

AUTOMNE | 2019

Quoi DE neuf



DOSSIER

La diversité sexuelle et de genre :

un tabou dans le milieu des aînés ?

VIE ASSOCIATIVE

En route vers le 47^e Congrès de l'AREQ!

ENVIRONNEMENT

Le réseau 5G : une technologie utile ou dangereuse ?

AREQ 

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

Table des matières

Mot de la présidente 3
 Mot de la rédaction 4
 Place publique 5
 Échos de nos régions 7
 Vie associative 10
 Retraite 11
 Assurances 12
 Fondation Laure-Gaudreault 14
 Dossier 15
 Nutrition 19
 Condition des hommes 22
 Action sociopolitique 24
 Condition des femmes 26
 Environnement 27
 Avantages et rabais 28
 Remuez vos méninges! 29
 La source des mots 30
 Chronique d'un passeur 31



Imprimé sur du papier Rolland Enviro100 Satin. Ce papier contient 100 % de fibres postconsommation, est fabriqué avec un procédé sans chlore et à partir d'énergie biogaz et certifié FSC®.



PCF



468 arbres
1 terrain de football



1707156 L d'eau
4878 jours de consommation d'eau



68650 kg CO2
émissions de 23 voitures par année



20928 kg de déchets
2 camions de déchets



89 kg NOX
émissions d'un camion pendant 274 jours



410 GJ
consommation d'énergie de 4 ménages par année

FONDÉE EN 1961, L'AREQ (CSQ) – ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC – regroupe plus de 58 000 personnes retraitées issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : info@areq.lacsq.org / Site Internet : areq.lacsq.org / **Rédacteur en chef** : Samuel Labrecque / **Coordination** : Martine Faguy / **Équipe du magazine** : Yves Bussière, Rémi Gagnon, Denise Lachance, Ginette Lavoie et Renaud Turcotte / **Révision linguistique et correction d'épreuves** : Doris Longpré / **Diffusion** : Martine Faguy / **Design graphique** : Geneviève Normandeau / **Impression** : Imprimerie F. L. Chicoine / **Tirage** : 61 500 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec / **Poste-publications** : N° de convention 40007982 / **ISSN** : 0822-7292

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



Cet automne, le conseil exécutif vous rencontre dans votre région



Lise Lapointe
Présidente

C'est déjà le temps de préparer le 47^e Congrès de l'AREQ, qui aura lieu en juin 2020. Fidèles à la tradition, les membres du conseil exécutif entreprendront la tournée de l'ensemble des régions du Québec cet automne.

L'objectif de cette tournée est d'aller à la rencontre de nos

membres pour les informer des travaux de l'AREQ et de préparer les dossiers qui seront à l'ordre du jour du prochain Congrès.

J'aurai donc le plaisir d'aller vous entendre et vous consulter sur les orientations dont devrait se doter l'AREQ. Dans cette tournée, je serai accompagnée de tous les membres du conseil exécutif, soit Claire Bélanger, 1^{re} vice-présidente, Nicole Gagnon, 2^e vice-présidente, Christiane Potvin-Lapalme, secrétaire, ainsi que Marcel Leroux, trésorier.

La tournée sera aussi l'occasion de vous présenter les résultats d'un sondage CROP et des groupes de discussions tenus parmi nos membres. Ces travaux nous ont permis de dresser un portrait plus actuel des membres de l'AREQ, notamment quant à leurs préoccupations et leur opinion sur des enjeux d'actualité.

L'AREQ ACTIVE À LA TRIBUNE DES RETRAITÉS DU SECRÉTARIAT DU CONSEIL DU TRÉSOR

Depuis 2017, l'AREQ siège à une table de discussions avec le Secrétariat du Conseil du Trésor regroupant six associations de personnes retraitées. Le mandat de cette table est de proposer un lieu d'échange et de discussion sur les divers enjeux liés aux régimes de retraite des secteurs public et parapublic avec des représentants du Conseil du Trésor.

Durant les deux années de ce projet-pilote, il s'est tenu huit rencontres au cours desquelles il aura été possible d'établir un dialogue à propos des enjeux de la retraite qui touchent, entre autres, notre pouvoir d'achat.

Nous sommes donc satisfaits de la décision de maintenir une table de travail et d'échange entre des associations de retraités dans une version 2.0. Il s'agit d'une structure importante de dialogue avec le gouvernement.

Enfin, d'ici la parution du prochain *Quoi de neuf* de l'hiver, nous aurons colligé toute l'information contenue dans le rapport final sur les travaux de la Tribune et les pistes de solutions qui y ont été proposées, particulièrement dans le dossier de l'indexation.

Au plaisir de vous rencontrer
très prochainement dans
votre région!





Un changement qui n'est pas que cosmétique

SAMUEL LABRECQUE

Conseiller en communication

Vous avez peut-être remarqué que votre magazine *Quoi de neuf* a légèrement changé d'apparence. Au fil des différents numéros, nous avons recueilli les commentaires et suggestions de notre lectorat. Puis, nous avons conclu qu'il serait pertinent de revoir notre façon de faire dans le but de faciliter la lecture des textes en mettant l'accent sur le contenu du magazine, que l'on juge crédible et captivant.

Bref, nous avons opté pour une police de caractères plus lisible et un graphisme épuré. Aussi, chaque numéro aura sa propre couleur inspirée par le contenu du dossier principal. Cela peut paraître banal, mais cette décision laisse place à davantage de créativité par rapport à la contrainte qu'imposaient les quatre couleurs que nous utilisons chaque saison.

Ce ne sont que des détails, mais nous espérons que vous apprécierez la nouvelle mouture et que votre lecture en sera facilitée et des plus agréables!



SUIVEZ-NOUS
SUR FACEBOOK



facebook.com/monAREQ



L'AREQ bouge, s'exprime, revendique.

SAMUEL LABRECQUE
Conseiller en communication



NOUS VOUS RÉSUMONS ICI LES PRINCIPALES SORTIES PUBLIQUES DE L'ASSOCIATION DEPUIS LA DERNIÈRE PARUTION DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF*.

10 JUILLET 2019

GICLEURS DANS LES RÉSIDENCES POUR AÎNÉS : EST-IL NÉCESSAIRE D'ATTENDRE ENCORE TROIS ANS POUR ASSURER LA SÉCURITÉ DES RÉSIDENTS ?

L'AREQ a accueilli positivement les bonifications du programme gouvernemental d'aide financière pour l'installation d'un système de gicleurs dans les résidences pour aînés, des demandes maintes fois répétées par notre association. Néanmoins, l'AREQ s'est questionnée sur la nécessité de reporter au 2 décembre 2022 l'obligation de se conformer à l'installation de ces gicleurs, plutôt que 2020.

25 JUIN 2019

CHANGEMENT AU FONDS VERT : LES RÉSULTATS DEVRONT ÊTRE AU RENDEZ-VOUS

Dans une lettre ouverte de Claire Bélanger, 1^{re} vice-présidente de l'AREQ et responsable du comité national de l'environnement et du développement durable, l'AREQ a réagi aux modifications importantes au fonctionnement du Fonds vert et de Transition énergétique Québec annoncées le 25 juin par le gouvernement. Selon l'AREQ, ces changements ne peuvent représenter une bonne nouvelle que s'ils sont effectués dans un élan honnête, concret et énergique de s'attaquer à la dette écologique importante que nous sommes en voie de léguer à nos enfants et à nos petits-enfants.



19 JUIN 2019

LA SÉCURITÉ DES PERSONNES ÂÎNÉES EN RÉSIDENCE NE DOIT PAS FAIRE L'OBJET DE COMPROMIS

L'AREQ a réagi aux conclusions de la coroner à la suite du décès tragique de Hélène Rowley Hotte Duceppe, survenu le 20 janvier dernier. Pour l'Association, ce drame consternant était évitable, et il faudra tout mettre en œuvre pour empêcher qu'une telle situation se répète. Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, a d'ailleurs défendu cette position lors d'une entrevue à LCN le 23 juin à l'émission *Le Québec matin week-end*.

22 MAI 2019

LA FISCALITÉ AU QUÉBEC N'EST PAS AU SERVICE DES ÂÎNÉS : L'AREQ DÉPLORE L'INEFFICACITÉ DES CRÉDITS D'IMPÔT ET AUTRES MESURES FISCALES

Durant l'année, l'AREQ a contribué à la réalisation d'un rapport de l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) sur la fiscalité et les personnes âgées. Ainsi, le 22 mai, l'IRIS rendait public le fruit de ses recherches dans un rapport intitulé « Les dépenses fiscales et les personnes âgées ». L'AREQ a d'ailleurs réagi à ce rapport par voie de communiqué la journée même, en y partageant les constats de l'IRIS et les principales recommandations.

16 MAI 2019

PROJET DE LOI N° 21 : LA LAÏCITÉ DE L'ÉTAT EST UN PRINCIPE FONDAMENTAL POUR LES MEMBRES DE L'AREQ

L'AREQ a appuyé l'affirmation de la laïcité de l'État dans une loi, de même que l'interdiction du port de signes religieux par les employés de l'État en situation d'autorité. Toutefois, l'AREQ a soulevé des craintes quant aux imprécisions du projet de loi n° 21, qui suscite d'importantes difficultés d'application.



Chère Luce!

C'est avec beaucoup d'émotion que l'équipe de l'AREQ a accueilli le départ à la retraite de Luce Laverdière, téléphoniste-réceptionniste.

Luce a passé près de 20 ans à l'AREQ. Durant toutes ces années, elle a été le sourire dans la voix de l'AREQ à la réception.

Pour son projet de retraite, Luce a décidé de suivre un cours d'éducatrice en garderie pour consacrer ses énergies aux tout-petits. Encore une fois, cela démontre à quel point elle a une âme généreuse.

Nous lui souhaitons de s'épanouir dans cette nouvelle étape de la vie. Elle le mérite si bien !

Merci, Luce, pour ton dévouement et ta gentillesse envers les membres de l'AREQ et tes collègues.

- Toute l'équipe de l'AREQ





Projet de retraite

MICHEL DRUCKER A DIT UN JOUR : « APPRENDRE À VIEILLIR, C'EST APPRENDRE À NE PAS DEVENIR VIEUX. »

LUCIE DUMAIS

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

Apprendre est un mot qui n'a pas d'âge, il s'inscrit dans le temps et prend plusieurs visages. Une panoplie d'activités et d'expériences sont à notre disposition afin de découvrir, connaître et intégrer de nouvelles connaissances qui agrémentent notre vie quotidienne.

Les institutions d'enseignement demeurent sans l'ombre d'un doute des milieux privilégiés pour apprendre.

C'est donc à l'automne 2014, déjà septuagénaire, que j'ai emprunté le chemin de l'Université Laval pour un retour aux études. La fébrilité qui m'habitait les premiers jours en salle de classe s'est vite transformée en confiance grâce à l'accueil cordial et bienveillant des enseignants ou des étudiants.

Assister aux cours, réaliser les travaux tout en respectant les échéanciers, faire les examens et la recherche avec de nouvelles technologies ont été un beau défi pour moi.

Ce parcours m'a conduit trois ans plus tard (été 2017) à finaliser la scolarité d'un baccalauréat multidisciplinaire qui regroupe la pédagogie, la théologie et la philosophie.

Un clin d'œil au passé : antérieurement, les diplômes nous étaient acheminés par la poste. Aujourd'hui, il y a remise notoire des diplômes et pour leur obtention, il faut réussir le test de français et celui d'une langue



seconde au choix. Afin de satisfaire à cette exigence, j'ai donc commencé par un séjour linguistique intensif en espagnol à Cuba, avec l'intention de poursuivre au département des langues de l'université.

Cette démarche académique s'est avérée intéressante et positive. Ça a été une merveilleuse expérience très enrichissante.

Or, nous ne pouvons tout prévoir dans la vie. Je prends le temps qu'il faut pour accomplir ce projet de vie tout en assumant un rôle de proche aidante auprès d'une personne qui m'est chère. Nous sommes nombreuses au Québec ayant quelqu'un de notre entourage dans la maladie. Ça aussi, c'est un apprentissage.

Je conclurai ainsi qu'apprendre ce que l'école de la vie nous enseigne au fil des ans est sûrement ce qu'il y a de plus précieux.

Cette démarche académique s'est avérée intéressante et positive.
Ça a été une merveilleuse expérience très enrichissante.



Un 40^e anniversaire de fondation, ça se fête!

PIERRETTE BOUDREAU

Présidente Laval-Laurentides-Lanaudière (10) secteur Rivière-du-Nord (C)

Le 2 juin dernier, l'AREQ Rivière-du-Nord (région 10 Laval-Laurentides-Lanaudière) fêtait son 40^e anniversaire de fondation. L'un des plus anciens secteurs de l'AREQ? Difficile à dire, l'AREQ ayant été fondée en 1961 par notre mère à toutes et à tous, Laure Gaudreault. Plusieurs régions ou secteurs ont existé avant nous, notamment à Montréal, en Abitibi et au Cœur et Centre-du-Québec. Mais nous sommes dans les plus anciens. Faut-il s'en enorgueillir? Un peu quand même.

HISTORIQUE

En 1979, Jean Renaud, président de la section Montréal, s'adjoint Jeannette Saint-Onge, une enseignante retraitée, pour mettre en place un nouveau secteur dans notre région, le secteur 17, qui deviendra la région Laurentie et finalement, Rivière-du-Nord.



Nicole Gagnon, marraine de la région Laval-Laurentides-Lanaudière, Mireille Ménard, présidente de la région, le premier ministre François Legault et Pierrette Boudreau, présidente du secteur Rivière-du-Nord

LA FÊTE DU 2 JUIN

On peut bien dire que ce fut magique, extraordinaire, réussi, que tout le monde fut content. Mais oui, ce le fut. Mon conseil sectoriel et moi-même avons mis les efforts et l'énergie pour que cette commémoration reste dans la mémoire des participantes et participants. Je vous épargne le déroulement, l'historique par l'ancien président Ronald Forbes, la liste des nombreux prix, l'animation, la danse et...

UNE VISITE SURPRISE

Au bon endroit au bon moment, comme on dit. Notre premier ministre, François Legault, assistait à un brunch privé dans une salle voisine de la nôtre. Un de nos membres, Normand Crépeau, est allé lui demander de venir nous voir. Il semblerait qu'il ne s'est pas trop fait prier et il est entré nous adresser quelques mots. Ce fut bref, mais il a parlé du fait que l'éducation était chère à son cœur, ayant été lui-même ministre de l'Éducation durant trois années, « les plus belles », a-t-il dit.

À REFAIRE ?

Oui, en 2029 pour le 50^e anniversaire si Dieu nous prête vie! Les membres de notre conseil sectoriel peuvent vous conseiller aussi, si l'envie vous prend de célébrer.

On peut bien dire que ce fut magique, extraordinaire, réussi, que tout le monde fut content.



L'environnement au cœur de nos préoccupations

JACINTHE JONCAS

Laval-Laurentides-Lanaudière (10) secteur Deux-Rivières-de-Laval (D)

Le mardi 11 juin 2019 à Blainville, le Comité Environnement et Développement durable (CEDD) de la région Laval-Laurentides-Lanaudière tenait son activité annuelle en présence de plus de 80 membres de l'AREQ. Au lieu d'une sortie habituelle, d'une visite en nature dans un verger, dans un jardin écologique, une pépinière ou un vignoble, le Comité a choisi une journée de visionnement et d'échanges autour de la présentation du film *La Terre vue du cœur*, de la réalisatrice Iolande Cadrin-Rossignol. On la connaît principalement pour sa longue carrière d'auteure, de réalisatrice et de productrice de plusieurs émissions de radio, de télévision et de courts, moyens et longs-métrages documentaires et dramatiques.



que les ressources intervenantes, sommités dans leur domaine, a été vu plusieurs fois par certains membres, mais le voir est une chose et en discuter avec sa réalisatrice en est une autre. Plusieurs commentaires allaient dans le sens suivant : « Elle pourrait nous entretenir pendant des heures tellement elle est intéressante. »

Le saviez-vous ? Iolande Cadrin-Rossignol a réalisé en 1983 un docudrame intitulé *Rencontre avec une femme remarquable : Laure Gaudreault*.

Mentionnons qu'en 2018, elle vient de terminer avec *La Terre vue du cœur* une trilogie sur l'astrophysicien et militant écologiste Hubert Reeves débutée en 2003 avec *Conteur d'étoiles* et poursuivie en 2011 avec *Du Big Bang au Vivant*. Elle nous a appris qu'elle préparait un nouveau film dont le titre serait *L'Océan vu du cœur*.

Après la projection, les participants ont pu tenir une discussion passionnante avec la réalisatrice sur les façons de réduire notre empreinte écologique. Son film, de très grande qualité tant par ses images

UNE DEUXIÈME PARTIE TOUT AUSSI ENRICHISSANTE

Pour compléter la journée, Tommy Bureau, du bureau national, a fait deux courtes présentations sur les sujets suivants : *Le Québec et les changements climatiques*, suivi de *L'enjeu de la consigne du verre au Québec*. Excellent communicateur, il a présenté les sujets avec une fluidité remarquable. Les sujets abordés ont grandement aidé à notre compréhension des réalités à propos des enjeux environnementaux.

Les participants sont repartis avec la tête pleine d'idées, de solutions et de moyens pour s'impliquer à leur rythme face aux changements climatiques et sensibiliser les gens autour d'eux sur l'urgence d'agir pour prendre soin de notre planète.



En route vers le 47^e Congrès de l'AREQ!

DOMINIC PROVOST | Directeur général

Dans moins d'un an, l'AREQ tiendra son 47^e Congrès, à Lévis. Quelque 650 personnes déléguées de partout au Québec y participeront durant quatre jours. Un événement d'une telle envergure se prépare de longue date.

D'entrée de jeu, nous pouvons affirmer que le Congrès est fondamental dans la vie démocratique de l'AREQ. C'est le socle sur lequel repose toute son action. Les délégués y adoptent, entre autres, les grandes orientations – soit les enjeux prioritaires – pour le prochain triennat et élisent le conseil exécutif de l'Association.

TOURNÉE DU CONSEIL EXÉCUTIF

Dès le printemps dernier, un groupe de travail formé d'élus et de membres du personnel s'est affairé à déterminer le contenu du Congrès : thème, conférences, ateliers, etc. Un autre comité veillait à l'organisation logistique, car réunir, héberger et nourrir autant de gens n'est pas une mince tâche!

Par ailleurs, le conseil exécutif a amorcé en septembre une tournée à travers le Québec qui l'amènera à rencontrer les membres des conseils sectoriels et les délégués. L'objectif est de recueillir le point de vue de nos membres afin de répondre à leurs attentes et de favoriser leur participation active au Congrès.

Ensuite, les délégations sectorielles et régionales analyseront le projet des orientations et y proposeront des modifications au besoin. Elles bénéficieront aussi de formations sur le Congrès car, rappelons-le, les personnes déléguées ont le rôle important d'exprimer la volonté des personnes qui les ont élues.

MODIFICATIONS AUX STATUTS ET RÈGLEMENTS

Les statuts, c'est comme la constitution : on n'a pas souvent le goût d'en parler, mais c'est nécessaire au bon fonctionnement d'une association démocratique!

C'est au Congrès qu'on adopte ou modifie officiellement les statuts et règlements, et l'ensemble des instances ont jusqu'au 31 décembre 2019 pour acheminer leurs propositions.

D'ailleurs, un membre de l'AREQ qui veut suggérer une modification aux statuts et règlements peut le faire auprès de l'une de ces instances, mais préférablement par l'entremise du conseil sectoriel.

UN RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Puisque nous ne pouvons malheureusement pas accueillir l'ensemble de nos 59 000 membres, nous vous invitons à suivre cette route vers le Congrès sur nos différents outils de communication, notamment sur le site Internet, dans l'infolettre, dans le magazine *Quoi de neuf* ainsi qu'à notre émission de radio *L'heure juste*.

N'hésitez pas à faire part de vos suggestions à votre personne présidente de secteur, afin que les orientations adoptées en Congrès reflètent le point de vue de nos membres.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

COMMENT S'Y RETROUVER



Pour en savoir plus sur la formulation de propositions de modifications aux statuts et règlements ainsi qu'au projet des orientations, nous vous invitons à consulter la section « Publications » du site Internet de l'AREQ à areq.lacsq.org.



L'opération « *Maintenant* », l'*indexation!*, un bilan final plus que satisfaisant

JOHANNE FREIRE

Conseillère à la sécurité sociale

C'est à l'hiver 2019 que s'est déroulé le cœur de l'opération « *Maintenant* », l'*indexation!* pour laquelle des membres de l'AREQ ont déployé efforts et dynamisme qui valent la peine d'être soulignés. Cette opération consistait à rencontrer les 125 députés élus à l'Assemblée nationale afin de présenter l'AREQ et les informer de l'impact négatif que représente l'indexation partielle des rentes de retraite des employés de l'État sur leur pouvoir d'achat pour ainsi obtenir leur appui.

L'AREQ EST FIÈRE DE PRÉSENTER UN BILAN FINAL PLUS QUE SATISFAISANT DE CETTE OPÉRATION.

116 | **92**
DÉPUTÉS | **DÉPUTÉS**
APPROCHÉS | **RENCONTRÉS**

31

Nombre d'appuis et d'engagements verbaux à faire cheminer le dossier



61

Nombre de députés qui assureront un suivi



C'est lors du conseil national de l'automne que sera présenté le plan d'action concernant le dossier du pouvoir d'achat en vue de la dernière année du triennat.

Rappel



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ASSUREQ 2019

N'oubliez pas d'inscrire le 28 octobre 2019 à votre agenda. L'assemblée générale annuelle d'ASSUREQ aura lieu au Centre des Congrès de l'Hôtel Delta Trois-Rivières, 1620, rue Notre-Dame Centre, Trois-Rivières, Québec G9A 6 E5.

L'ouverture de l'assemblée se fait à 15 h 30 et les inscriptions à compter de 15 h.

Nous vous rappelons que deux postes au sein du conseil d'administration sont en élection cette année, soit celui de la présidence et de la 2^e vice-présidence. En plus des élections, il sera question des conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1^{er} janvier 2020, de la nomination des membres du comité des finances et de la présentation d'une conférence.

Pour consulter les règlements d'ASSUREQ, veuillez consulter le site Internet de l'AREQ dans la rubrique ASSUREQ / Conseil d'administration d'ASSUREQ.



Les nouveaux taux du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ au 1^{er} juillet 2019

JOHANNE FREIRE

Conseillère à la sécurité sociale



LA PRIME ANNUELLE A SUBI UNE AUGMENTATION DES COÛTS CETTE ANNÉE, MAIS DEMEURE INFÉRIEURE À CELLE DE 2017.

Rappelons d'entrée de jeu que le régime public d'assurance médicaments de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) couvre notamment les personnes de 65 ans et plus ainsi que toutes celles qui ne sont pas admissibles à un régime privé d'assurance médicaments, dont les membres de l'AREQ qui n'ont pas accès à un autre régime d'assurance comme celui de leur conjoint ou conjointe ou à tout autre régime privé.

Les tarifs ont subi une augmentation des coûts cette année. En effet, la **franchise mensuelle** est dorénavant à **21,75 \$** (une augmentation de 1,85 \$ par rapport à l'an dernier) et la **coassurance** à **37 %** (augmentation de 2,1 %). En ce qui concerne la **prime annuelle** qui est prélevée lors de la production de

vosre déclaration de revenus, elle est à **636 \$**. Il s'agit d'une augmentation de 20 \$ par rapport à l'an dernier, mais elle demeure tout de même inférieure à celle de 2017, qui était alors à 667 \$.

POURQUOI UNE AUGMENTATION DES TARIFS ?

La RAMQ explique cette augmentation des tarifs par le nombre de plus en plus élevé de personnes assurées par le régime, leur consommation grandissante de médicaments ainsi que la hausse du coût de ces médicaments. Selon la RAMQ, l'ajout d'un plus grand nombre de médicaments couverts pour traiter une plus grande variété de conditions de santé a aussi contribué à l'augmentation des coûts cette année.



ADULTES DE 18 À 64 ANS NON ADMISSIBLES À UN RÉGIME PRIVÉ PERSONNES DE 65 ANS OU PLUS SANS SRG

Tarif en vigueur avant et à partir du 1^{er} juillet 2019

À LA PHARMACIE						LORS DE LA DÉCLARATION DE REVENUS	
Franchise mensuelle		Coassurance		Contribution mensuelle maximale		Prime annuelle	
Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif
19,90 \$	21,75 \$	34,9 %	37 %	90,58 \$	93,08 \$	De 0 \$ à 616 \$	De 0 \$ à 636 \$
Personnes de 65 ans ou plus avec SRG				53,16 \$	54,08 \$		

EXEMPLES DE MONTANTS À PAYER POUR L'ACHAT DE MÉDICAMENTS EN PHARMACIE

EXEMPLE 1 Ordonnance de 60 \$		
Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution de la personne assurée
	60 \$ - 21,75 \$/mois =	21,75 \$
	38,25 \$ x 37 %	+ 14,15 \$
21,75 \$	14,15 \$	35,90 \$

Total à payer par la personne assurée : 35,90 \$.

EXEMPLE 2 Ordonnance de 450 \$		
Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution de la personne assurée
	450 \$ - 21,75 \$/mois =	Contribution maximale atteinte
	428,25 \$ x 37 %	
21,75 \$	158,45 \$	93,08 \$

Total à payer par la personne assurée : 93,08 \$, car la contribution maximale est atteinte.

Pour plus d'information concernant le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, visitez le site Web de la RAMQ au www.ramq.gouv.qc.ca.

Source : RAMQ



Une fondation présente, vivante et accueillante

ROBERT GAULIN
Président

Grâce à ses bénévoles et à l'appui de l'AREQ, la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) est présente partout au Québec pour recueillir votre don ou votre contribution à ses activités de financement. C'est cela qui lui permet de redonner et de répondre partiellement aux besoins des jeunes ou des personnes âgées, en accord avec sa mission.

En 2018, la FLG a recueilli 147 000 \$ et distribué 132 000 \$ en aide aux personnes ou organismes dans les régions, au printemps 2019. Environ 250 projets d'aide destinés autant aux jeunes qu'aux personnes âgées ont reçu notre appui permettant aux organismes et aux individus demandeurs de poursuivre leur œuvre. Il faut savoir que 10 % des sommes recueillies dans les régions servent à soutenir les projets de recherche visant à améliorer la qualité de vie des personnes âgées. Partout, l'aide de la FLG contribue à faire une différence et encourage la solidarité et le partage.

Parce qu'elle se veut un organisme vivant, et donc en transformation, la FLG a le souci constant de se renouveler et de s'adapter pour poursuivre son développement. Recueillir plus d'argent en rejoignant davantage de personnes susceptibles de choisir la Fondation comme dépositaire de leurs dons, voilà notre défi quotidien. Même si la FLG tient chaque année des activités de financement bien rodées et appuyées par des personnes qui y participent avec cœur et conviction, elle doit aussi rejoindre des donatrices ou donateurs potentiels qui n'ont pas toujours la disponibilité de participer. Le don en ligne est un moyen idéal et sécuritaire pour s'engager envers la FLG.

En 2017, la FLG a organisé un premier tirage national qui a suscité une grande adhésion. Les 5000 billets ont tous été achetés et ont permis de recueillir plus de 23 000 \$ entièrement redistribués en aide. Nous allons récidiver, à compter de janvier 2020, avec un tirage que nous tiendrons au prochain Congrès de l'AREQ, le 3 juin prochain. Nous devrions imprimer suffisamment de billets pour répondre à la demande. Toute l'information sera disponible cet automne auprès de nos responsables et sur notre site Internet.

En attendant, je vous invite à donner généreusement lors des activités ou des campagnes de financement de la FLG.

La FLG se veut ouverte aux personnes de tous horizons et aux idées nouvelles. La Fondation est associée à l'héritage de Laure Gaudreault, cette grande dame qui a tant fait pour l'éducation et la défense des droits à la retraite.

La Fondation lance à toutes et à tous une invitation à appuyer la cause des jeunes ou des personnes âgées, en devenant bénévole ou membre ou encore en contribuant financièrement à sa mission, par un don en ligne ou autrement.





La diversité sexuelle et de genre : un tabou dans le milieu des aînés ?

JULIEN ROUGERIE

Fondation Émergence • fondationemergence.org



LGBT, LGBTQI+, les acronymes que l'on donne à la diversité sexuelle et de genre tendent à s'allonger ces dernières années et on a parfois l'impression de ne plus suivre. Rassurez-vous, il n'est pas nécessaire de connaître toutes les lettres de ces acronymes pour comprendre le concept de diversité sexuelle et de genre, et encore moins pour mieux inclure les personnes qui s'y reconnaissent.

Lorsque l'on parle de diversité sexuelle et de genre, on parle à la fois des différents types d'orientation sexuelle et amoureuse, mais aussi des différentes identités et expressions du genre. À ce propos, nous avons hérité d'une culture dite « binaire » où tout se résumerait en deux « options » diamétralement opposées : homo ou hétéro, homme ou femme, masculin ou féminin.

Les humains sont des êtres beaucoup plus complexes, et bien que la majorité se reconnaisse dans l'une de ces deux options, il est indéniable que tout le monde ne s'y retrouve pas. Pour ce qui est de l'orientation sexuelle, il y a par exemple les personnes bisexuelles, qui peuvent être attirées par les hommes et par les femmes, ou les personnes pansexuelles qui, en plus des hommes et des femmes, peuvent être attirées par toutes les variantes d'identité de genre qui se trouvent entre les deux.





De quelles variantes parle-t-on exactement dans ces cas-là ? L'identité de genre, soit le genre auquel une personne s'identifie, est indépendante de son orientation sexuelle et du sexe qui lui a été assigné à la naissance. Lorsqu'un enfant naît, ou même avant, le médecin détermine son sexe sur la base d'une simple observation de ses parties génitales. Dans la majorité des cas, l'enfant s'identifie à ce sexe et aux représentations sociales qui vont avec. Lorsque ce n'est pas le cas, on parle alors de personnes trans. Parmi ces dernières, certaines s'identifient au genre opposé à celui qu'on leur a assigné, alors que d'autres s'identifient aux deux genres ou à aucun, comme chez les personnes non binaires.

La biologie confirme que le sexe ne peut pas se résumer strictement aux seules options mâle ou femelle. Il y a en effet plus d'une centaine de caractéristiques sexuelles (ex : organes, hormones, chromosomes) qui distinguent ces deux catégories et on estime qu'entre 0,05 % et 1,7 %¹ de la population

mondiale naît avec des caractères intersexués, c'est-à-dire qui ne sont pas exclusivement mâles ou femelles.

Ainsi, les différentes variantes de l'orientation sexuelle, de l'identité de genre et du sexe biologique lui-même laissent la place à de multiples formes de diversités et de combinaisons possibles, d'où le nombre de lettres grandissant à l'acronyme LGBTQI+. Être lesbienne (L), gai (G), bisexuel.le (B) ou pansexuel.le (P) sont différentes orientations sexuelles en fonction du genre auquel la personne s'identifie et des genres vers lesquels elle peut être attirée. Les personnes trans (T), quant à elles, ou les personnes Intersexes (I) peuvent avoir une orientation sexuelle tout aussi variée que le reste de la population. Chez les plus jeunes, certains se retrouvent de plus en plus à travers l'identité Queer (Q), qui regroupe toutes les personnes qui n'adhèrent pas à la division binaire des genres et des sexualités.

¹ Libres et égaux, une initiative du Haut-Commissariat des Nations unies aux droits de l'homme.



On estime qu'entre 0,05 % et 1,7 % de la population mondiale naît avec des caractères intersexués, c'est-à-dire qui ne sont pas exclusivement mâles ou femelles.



Il est important de noter que pour certaines personnes, l'identité peut être fluide et évoluer au cours de la vie. Il existe une grande variété d'identités sexuelles et de genres qui sont toutes aussi valides les unes que les autres. Ces autres identités moins connues sont parfois incluses dans le « + » de LGBTQ+, afin de ne pas trop allonger l'acronyme tout en rappelant qu'il n'est pas exhaustif.

ET LES AÎNÉS DANS TOUT ÇA ?

Force est de constater que lorsque l'on parle de diversité sexuelle et de genre, ce sont généralement les jeunes que nous mettons de l'avant. Alors que l'on estime communément la population lesbienne, gaie, bisexuelle et trans (LGBT) à environ 10 % de la population générale, ces personnes demeurent invisibles chez les aînés, principalement par crainte de divulguer leur différence.

Pour comprendre cette invisibilité, il est nécessaire de s'intéresser à leur parcours de vie. Les personnes aînées LGBT ont connu une société extrêmement

hostile à la diversité sexuelle et de genre, et elles n'ont souvent pas eu d'autre choix que de cacher leur identité pour survivre. Rappelons que les relations homosexuelles étaient passibles d'emprisonnement jusqu'en 1969 et que l'on pouvait discriminer une personne sur la base de son orientation sexuelle jusqu'en 1977 au Québec et 1996 au Canada. Sur le plan médical, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a retiré l'homosexualité de la liste des maladies mentales le 17 mai 1990. C'est d'ailleurs en référence à cette date que la Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie est célébrée tous les 17 mai.

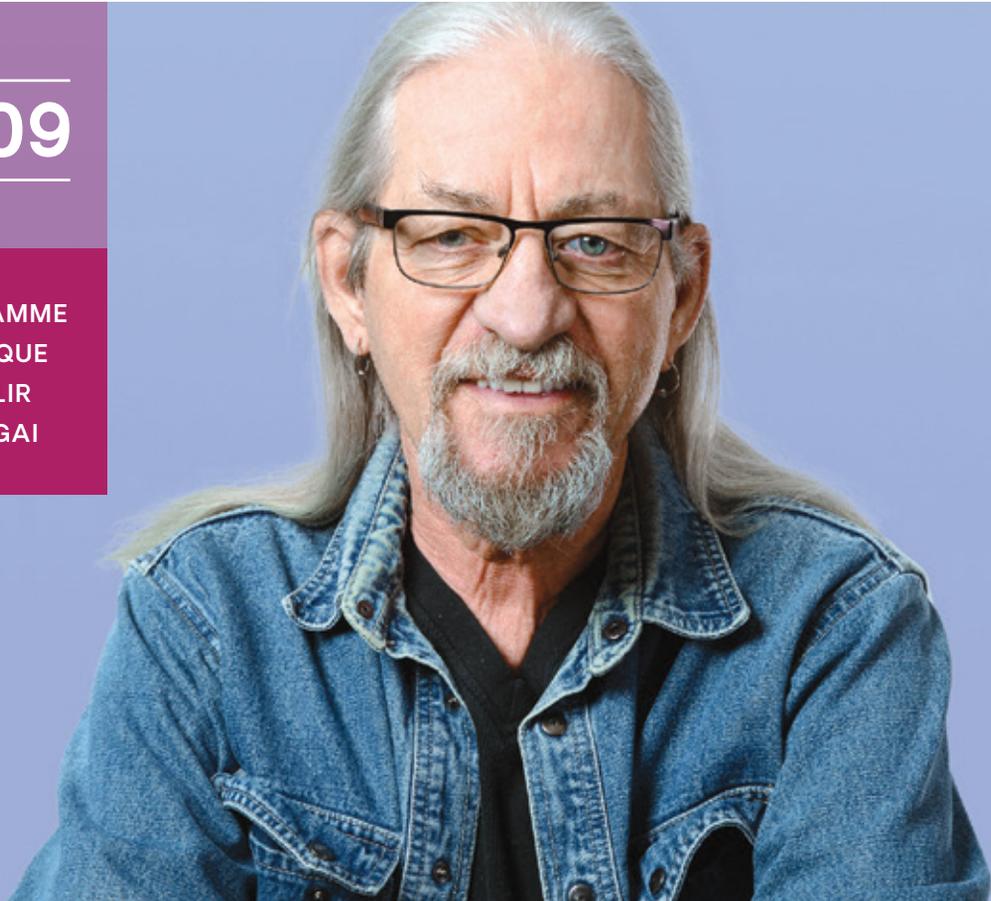
À cela il faut ajouter les stigmatisations sur le plan religieux et social : révéler leur identité LGBT exposait les personnes à un rejet virulent de la part de la société, mais aussi de la part de leurs familles, collègues et amis. Il leur fallait également composer avec les clichés, les stéréotypes ainsi que les violences verbales et physiques dont les personnes LGBT font d'ailleurs toujours l'objet aujourd'hui.

Il est important de noter que pour certaines personnes, l'identité peut être fluide et évoluer au cours de la vie.



2009

PROGRAMME
POUR QUE
VIEILLIR
SOIT GAI



Bien sûr, le contexte en 2019 est beaucoup plus favorable aux personnes LGBT, mais les progrès pour leur acceptation sont récents et pas forcément ancrés dans les mœurs et la culture. Plus une personne est âgée, plus elle a vécu dans un contexte hostile et plus grandes sont les chances qu'elle divulgue tard, ou jamais, son orientation sexuelle ou son identité de genre.

Il faut aussi tenir compte de l'âgisme, qui constitue un obstacle supplémentaire. La population aînée est parfois réduite à des stéréotypes qui laissent peu de place à la diversité. Par ailleurs, on continue à tort de réduire les enjeux des personnes LGBT à une simple question de sexualité; or la sexualité chez les aînés constitue souvent un tabou qui renforce l'effacement de la diversité sexuelle et de genre.

Cette invisibilité entraîne de lourdes conséquences sur le bien-être des personnes aînées LGBT. Plusieurs études confirment que ces personnes sont plus à

risque de subir de l'isolement, de la maltraitance et des problèmes de santé mentale. La réticence à divulguer leur identité ou à devoir la cacher constitue aussi un obstacle pour accéder aux services sociaux, de santé ou de loisir.

Pour faire face à cette situation, le programme *Pour que vieillir soit gai*, dont l'AREQ est partenaire, a été créé par la Fondation Émergence en 2009. Parce qu'une acceptation passive de la diversité sexuelle n'est pas suffisante pour rendre les milieux réellement inclusifs et accueillants, ce programme offre sur demande des formations, des ateliers et des outils de sensibilisation. N'hésitez pas à contacter la Fondation Émergence pour en savoir plus sur la façon de devenir un allié des communautés LGBTQI+ et comment créer des environnements plus accueillants à leur égard.

La population aînée est parfois réduite à des stéréotypes qui laissent peu de place à la diversité.



Le Guide alimentaire canadien sous la loupe

ISABELLE HUOT
Docteure en nutrition



Parue en janvier dernier, la nouvelle version du *Guide alimentaire canadien* a été bien accueillie par les experts, qui exigeaient certaines modifications depuis quelques années déjà. Simplifié, l'outil guide davantage les Canadiennes et les Canadiens à manger sainement au quotidien. Vous sentez-vous concerné par ces changements ? Avez-vous modifié le contenu de votre assiette ? Parlons *Guide alimentaire*!

QUAND DE BONNES RECOMMANDATIONS SOULÈVENT CERTAINES PRÉOCCUPATIONS

Le *Guide alimentaire canadien* est un outil destiné à aider la population à être et à demeurer en bonne santé. En changeant le principe des portions pour celui de proportions, le guide devient plus facile à suivre. L'assiette modèle (soit la moitié en légumes et fruits, le quart en produits céréaliers et le quart en aliments protéinés) est gage de santé.

En tant qu'experte en nutrition, il m'est essentiel d'adapter les recommandations générales aux besoins spécifiques et aux réalités des diverses populations. Les objectifs santé ne peuvent être les mêmes pour tous.

Reprenons donc les principes de base de la dernière mouture du *Guide alimentaire canadien*. Évaluons ensuite la faisabilité de ces astuces pour les personnes de 50 ans et plus.



MANGEZ DES LÉGUMES ET DES FRUITS EN ABONDANCE

Les végétaux, les fruits et les légumes, sont réputés pour leurs bienfaits sur la santé. Gorgés de vitamines, de minéraux et d'antioxydants, ils doivent faire partie d'une alimentation saine et équilibrée. L'assiette équilibrée repose essentiellement sur ce groupe alimentaire.

Le défi

Les fruits et les légumes sont également gorgés d'eau et apportent une bonne dose de fibres alimentaires. Dans les faits, les végétaux occupent beaucoup d'espace dans l'estomac. Avec le ralentissement du métabolisme de base et la réduction des activités physiques au quotidien, il arrive que l'appétit des personnes plus âgées s'amenuise. Il peut donc devenir difficile de combler la moitié de son assiette en végétaux.

Mon conseil

Si l'appétit n'est pas au rendez-vous, les potages, crèmes ou purées de légumes peuvent être des alternatives santé intéressantes. S'offrir des collations fruitées comme des purées de fruits peut également faire partie de la solution. Finalement, on profite des journées plus actives, ou lorsque l'appétit est plus présent, pour augmenter les portions de végétaux.



CONSOMMEZ DES ALIMENTS PROTÉINÉS

Les protéines assurent de nombreux rôles au sein de l'organisme. Elles contribuent, notamment, au maintien de la masse musculaire. Nous puisons ces protéines dans les aliments suivants, qui doivent compléter notre assiette à chaque repas :

- Viande (bœuf, veau, porc)
- Volaille (dinde, poulet)
- Poisson et fruits de mer
- Produits laitiers
- Œufs
- Légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches, soya)
- Noix et graines

Le défi

On rapporte que la moitié des personnes âgées ne consomment pas suffisamment de protéines. Une carence en protéines peut mener à une perte de masse musculaire et nuire aux tâches quotidiennes.

Le nouveau *Guide alimentaire* met l'accent sur les protéines végétales comme les haricots, les lentilles, le soya. Certes, elles apportent des nutriments, dont plusieurs minéraux et des fibres. Toutefois, il faut consommer 180 ml (3/4 tasse) de légumineuses pour assurer un apport suffisant en protéines. Avec un appétit réduit, on comprend que ce ne soit pas toujours le meilleur des conseils.

Mon conseil

Combiner les sources de protéines :

- Boulettes de veau haché et lentilles
- Soupe minestrone et fromage
- Fèves au lard et jambon
- Cassoulet avec saucisses et haricots blancs

Pour maximiser ses apports protéiques, on peut également :

- Troquer la confiture pour du beurre d'arachides ;
- Préparer son gruau avec du lait plutôt que de l'eau ;
- Ajouter du lait en poudre aux potages, aux purées, à la sauce blanche, aux desserts faits maison.



UN GROUPE EN MOINS... MAIS PAS D'EXCLUS !



La suppression du groupe « lait et substituts » du *Guide alimentaire* a fait couler beaucoup d'encre... mais ne vous méprenez pas! Lait, yogourt, fromage, kéfir et boisson de soya ont toujours leur place dans le *Guide alimentaire canadien*. On les retrouve désormais dans la catégorie des « aliments protéinés ».

Pour les personnes de 50 ans et plus, ces aliments sont précieux puisqu'ils renferment à la fois des protéines de qualité, du calcium et de la vitamine D. À inclure à votre menu chaque jour!

CHOISISSEZ DES ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Les grains entiers sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Leur consommation régulière peut contribuer à réduire le taux de cholestérol et les risques d'accident vasculaire cérébral.

Le défi

Si les pains faits de grains entiers sont plus populaires, on opte généralement encore souvent pour des pâtes blanches et du riz blanc.

Mon conseil

Le déjeuner est parfait pour garnir son assiette de grains entiers. On choisit le gruau, qui est composé d'avoine, ou encore des galettes de sarrasin. Un sandwich au menu du lunch? On opte pour le pain fait de grains entiers. Envie d'une soupe réconfortante? Ajoutez-y de l'orge mondé et le tour est joué!

FAITES DE L'EAU VOTRE BOISSON DE CHOIX

Le corps est composé majoritairement d'eau. Il est donc important de bien l'hydrater. Cela permet :

- La lubrification des articulations
- Le maintien de la température corporelle
- La normalisation de la tension artérielle
- Le transport de l'oxygène et de la nourriture

Le défi

Avec l'âge, on ressent moins facilement la sensation de soif, et les cas de déshydratation sont plus fréquents. Il faut alors miser sur les liquides qui plaisent pour encourager l'hydratation.

Mon conseil

Avoir des liquides à portée de main en tout temps et boire de petites gorgées plus régulièrement. N'hésitez pas à « jazer » votre eau en ajoutant des agrumes ou encore des fines herbes.

Plaisir autour de la table!

Plusieurs d'entre vous ont grandi au sein de familles nombreuses. Les repas étaient bien souvent pris en famille et sans distraction (téléviseur ou portable). De beaux moments qui, j'en suis certaine, restent encore gravés dans votre mémoire.

Malheureusement, avec l'âge vient parfois la solitude. Pourquoi ne pas briser l'isolement pour stimuler l'appétit et partager de bons repas? Je vous invite donc à participer aux activités organisées (repas thématiques, d'autres initiatives comme *On jase-tu?*), à vous rendre à la cafétéria de votre établissement ou à visiter des amis ou de la famille pour partager un bon repas. Si la santé le permet, vous pouvez même réserver une plage horaire chaque semaine pour cuisiner avec des amis ou de la famille. C'est aussi ça le plaisir de bien manger!

Avec l'âge, on ressent moins facilement la sensation de soif, et les cas de déshydratation sont plus fréquents.



Pour la Journée internationale des hommes 2019, partageons nos forces!

TOMMY BUREAU

Conseiller à la vie associative et en appui aux dossiers sociaux



L'AREQ revient en force pour partager avec vous, en cette édition 2019 de la Journée internationale des hommes, un nouveau thème et une nouvelle affiche qui mettent cette fois l'accent sur l'échange des connaissances et des compétences entre deux générations.

C'est le 14 mars 2019 que les responsables régionaux du dossier des hommes se sont réunis à Québec pour, entre autres, discuter du thème de l'année. Inspirés par des idées qui leur étaient proposées par le comité national des hommes, plusieurs des membres réunis ce jour-là ont choisi de privilégier le partage des forces. D'autres propositions toutes fort intéressantes ont été soumises avec enthousiasme et pourront servir dans les années à venir.

C'est dans un souci de continuité que l'édition 2019 nous ramène aux notions de partage (qui rappelle le désir des hommes de l'AREQ de recevoir, mais aussi de donner à leurs proches et aux gens de leur entourage) et de force (qui fait référence à toutes ces connaissances, compétences et années d'expérience que cumulent ces hommes et dont ils souhaitent tant faire profiter ceux qui les suivent).

Nous vous souhaitons donc, encore une fois pour 2019, une excellente Journée internationale des hommes, qui aura lieu le mardi 19 novembre!

PARTAGEONS



19
NOVEMBRE
2019

Journée internationale des hommes

NOS FORCES



AREQ
CSQ

« Ti-moun ayisyen yo vle aprann »

MARIE MARSOLAIS

Comité national de l'action sociopolitique



HAÏTI COMPTE
15 200 ÉCOLES
PRIMAIRES



Tout comme au Québec, la rentrée scolaire en Haïti a lieu à la fin de l'été et tout comme au Québec, les enfants (ti-moun) veulent apprendre. Mais là s'arrête la comparaison.

Haïti, riche par son histoire, premier pays au monde où la révolte victorieuse des esclaves mènera à l'indépendance en 1804, est hélas! un pays appauvri. Pays où les gouvernants monopolisent le pouvoir au service de leurs intérêts propres au lieu de l'exercer au service du peuple.

L'État ne semble pas avoir de ressources pour ses écoles nationales, mais il en a pour octroyer des privilèges à des parlementaires dans un pays où la population est dans un état de grand dénuement.

Il faut savoir que dans l'ensemble du pays, le secteur non public occupe 88 % du parc scolaire national et que le ministère de l'Éducation ne gère que 12 % du secteur public.

Haïti compte 15 200 écoles primaires, 90 % étant dirigées par des communautés locales, des organisations religieuses ou des ONG. Le taux de fréquentation est de 67 %, mais seuls 30 % des élèves atteignent la fin du système primaire. Le système agit donc comme un entonnoir. Sur 100 élèves entrant en première année, seulement trois arrivent en philo, la fin des études secondaires.



En janvier prochain, on commémorera les dix ans du tremblement de terre.

L'enseignement fondamental est organisé en trois cycles. Les deux premiers cycles, qui vont de la 1^{re} année à la sixième année (quatre ans pour le premier cycle et deux ans pour le deuxième), sont obligatoires et gratuits sur le plan légal. Mais, par manque de moyens financiers, l'enseignement public et gratuit n'accueille que 20 % de la population scolaire. Alors où vont les élèves qui n'ont pas de place dans le système public ? Dans les écoles du système privé, quand on a des sous !

Les parents haïtiens s'endettent année après année en raison des coûts associés à la scolarisation de leurs enfants au privé.

Le troisième cycle, rattaché aux premiers cycles, regroupe les trois premières classes du secondaire traditionnel de sept ans. Après trois ans de scolarisation, les élèves subissent un examen officiel de 9^e année. Toutefois, la réalité d'aujourd'hui est que la quasi-totalité des écoles fondamentales n'offrent que les deux premiers cycles.

Après les protestations d'octobre 2018 faisant suite au scandale de corruption du fonds Pétro-Caribe et l'annonce de l'augmentation du prix de l'essence, les élèves ont perdu 34 jours de classe et aucun rattrapage ne leur a été offert pour les contenus perdus. Malgré cela, le Ministère a tenu aux examens de fin d'études secondaires (philo) et aux examens officiels de la 9^e année fondamentale, dans un contexte d'inquiétude, de protestations et de barricades de pneus enflammés.

En Haïti, 60 % de la population est jeune et revendique le droit à une bonne éducation. Cet été, à l'occasion de la Journée internationale de la jeunesse, des centaines de jeunes ont plaidé en faveur de la transformation de l'éducation. Les demandes rejoignent les nôtres au Québec, c'est-à-dire l'accès à une éducation de qualité. C'est ce que nous voulons



Marie Marsolais et les élèves haïtiens

tous comme parents d'ici ou d'ailleurs. Ils ont demandé aussi la généralisation du créole comme langue d'enseignement. Depuis plus de vingt ans déjà, je travaille en Haïti comme coopérante volontaire pour la formation de formateurs qui auront à transmettre à leurs pairs les connaissances acquises, et c'est en grande partie en créole que les formations ont lieu. En dehors de Port-au-Prince, le français, langue seconde, est peu employé.

En dépit des progrès accomplis ces dernières années pour l'amélioration de l'accès à l'éducation, des efforts restent à faire pour accélérer la réalisation de l'objectif d'une éducation universelle. Un nombre inestimable d'enfants ne sont pas scolarisés. Pourtant, la Constitution haïtienne a toujours ratifié l'instruction gratuite et obligatoire pour toutes et tous, mais seulement dans les lettres et non dans les faits.

« Tant vaut l'École, tant vaut la Nation », dit-on. L'édification d'un pays repose sur un système éducatif ouvert à tous. C'est pourquoi une majorité d'hommes et de femmes en Haïti luttent pour obtenir une société plus juste pour ce peuple courageux et pour tous ces enfants qui veulent apprendre.



Viola Desmond, vous connaissez ?

GINETTE PLAMONDON

Conseillère à la condition des femmes et à l'action sociopolitique



Si vous avez récemment tenu un billet canadien de 10 \$ entre vos mains, vous avez peut-être aperçu le visage d'une femme. Pourquoi figure-t-elle sur la monnaie canadienne ? Il s'agit en fait d'une figure marquante méconnue de l'histoire canadienne, Viola Desmond.

LES BILLETS CANADIENS DE 10 \$

Lors de la Journée internationale des femmes de 2016, la Banque du Canada décide de donner de la visibilité à une Canadienne importante pour l'histoire du pays. Elle lance un appel de candidatures qui permettra de choisir une femme qui sera mise en vedette sur le billet de 10 \$ qui sera émis en 2018. Plus de vingt-six mille femmes qui ont apporté une contribution remarquable à la société canadienne ont été proposées. Parmi toutes les candidatures suggérées, celle de Viola Desmond a été retenue.

QUI ÉTAIT VIOLA DESMOND ?

Viola Desmond est une icône du mouvement des droits et libertés au Canada. Femme d'affaires prospère de la Nouvelle-Écosse, elle fut également enseignante. En tant que femme noire, elle fut confrontée à la discrimination raciale dès sa formation scolaire alors qu'elle se voit refuser l'accès aux écoles de beauté d'Halifax. Elle réussit néanmoins à obtenir un diplôme d'une école d'Atlantic City, aux États-Unis. Elle ouvre ensuite un salon de beauté et fonde sa propre école de beauté à Halifax.

MILITANTE POUR LA DÉFENSE DES DROITS DE LA COMMUNAUTÉ NOIRE

L'élément déclencheur de la lutte de Viola Desmond pour la défense de la communauté noire a lieu en

1946 en Nouvelle-Écosse. Ayant décidé d'aller au cinéma, elle se voit refuser une place au parterre. La politique de l'entreprise prévoit que les personnes noires sont contraintes de s'asseoir au balcon. Après avoir insisté pour demeurer au parterre et devant son refus d'obéir aux règles de l'entreprise, madame Desmond est expulsée du cinéma, arrêtée et emprisonnée pendant une nuit.

Outrée par ce geste discriminatoire à son égard, madame Desmond conteste le verdict de culpabilité prononcé à son égard. Souvent comparée à Rosa Parks, symbole de la lutte de la communauté noire américaine, Viola Desmond est devenue un modèle inspirant qui a provoqué d'importants changements au regard de la reconnaissance des droits de la personne au Canada.

Au moment d'annoncer l'émission du nouveau billet de 10 \$ canadien en 2018, le ministre canadien Bill Morneau a déclaré : « L'histoire de Viola Desmond nous rappelle à tous que de grands changements peuvent commencer par de simples moments de dignité et de bravoure. Madame Desmond représente le courage, la force et la détermination, des qualités auxquelles nous devrions tous aspirer chaque jour.¹ »

¹ Banque du Canada. <https://www.banqueducanada.ca/billets/10vertical/surunbillet-canadienne/>



Le réseau 5G : une technologie utile ou dangereuse ?

TOMMY BUREAU

Conseiller à la vie associative et en appui aux dossiers sociaux

La 5G est une technologie cellulaire dont nous entendrons énormément parler dans les prochaines années. Alors que l'industrie des télécommunications nous promet une révolution, certains craignent que notre santé et notre environnement soient en danger. Qu'en est-il réellement ?

QU'EST-CE QUE LA 5G ?

La 5G est d'abord une technologie cellulaire permettant de faire voyager de l'information plus rapidement entre deux appareils. Par exemple, un téléchargement de six minutes sur votre tablette pourrait se faire en aussi peu que 20 secondes. S'il s'agit d'un avantage pour le grand public, la technologie 5G promet davantage pour le développement commercial et industriel. Pensons notamment à la connexion sans fil des voitures « intelligentes » ou de certains appareils spécialisés dans les hôpitaux. Son utilisation entraînerait aussi de nombreuses entreprises à laisser tomber la connexion filaire.

QUELS SONT LES DANGERS DE LA 5G ?

Puisque la connexion 5G fait appel à des fréquences plus élevées que sa prédécesseuse (4G), mais aux longueurs d'ondes plus courtes, elle demandera la construction de nombreuses petites antennes partout dans nos milieux de vie. Certains croient que les radiofréquences ne sont pas sans danger pour les êtres humains et notre environnement. Par exemple, un groupe de 170 scientifiques a demandé en 2017 un moratoire sur cette technologie. Selon eux, le recours à ces ondes peut causer des problèmes de santé graves, tel le cancer.

CES CRAINTES SONT-ELLES À PRENDRE AU SÉRIEUX ?

Malgré cet appel au moratoire d'une poignée de scientifiques, le Centre international de recherche

sur le cancer (CIRC) classe actuellement les radiofréquences dans la catégorie 2B, c'est-à-dire comme étant « peut-être cancérogènes ». Cette classification, qui représente davantage le consensus scientifique, établit qu'elles seraient sans danger pour l'être humain qui utilise de façon normale des appareils de télécommunication.

Notons que le CIRC classe également l'aloë vera, les boules à mites et les légumes asiatiques dans la catégorie 2B. Étant donné la nature complexe de maladies comme le cancer, il est très difficile pour le CIRC de prouver les causes directes. C'est pour cette raison que Santé Canada considère également les radiofréquences comme sans danger pour l'humain.

UNE UTILISATION INTELLIGENTE DES APPAREILS INTELLIGENTS

Pour les utilisateurs, la solution réside probablement, dans la modération. L'être humain est principalement exposé aux champs électromagnétiques de divers appareils lorsqu'ils sont en contact avec la peau et émettent ou reçoivent de grandes quantités de données. Ainsi, éloigner légèrement nos appareils mobiles lorsqu'on télécharge des fichiers et éviter de parler au téléphone avec l'appareil appuyé sur notre visage pendant de longues heures permet de limiter notre exposition et par le fait même les risques, s'ils existent bel et bien.

RabaisCampus

SERVICE D'ABONNEMENTS - MAGAZINES ET JOURNAUX

**LES PLUS BAS PRIX GARANTIS!
JUSQU'À 91% DE RABAIS SUR LE PRIX EN KIOSQUE**



PLUS DE **315** TITRES DISPONIBLES!
42 NOUVELLES PUBLICATIONS
71 TITRES À 20 \$ OU MOINS

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

22 TITRES EN SCIENCE & NATURE
14 TITRES EN CUISINE, RESTOS & VINS
59 TITRES POUR LES ENFANTS

**ABONNEZ-VOUS MAINTENANT:
RABAISCAMPUS.COM/ASSO - 1 800 265-0180**

Offre d'une durée limitée. Les prix rayés sont ceux en kiosque. Certaines conditions peuvent s'appliquer. Prix et disponibilité des publications sujets à changements sans préavis. Taxes en sus. Imprimé 08/2019



Se faire l'avocat du diable, une expression bien actuelle!

DENYS BERGERON

Québec-Chaudière-Appalaches (03) secteur Beauport-Côte-de-Beaupré (M)

À la Renaissance, et jusqu'à ces dernières années, l'avocat du diable était un religieux chargé de trouver des arguments contre la canonisation d'un candidat. S'il en trouvait, c'était un signe évident que le diable avait eu son influence et que le mérite du personnage n'était peut-être pas aussi exemplaire que l'on prétendait. J'ai été surpris d'apprendre que cette fonction typique a été abolie en 1983 par le pape Jean-Paul II. Elle n'est donc désormais exercée que par quelqu'un qui cherche des poux dans une discussion.

Si nos avocats sont chargés de défendre des accusés, il y a parfois de supposés coupables ou des causes qu'il semble très difficile de défendre tellement la culpabilité est certaine, l'atrocité des crimes choquante ou la cause amonale. Et pourtant, tout le monde doit pouvoir être défendu, même ce satané diable, considéré par certains comme responsable de tant d'infâmes vilenies.

De nos jours, l'expression *se faire l'avocat du diable* signifie « défendre une opinion contraire à celle de son interlocuteur ou de la majorité, ou une cause considérée comme mauvaise et difficile à défendre, sans pour autant y adhérer », « prendre malicieusement le contrepied d'une accusation, d'une critique ». Souvent, il s'agit d'une technique utilisée pour enrichir le débat en amenant l'auditoire à considérer le point de vue des deux parties et à se forger une opinion objective et argumentée.

On peut aussi *se faire l'avocat du diable* pour amener une personne à répondre elle-même à la question qu'elle a posée ou pour définir clairement les positions de l'initiateur du débat. Enfin, on qualifiera d'*avocat du diable* celui qui défend une cause choquante ou amonale, quasi perdue d'avance, ou une personne dont la culpabilité est certaine.

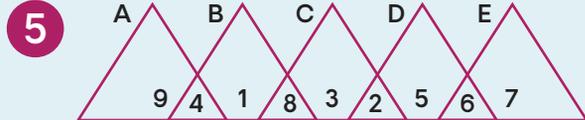
SOLUTIONS : REMUEZ VOS MÉNINGES ! VOL. 42, N°1

1 8 triangles et 8 carrés ($8 \times 3 + 8 \times 4 = 56$)

$$\begin{array}{r} 2 \\ + \quad \begin{array}{r} \underline{6} \quad \underline{2} \quad \underline{3} \\ \underline{4} \quad \underline{7} \quad \underline{5} \end{array} \\ \hline \begin{array}{r} \underline{1} \quad \underline{0} \quad \underline{9} \quad \underline{8} \end{array} \end{array}$$

3 84

4 a) Moule b) Enseigne c) Crêpe d) Mode e) Guides.



On peut intervertir 9 et 4 ainsi que 8 et 3 pour une autre solution.





Faire une place aux bonheurs

ROBERT JASMIN

Collaborateur

Regain de tension entre le Hezbollah et Israël... Nouvelle accusation de viol contre l'islamologue Tariq Ramadan... Dans le coma depuis mercredi, une jeune femme de Québec lutte pour sa vie... Un été meurtrier sur les VTT... La soif menace 25 % de la population mondiale... Je pourrais remplir tout l'espace qui m'est alloué ici en alignant des titres de quotidiens ou des bulletins de nouvelles. C'est ce que nous lisons ou entendons tous les jours de l'année. De quoi déprimer aisément.



La tendance à l'empathie chez toute personne généreuse peut faire en sorte qu'un nuage gris se loge en permanence au-dessus de sa tête. Les manchettes sont là pour nous dire que tout va mal et en particulier la planète elle-même, la cause première de toute vie. Malgré cela, comme des milliards de personnes, nous pouvons vivre des petits bonheurs au quotidien. Il suffit de marcher dans la rue et de penser que dans chaque maison, des hommes, des femmes et des enfants vivent à ce moment précis ces bonheurs simples de la vie de tous les jours. Mais aucun des gestes ou des mots d'amour qui meublent leur temps et leur espace ne feront la manchette. Sourire d'admiration aux premiers pas d'un enfant ne fait pas vendre de l'espace publicitaire.

Nous avons tendance, et moi le premier, à vivre difficilement nos contradictions dont celle-ci : se sentir heureux alors qu'il y a tant de misère humaine, tant de drames personnels et collectifs et tant d'injustice. C'est un grand défi que de pouvoir dire sans gêne qu'on est heureux alors qu'on vit avec une conscience comme boussole. Tout au long de ma vie j'ai côtoyé certains militants qui, non seulement éprouvaient de la difficulté à accepter de vivre leurs bonheurs, mais se sentaient obligés d'afficher un

visage renfrogné ou triste. Combien d'endeuillés s'empêchent de rire en public pour éviter tout soupçon sur la sincérité et l'ampleur de leur peine!

Être heureux fait partie des devoirs d'un être humain, ne serait-ce que pour rendre hommage au seul fait d'être vivant. Et « pour donner l'exemple », ajouterait le poète Jacques Prévert. Désirer être heureux est un acte volontaire et c'est par ce désir qu'on devient attentif à tous ces petits bonheurs simples rencontrés au quotidien. Car dans la vie réelle, le grand bonheur est plutôt rare et quand il se manifeste, il est souvent éphémère. Qu'on me permette de clore ce billet avec une pensée de celui qui, pendant des années, a ajouté à tous mes bonheurs, celui que j'éprouvais à la lecture de ses livres ou de ses textes dans *Charlie Hebdo*, François Cavanna : « On court après le bonheur, et l'on oublie d'être heureux. »

C'est un grand défi que de pouvoir dire sans gêne qu'on est heureux alors qu'on vit avec une conscience comme boussole.

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :

AREQ (CSQ)

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

Numéro de convention de la Poste-publications : 40007982



Les ristournes, un avantage concret d'être membre de la CSQ

Grâce au partenariat entre
la CSQ et La Personnelle,
les personnes assurées avec
le régime Les protections
RésAut CSQ recevront une
ristourne en 2020*.

Vous pourriez vous aussi
profiter de cet avantage!

1 888 476-8737
csq.lapersonnelle.com



**35\$ par police
d'assurance auto**



**35\$ par police
d'assurance
habitation**



Centrale des syndicats
du Québec




laPersonnelle

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.
* La ristourne est versée aux assurés qui détiennent un contrat d'assurance auto ou habitation en vigueur au 1^{er} janvier 2020.