passage suscite divertissement, intérêt et fascination. La superbe des attitudes et l'instinct social; la démarche solennelle et le pas pesant. Néanmoins au moindre conflit territorial, le rythme s'accélère et les becs se tendent. On découvre ou retrouve les habitudes et les mœurs régulières de l'espèce, les liens importants des familles et des couples unis pour la vie. Dans les groupes qui se nourrissent, en gloussant ou en murmurant, notre regard s'attarde aux guetteurs qui, placés stratégiquement, surtout du côté terre, exercent leur quart de travail. Attitude attentive, le cou bien droit, les sentinelles donneront l'alerte au moindre danger. Au menu principal, rhizomes du scirpe, riches en matières nutritives et source essentielle d'énergie dans la poursuite du voyage nordique. Des volées visitent les marécages et les champs afin de s'approprier les restes de blé, d'orge, de maïs ou de luzerne ignorés des faucheuses.

Des moments privilégiés nous ravissent. Juste avant le coucher du soleil, quand l'ensemble du rassemblement se lève dans une envolée inattendue, bruyante et joyeuse, comme pour saluer le jour qui penche. Puis lorsqu'un bruit inconnu provoque un ballet aérien, improvisé et criard. Enfin, le matin du grand départ : les volées se reforment, tournent en immenses cercles, comme pour une vue d'ensemble des lieux de séjour, puis elles se fondent dans l'horizon. On voudrait partir avec elles.





**Renaud Turcotte**  
Équipe *Quoi de neuf*  
turvac@hotmail.com

- Gilles, Hubert et Isabelle viennent de recevoir leur résultat d'examen de français. Gilles déclare : « J'ai un meilleur résultat qu'Isabelle. » Hubert dit à son tour : « J'ai aussi un meilleur résultat qu'Isabelle. » Isabelle réplique : « J'ai mieux réussi qu'Hubert. » René, qui n'a pas fait l'examen, mais qui a vu les résultats, affirme : « Hubert a obtenu une meilleure note que Gilles. » Sachant qu'un seul des quatre ment, donne les prénoms selon l'ordre décroissant des résultats.
- Complète ces trois cases avec des nombres afin que les trois opérations soient justes.
- Jérémy collectionne des cartes de joueurs de hockey. Hier, il avait autant de cartes des joueurs du Canadien de Montréal que de celles des joueurs des autres équipes. Aujourd'hui, il vient d'échanger cinq cartes du Canadien pour deux d'une autre équipe. Il possède maintenant 43 cartes en tout. Combien en a-t-il de l'équipe de Montréal?
- Combien peux-tu compter de carrés dans cette figure?
- Jean a 100 \$ et Robert a les trois cinquièmes de l'avoir de Jean. Paul a 60 % de ce que Jean et Robert ont ensemble. Finalement, Josée a le double de ce que Jean et Paul possèdent. Calcule la somme de leur avoir.
- Un baril de vin pèse 240 kg. À demi plein, ce même baril pèse 130 kg. Combien pèsera-t-il lorsqu'il sera vide?
- Mon âge est le triple de celui de mon fils. Il y a six ans, j'avais cinq fois son âge. Dans combien d'années mon âge sera-t-il le double du sien?
- Le pentagone illustré a été divisé en trois triangles. Place les nombres 1, 2, 3, 4 et 5 dans les cercles de sorte que la somme des nombres situés au sommet de chaque triangle soit égale au nombre indiqué à l'intérieur de celui-ci.

**Solutions p. 33**

## Cherchez l'erreur pour voir



**Denys Bergeron**  
Équipe *Quoi de neuf*  
denysber@ivic.qc.ca

Comme Guillaume a toujours été friand d'étymologie, il prenait souvent plaisir à piquer la curiosité de ses grands élèves de 5<sup>e</sup> secondaire. S'il leur demandait d'identifier les chiffres cachés dans septembre, octobre, novembre et décembre, la réponse fusait invariablement : « 7, 8, 9 et 10. Les 7<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup>, 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> mois de l'année, voyons Guillaume. » Et aussitôt, il les apercevait en train de compter mentalement. Tout à coup, unanimement ou presque, ils rebondissaient : « Comment

ça? Ces mois-là sont en réalité les 9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup>. C'est quoi la joke? »

Il était toujours heureux d'ouvrir une brèche dans son cours de français. Avant Jésus-Christ, il y avait eu ce calendrier romain qui commençait en mars et comptait 304 jours répartis en 38 semaines de huit jours. Ce simple détail résolvait une bonne partie de l'énigme.

En règle générale, les plus curieux de ses élèves mordaient dans ce genre de digression. De temps en temps, ils lui confiaient le fruit de découvertes personnelles qui les fascinaient littéralement. La mère de l'un d'eux se prénommaient Thérèse. Elle avait découvert un détail plutôt cocasse dans la biographie de sa patronne, sainte Thérèse d'Avila. La reli-

gieuse espagnole était, y avait-elle lu, décédée dans la nuit du 4 au 15 octobre 1582. Comme bien l'on pense, la Thérèse avait sursauté à la vue de l'excessive durée de cette nuit-là. Mais elle s'était tôt ravisée : c'était sûrement la gaffe du rédacteur. Et elle s'en serait satisfaite, au moins jusqu'au jour où son fils rapporta de l'école l'explication de Guillaume : « Même après l'ajout par Jules César des mois de janvier et de février, les saisons accusaient encore des ratés dans leur concordance. C'est Grégoire XIII qui avait décidé entre autres choses de supprimer ces 10 jours et de décréter une année bissextile tous les quatre ans. » Aujourd'hui, si Benoît XVI s'aventurait là-dedans, les astronomes lui diraient poliment de se mêler de ses oignons, qu'ils sont capables de veiller au grain.



**Céline Gendron**  
genceline@hotmail.com

**Rêver à la retraite, demeurer actif et avoir enfin le temps de vivre ses passions! Un membre de l'AREQ présente sa passion à travers son site Internet dans un souci de léguer des parcelles d'histoire aux générations futures.**

**Journal de voyage**

Marier deux passions : le dessin et l'histoire. C'est un beau défi que réalise Yvon et qu'il partage avec nous dans son blogue. Actuellement, il consacre ses pages aux villes de Montréal,



Québec et Trois-Rivières, dessinant les beaux édifices qui nous ont été légués et cherchant l'histoire des différents propriétaires et leur implication dans notre société.

Comme moi, vous vous laisserez prendre par l'histoire du Château Frontenac, du Manoir de Tonnancour, du Château Ramezay. Un beau détour à la fois artistique et historique.

[www.croquisdevoyage.blogspot.com](http://www.croquisdevoyage.blogspot.com)

**Grands-parents virtuels**

Quel regard portent les enfants sur leurs grands-parents? « Il faut bien entretenir son grand-père, pour qu'il dure plus longtemps. » « Heureusement, les grands-mères ne sont pas aussi fragiles qu'elles le disent, même si elles meurent plus souvent que nous. » Entrez sur le site du RIAQ (Réseau Internet des aînés du Québec) pour y découvrir un



grand nombre de projets intergénérationnels. Jumeler les deux générations, créer des liens à travers des projets de radio, de littérature ou d'art, participer à des projets de classes, voilà un carrefour qui ouvre toutes grandes ses portes. Ça y est... vous êtes intéressé à devenir un grand-parent virtuel! Toutes les informations pour vous inscrire sur le site.

<http://gpv.riq.ca>

**Quelques informations sur les dons d'organes**

Pour les amateurs de statistiques :



<http://www.acdo.ca>

Dix vérités sur les dons d'organes :



[www.selection.ca/mag/2004/11/don\\_organisme\\_quiz.php](http://www.selection.ca/mag/2004/11/don_organisme_quiz.php)

Santé et services sociaux Québec :



[www.mssh.gouv.qc.ca/sujets/organisation/don\\_organes](http://www.mssh.gouv.qc.ca/sujets/organisation/don_organes)

**Trucs et astuces**

Pourquoi créer un blogue? Pour partager ses idées, ses recettes, ses photos, ses vidéos, pour s'exprimer et risquer

d'être lu par toute la planète. Les blogues sont souvent interactifs puisque les gens qui les lisent peuvent ajouter leurs commentaires ou participer à un forum. Plusieurs serveurs hébergent les blogues gratuitement. Il suffit de s'inscrire, de donner un nom représentatif à son blogue, de choisir un mot de passe et nous voilà prêts à écrire notre premier blogue.



<http://quebecblogue.com/creer-blogue.php>

[www.blog4ever.com/index.php](http://www.blog4ever.com/index.php)

<http://monblogue.branchez-vous.com>

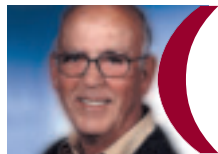
[www.over-blog.com](http://www.over-blog.com)

Merci aux personnes qui m'envoient des suggestions.

**Solutions de Distraction (page 32) :**

1. Hubert, Gilles, Isabelle  
2.

3. 18 cartes  
4. 15 carrés  
5. 648 \$  
6. 20 kg  
7. Dans 12 ans  
8. Autre possibilité : remplacer les chiffres 1, 2, 3, 4 par 2, 1, 4, 3.



**Roméo Huot**  
Équipe *Quoi de neuf*

**LA PERSPECTIVE ARTISTIQUE**

RIVARD, Gisèle. Pointe-aux-Trembles, Éditions Broquet, 192 pages. Coût : 30 \$



Ce livre abondamment illustré simplifie toutes les théories et les lois de la perspective. Cette dernière est rendue accessible par des illustrations claires et simples, faciles à reproduire.

Des situations quotidiennes accompagnées de photos favorisent la compréhension.

Tél. : 514 645-0480

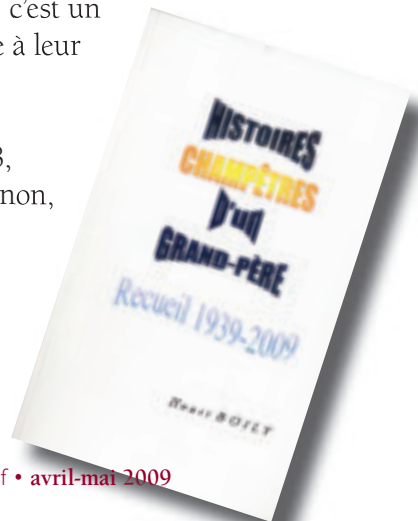
Courriel : [hp.menard@videotron.ca](mailto:hp.menard@videotron.ca)

**HISTOIRES CHAMPÊTRES D'UN GRAND-PÈRE**

RIVARD, Gisèle. Montréal, 2008, 78 pages. Coût : 20 \$.

Ce recueil dévoile aux petits-enfants l'enfance rurale des grands-parents. De belles traditions à leur légier, c'est un cadeau suave à leur offrir.

Adresse : 1500 A-1008, boul. Angrignon, Montréal (Québec) H8N 3H8  
Tél. : 514 368-2022

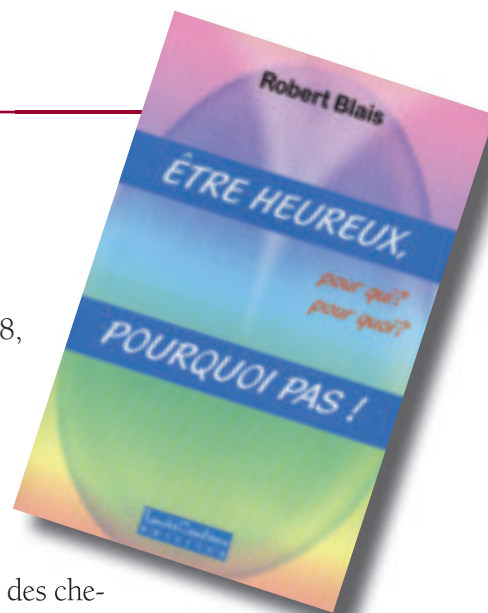


**ÊTRE HEUREUX, POURQUOI PAS!**

BLAIS, Robert. Québec, Éditions Louise Courteau, 2008, 172 pages. Coût : 19,95 \$.  
Disponible en librairie.

L'auteur résume l'essentiel de l'apprentissage humain dans ce simple énoncé : apprendre à être heureux. Nous cherchons tous le bonheur mais sur des chemins souvent incertains. Comment distinguer les chemins obscurs des chemins lumineux? Quels sont les facteurs internes du bonheur? L'auteur présente diverses versions du bonheur proposées par la philosophie, la psychologie et la spiritualité et il en extrait des clefs pouvant guider le lecteur.

Adresse : 6123, du Moulin-Blanc, Québec (Québec) G3E 1X5  
Courriel : [blaisrobert@videotron.ca](mailto:blaisrobert@videotron.ca)



**LE RETARD DU SANG**

ANCTIL, Michelle. Québec, Les Éditions à Rebours, 2008, 236 pages. Coût : 21,95 \$ (25 \$ par la poste).

Joséphine Doré est atteinte d'un cancer. Il y a quinze ans, on ne lui donnait que quelques mois à vivre. Pourtant, à la veille des années 1980, elle est toujours là. Elle sait cependant que le moment est venu de tirer sa révérence. L'auteure raconte sur un ton intimiste les derniers mois de la malade.

Adresse : 101-3787, Le Marié, Québec (Québec) G1X 4V7  
Tél. : 418 650-7886

Courriel : [michelleanctil@videotron.ca](mailto:michelleanctil@videotron.ca)



**CADEAU D'UN SOUVENIR**

NASH (GAUTHIER, Normand). Paris, Éditions Elzévir, 2008, 169 pages. Coût : 16,90 euros.

Recueil de poésie d'une singulière individualité qui nous donne à découvrir l'auteur dont la curiosité n'a d'égale que sa générosité. Avec pudeur et simplicité, voici la vie d'un homme racontée par ses vers.

Adresse : 1352, 92<sup>e</sup> Rue, R.R. n° 2, Shawinigan (Québec) G9N 6T6  
Courriel : [Nash\\_ville7@hotmail.com](mailto:Nash_ville7@hotmail.com)



# Devoir de mémoire

**Au moment où j'écris ces lignes deux événements, qui peuvent sembler n'avoir aucun lien, ont nourri ma réflexion autour de la devise du Québec, *Je me souviens*. J'ai été frappée, dans les deux cas, par la difficulté que nous avons à aborder des événements qui font partie de notre histoire. Faut-il commémorer la défaite des troupes françaises devant l'armée britannique? Faut-il rappeler le drame de Polytechnique et raviver ainsi la peine et la douleur? Peut-être parce que je suis une ex-enseignante d'histoire et une féministe toujours convaincue, je me suis intéressée à ces débats.**



Lorraine Pagé  
pagelor@videotron.ca

Sur le plan historique, les Québécoises et les Québécois aiment bien pratiquer l'oubli. Pendant des années, l'enseignement de l'histoire a occupé une place congrue dans nos écoles. J'ai été à même de constater que de larges pans de notre histoire collective ont été longtemps occultés. L'histoire du syndicalisme québécois et celle des luttes féministes, pour ne donner que deux exemples, ont été passées sous silence. Encore aujourd'hui, évoquer la bataille des Patriotes et le sort qui leur a été réservé, c'est souvent frapper un mur d'ignorance.

Il s'en est fallu de peu pour que le 250<sup>e</sup> anniversaire de la bataille des Plaines d'Abraham, qui s'est soldée par une défaite des troupes françaises, soit souligné par un *show* sur les Plaines. Il y avait sûrement lieu de fêter le 400<sup>e</sup> anniversaire de fondation de la ville de Québec, mais est-ce opportun de célébrer joyeusement la défaite? Il ne viendrait sûrement à l'idée de personne de rappeler la déportation des Acadiens par un feu d'artifice sur le site de Grand-Pré. Le rappel des batailles armées et des guerres, si elles méritent d'être commémorées malgré leur cortège de morts, de blessés et de souffrances, ne devrait pas donner lieu à des amusements à saveur touristique.

Oui, profitons du 250<sup>e</sup> anniversaire de la bataille des Plaines d'Abraham pour



nous rappeler les souffrances du peuple canadien-français au moment de la conquête britannique et pour mieux comprendre la longue lutte de survie, puis d'affirmation qui a été la sienne. Faisons-le là où il se doit : dans nos écoles et nos collèges. Sur les Plaines, faisons-le comme il se doit : avec sérieux, gravité et dignité.

La sortie du film *Polytechnique* a aussi ranimé le débat sur ce qu'il convient de rappeler et comment. En 1989, j'étais présidente de la CEQ. Je me souviens encore de l'horreur devant la tuerie et la peur, oui la peur, quand un policier m'a appelée pour me dire que mon nom était sur la liste du tueur. Je me souviens aussi de la peine si lourde qui nous accablait lors des funérailles. Peut-être à cause de cela, et même si je comprends l'indicible douleur des familles, des proches et des témoins de cet événement sanglant, je souhaitais, qu'un jour, une œuvre de cœur, à la fois sensible, vraie et sans sensationnalisme - elle existe maintenant -, vienne graver dans toutes les mémoires la portée de ce drame. Pour ce qu'il a été

et que nous acceptons de dire maintenant après l'avoir nié à l'époque et trop longtemps par la suite : un crime qui ciblait des femmes, parce qu'elles étaient des femmes. Un crime qui a fait beaucoup de victimes, entre autres, les témoins dévastés par le jugement de lâcheté que certains ont porté.

Outre le souci de ne pas réveiller la douleur, n'y avait-il pas dans notre résistance devant l'idée qu'un film soit tourné, l'expression d'un certain malaise collectif face à ce crime misogyne qu'il est encore difficile de voir comme tel dans une société qui se plaît à croire que la condition des femmes est aujourd'hui une chose réglée? Tant s'en faut pourtant malgré des progrès remarquables.

Les événements de nos vies, individuelle et collective, portent des enseignements. Plutôt que l'oubli et le déni, le devoir de mémoire est, certes, exigeant; parfois même, profondément troublant. Mais se souvenir, c'est le premier pas à franchir pour pouvoir aller de l'avant.

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :  
AREQ (CSQ)  
320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7  
Numéro de convention de la Poste-publications : 40007982

## Des rabais exclusifs sur vos assurances *...ça fait sourire!*



Pour vos assurances auto, habitation et entreprise,  
découvrez tous les avantages et les rabais offerts  
exclusivement aux membres de la CSQ et de l'AREQ.

**Demandez une soumission :**

**1 888 GROUPES**

( 1 8 8 8 4 7 6 - 8 7 3 7 )

**csq.lapersonnelle.com**



Assurances auto, habitation et entreprise



Assureur choisi par la CSQ

