

HIVER | 2020

Quoi DE neuf



DOSSIER

Voyager sans laisser de traces

BILAN DE L'AN 2

L'an 2 du triennat
de l'AREQ en chiffres

DOSSIER MÉDICAL

Le cannabis, une panacée ?

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

Place publique 4

Échos de nos régions 6

Conseil national 8

L'an 2 du triennat de l'AREQ en chiffres 10

Retraite 12

Assurances 14

Dossier 16

Affaires financières 20

Témoignage 21

Dossier médical 22

Fondation Laure-Gaudreault 24

Condition des femmes 25

Condition des hommes 26

Remuez vos méninges! 27

Publireportage 28

La source des mots 29

Chronique des clichés 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 59 000 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.



Une voix forte dans une société en mouvement



Lise Lapointe
Présidente

LISE LAPOINTE
Présidente

Nous sommes une association de plus de 59 000 membres, c'est quelque chose! En termes de population, nous sommes plus nombreux que la 17^e municipalité la plus grande du Québec. Cette force du nombre donne sans contredit un poids important à nos revendications.

Par nos instances démocratiques, nous sommes en mesure de porter fièrement la voix de ce si grand nombre sur la place publique et auprès du gouvernement. Cet automne, le conseil exécutif a d'ailleurs fait le tour du Québec pour échanger avec les personnes déléguées qui seront du Congrès de l'AREQ en juin 2020.

C'est dans cet esprit que nous avons opté pour ce thème « Une voix forte dans une société en mouvement ». Le Congrès, ce moment fondamental de la démocratie de notre association, nous permet de trouver des consensus, de définir nos orientations communes et des bases solides pour parler d'une seule voix.

La société québécoise est en continuelle mouvance. Les personnes aînées ont été témoins de plusieurs changements et des grands bouleversements sociaux, économiques et technologiques. Nous avons su nous adapter aux changements démographiques à travers le temps, tout comme la société s'est adaptée, et doit continuer de le faire.

Actuellement, l'humanité fait face à des changements climatiques majeurs qui nous appellent à lutter pour une transition juste de notre économie et de nos habitudes de vie. En ce sens, un récent sondage CROP auprès de nos membres nous a révélé que 94 % d'entre eux se sentent préoccupés par les enjeux climatiques. Cette forte préoccupation justifie nos actions et nos prises de position dans le dossier de l'environnement partout au Québec.

Nous travaillons inlassablement pour améliorer le pouvoir d'achat de nos membres, l'accessibilité des soins de santé, l'égalité entre les femmes et les hommes, et pour une société plus juste et plus équitable envers celles et ceux qui ont bâti le Québec. Mais nous luttons aussi pour assurer un avenir meilleur aux générations futures, à nos petits-enfants.

**Nous sommes et serons toujours
une voix forte dans une société
en mouvement.**





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*.

1^{ER} OCTOBRE 2019

JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES AÎNÉES – L'AREQ S'INVITE DANS LES ÉLECTIONS FÉDÉRALES

L'AREQ a profité de la Journée internationale des personnes âgées pour dévoiler un document regroupant l'ensemble de ses 15 revendications dans le cadre de la campagne électorale fédérale 2019. Déployées sous quatre grands thèmes, ces revendications touchent la santé, les revenus de retraite, la justice sociale et l'environnement.

26 SEPTEMBRE 2019

ÉLECTIONS 2019 : LES AÎNÉS VEULENT LÉGUER UN ENVIRONNEMENT VIABLE AUX GÉNÉRATIONS FUTURES

L'AREQ a dévoilé ses revendications en environnement dans le cadre de la campagne électorale fédérale 2019. Ces revendications s'appuyaient sur un récent sondage CROP, qui révèle que 94 % des membres de l'AREQ sont préoccupés par les changements climatiques.



24 SEPTEMBRE 2019

ACTION COLLECTIVE CONTRE LES CHSLD : L'AREQ DEMANDE DES GESTES CONCRETS POUR AMÉLIORER LES CONDITIONS DE VIE EN HÉBERGEMENT

L'AREQ s'est dite satisfaite de la décision d'un juge de la Cour supérieure du Québec d'autoriser un recours collectif de 500 millions de dollars contre le gouvernement du Québec en raison de la maltraitance organisationnelle en CHSLD.

23 SEPTEMBRE 2019

L'AREQ ACCUEILLE POSITIVEMENT L'ANNONCE DE 280 M\$ EN SOINS À DOMICILE PAR LE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

L'AREQ a accueilli positivement la décision du gouvernement du Québec de hausser le financement des soins à domicile. Néanmoins, l'AREQ restera vigilante quant à la façon dont seront dépensés les montants annoncés.

20 SEPTEMBRE 2019

ÉLECTIONS FÉDÉRALES 2019 – AGISSONS POUR SORTIR LES ÂÎNÉS DE LA PAUVRETÉ

L'AREQ a dévoilé ses premières revendications dans le cadre de la présente campagne électorale

fédérale 2019. Celles-ci touchaient le revenu des personnes âgées. Selon l'AREQ, il est impératif que les personnes qui aspirent à former le gouvernement se préoccupent des revenus à la retraite.

16 SEPTEMBRE 2019

RECU DE LA CAQ SUR LA RÉFORME DU MODE DE SCRUTIN : DÉCEPTION POUR LES ÂÎNÉS DU QUÉBEC

L'AREQ a déploré l'intention du gouvernement de reculer sur la réforme promise du mode de scrutin.

6 SEPTEMBRE 2019

UNE LARGE COALITION POUR LA RÉFORME ÉLECTORALE MAINTENANT !

Des dizaines d'organisations issues de tous les secteurs de la société civile (groupes de femmes, associations de retraités, de jeunes, d'étudiants, syndicats, environnementalistes, milieu communautaire), dont l'AREQ, ont décidé de se rassembler pour promouvoir la réforme électorale au Québec sous la *Coalition pour la réforme électorale maintenant!* afin que le gouvernement de François Legault respecte sa promesse électorale de réformer le mode de scrutin à temps pour les élections de 2022.



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK



facebook.com/monAREQ





Une excursion gastronomique

JOCELYNE KUCHARSKI

Montérégie (09) secteur Granby–La Pommeraie (F)



Ce matin, 11 septembre, la nature avait l'air de vouloir nous faire grise mine. Jusqu'à l'arrivée de l'Orford Express, nous étions certains de devoir faire usage de nos manteaux de pluie et des parapluies dont nous nous étions munis.

Prendre le train est un plaisir qui croît avec l'usage. J'en ai pour preuve l'enthousiasme avec lequel nous sommes montés à bord, charmés par le décor d'abord et séduits par la gentillesse et l'empressement du personnel. Les bouchées servies étaient, avouons-le, savoureuses à souhait.

Heureuse surprise à notre arrivée à Magog, le ciel nous offrait quelques espoirs d'éclaircies pour la portion croisière de notre voyage sur le lac Memphrémagog. À bord, nous avons eu droit à un dîner tout à fait délicieux, bercés par le lent et doux déplacement du bateau sur les eaux calmes du lac.

Bercés aussi par les chansons et la musique de Jean-Denis, au sax et à la voix, accompagné par Pierre au clavier. Merci à eux, nous avons beaucoup apprécié les chansons et les mélodies qu'ils nous ont offertes durant toute la durée de notre croisière.

Même le soleil a décidé de cesser sa bouderie et de nous faire la surprise de ses plus beaux rayons, pour notre plus grand plaisir, et nous permettre de mieux apprécier les propriétés et les paysages bordant les rives.

Au retour, dans le train nous attendait un délicieux dessert. Ce trajet s'est aussi déroulé en compagnie d'Édouard, chanteur-guitariste talentueux.

Alors, merci à l'AREQ! Merci aux organisateurs, spécialement à Nicole et à Suzie, pour avoir concocté une vraie belle journée.



Une femme d'exception nous a quittés

GINETTE BISSON

Estrie (05) secteur Morilac (G)

Le 15 juillet dernier, une des membres de notre secteur, Lise (ou Lisa) Larouche, est décédée. Plusieurs d'entre vous la connaissaient sans doute, car elle a enseigné à Windsor, Valcourt, Saint-Claude et Richmond.

Pour ma part, j'ai eu l'immense privilège de l'avoir comme collègue de travail à Saint-Claude. Lisa était une pédagogue née!

Elle aurait pu enseigner la lecture aux enfants uniquement avec un carré de sable et un bâton. Riche de son expérience d'infirmière dans un dispensaire de Nouvelle-Guinée, où elle a eu à vivre des situations de la vie dans la brousse, de deux ans d'enseignement et de sa grande créativité, elle a développé sa propre méthode d'apprentissage de la lecture et de l'écriture, La Roue. Cette méthode a d'ailleurs gagné le prix d'excellence de la bourse pancanadienne Roy C. Hill pour son caractère innovateur.

La Roue est encore utilisée dans des centaines d'écoles d'un bout à l'autre du Canada. Elle a permis à des milliers d'enfants d'accéder rapidement au décodage, à l'habileté à écrire, à la compréhension de la lecture et ainsi de développer leur plaisir de lire et d'écrire. Dans ces quelques lignes, je veux rendre hommage à Lisa pour son immense générosité, sa foi en elle-même, sa compréhension exceptionnelle des enfants sur tous les plans, pas uniquement intellectuel, sa capacité à repousser ses limites et son travail acharné pour développer et faire connaître La Roue. Elle savait que le plus bel héritage à offrir aux enfants était de leur permettre de devenir d'habiles lecteurs et scripteurs et de se savoir compris.



Lise Larouche

En terminant, j'aimerais dire ces mots à Mounaye et à Innti, ses deux filles adorées : nous sommes très fiers d'avoir eu la chance de côtoyer une femme d'exception comme votre maman.



N'oubliez pas que le magazine **QUOI DE NEUF** est aussi disponible en ligne sur le site internet de l'AREQ!

Pour tout changement souhaité quant à votre copie papier du magazine ou si vous le recevez en double, contactez-nous au 1 800 663-2408 ou par courriel à info@areq.lacsq.org.



Un CN tourné vers l'avenir

RENAUD TURCOTTE

Comité national du magazine *Quoi de neuf* et des communications



À Trois-Rivières, du 28 au 31 octobre dernier, le conseil exécutif (CE) et nos présidentes et présidents de régions et de secteurs se sont rassemblés pour le conseil national d'automne. Ces élus étaient bien motivés et prêts à travailler pour faire le bilan de ce qui avait été accompli et préparer l'avenir.

Dès l'ouverture, la présidente de l'AREQ, Lise Lapointe, a présenté les actions réalisées depuis 2017 et celles à venir. La table était mise pour aborder les dossiers habituels ainsi que ceux en vue du Congrès.

ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Mélissa de la Fontaine, de la coopérative Incita, a décrit sa visite d'un site d'enfouissement qui l'a convaincue de la nécessité d'agir et de TENDRE vers le mode de vie ZÉRO DÉCHET. Pour y arriver, elle a proposé de mettre en pratique, de façon chronologique, les quatre actions suivantes :

- 1° **Refuser** d'utiliser tous les objets à usage unique.
- 2° **Réduire** notre consommation. Avant d'acheter, même si ce n'est pas cher, se demander si on en a vraiment besoin.
- 3° **Réutiliser, réparer** en donnant une deuxième vie aux biens.
- 4° **Recycler et composter** en dernier lieu.

Elle a terminé en souhaitant que, dès maintenant, chaque personne fasse de son mieux, selon ses tolérances et ses limites, et devienne un exemple pour ses proches.

FRAUDE ET VOL DE RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Une conférence sur la prévention de la fraude et du vol d'identité a été donnée par Valérie Sauvé et Michel Gariépy, de l'Autorité des marchés financiers. Ils ont précisé que la clientèle cible des fraudeurs est le groupe des 50 ans et plus, riches ou non. Selon eux, les sollicitations frauduleuses se détectent souvent par l'offre de rendements élevés et sans risque ou par l'exigence d'une décision rapide et confidentielle pour bénéficier d'une information privilégiée. Ils ont aussi énuméré des façons de mieux se protéger contre le vol d'identité. En voici quelques-unes :

- Renforcer ses mots de passe.
- Déchiqueter ses reçus, factures, etc.
- Vérifier régulièrement son dossier de crédit (Equifax, TransUnion).
- Protéger ses renseignements personnels.

Toutefois, ils ont mentionné qu'une personne peut en être victime si elle reçoit un relevé de carte de crédit qu'elle ne possède pas, un relevé de transactions qu'elle n'a pas faites, ou un appel d'une agence de recouvrement pour factures non payées.

Ils ont terminé leurs mises en garde en conseillant aux personnes qui se croient victimes de fraude d'aviser la Sûreté du Québec ou la police municipale, les institutions financières, les bureaux de crédit, Revenu Québec, Service Canada et le Centre antifraude du Canada.

PRÉLUDE AU CONGRÈS

Deux points préliminaires au Congrès étaient à l'ordre du jour.

1 Statuts et règlements

Le trésorier, Marcel Leroux, et la directrice adjointe de l'AREQ, Annie Brochu, ont présenté les modifications proposées par le conseil national aux statuts et règlements. Ils ont invité l'auditoire à les étudier en régions et à présenter d'autres amendements, le cas échéant, d'ici le 31 décembre 2019, en vue de leur approbation par le Congrès.

2 Projet des orientations 2020-2023

Les préparatifs pour le Congrès de juin 2020 ont débuté plus tôt qu'à l'habitude, soit en novembre 2018. L'objectif principal du CE et du CA est de favoriser une meilleure participation des personnes déléguées en démontrant de l'ouverture envers les idées et les propositions de modifications qui seront formulées cette année. De plus, une simplification du projet des orientations sera proposée en réduisant le nombre d'axes à deux et celui des orientations à 25.

TRIBUNE DES RETRAITÉS

En juin 2017, la Tribune était composée de six associations de retraitées, y compris l'AREQ, et de représentants du Secrétariat du Conseil du trésor. Ce projet-pilote de deux ans est devenu une table de travail permanente après l'exclusion de l'Association démocratique des retraités. Dernièrement, une proposition a trouvé une oreille attentive de la part du Conseil du trésor. Le fait d'avoir des discussions directes et permanentes avec ce dernier est de bon augure pour corriger la partie non indexée de nos rentes.

Pour conclure, la présidente, Lise Lapointe, a remercié les personnes participantes et s'est dite consciente de la préoccupation des membres quant à la baisse de leur pouvoir d'achat. Elle s'est également dite satisfaite du travail accompli et demeure optimiste pour l'avenir.





L'an 2 du triennat de l'AREQ en chiffres

DOMINIC PROVOST

Directeur général

Le triennat 2017-2020 tire déjà à sa fin! Dans quelques mois, les personnes déléguées réunies en congrès adopteront les orientations de l'AREQ pour le triennat 2020-2023. Mais d'ici là, nous vous invitons à jeter un coup d'œil chiffré sur les actions posées par l'Association durant la dernière année.

150



Le nombre de participantes et participants au Forum des partenaires pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées, tenu en mai 2019. La présidente de l'AREQ était du nombre!

16



Le nombre de rencontres préparatoires et officielles de la Tribune des retraités, qui réunit des représentants d'associations de retraités, dont l'AREQ, et ceux du Conseil du trésor. Le projet-pilote a été suffisamment concluant pour qu'une table permanente soit créée.

38 %



Le pourcentage de votes obtenus par la CAQ aux élections de 2018, ce qui lui confère 60 % des sièges en vertu du mode de scrutin actuel. L'AREQ a donc pris part à plusieurs sorties publiques aux côtés du Mouvement démocratie nouvelle (MDN) pour réclamer l'implantation d'un scrutin proportionnel.

12



Les 12 travaux pour la justice fiscale au Canada dont il est question dans une lettre ouverte adressée au premier ministre du Canada et diffusée dans les médias par le Collectif Échec aux paradis fiscaux, dont l'AREQ fait partie.

500+



Le nombre de membres de conseils sectoriels qui ont participé aux quatre rencontres régionales organisées par l'AREQ à l'automne 2018 au cours desquelles il a été question de solutions pour répondre aux attentes de nos membres, anciens et nouveaux, et pour adapter nos structures aux besoins de nos bénévoles.

432



Le nombre d'engagements des principaux partis politiques recensés lors de la campagne électorale québécoise de 2018, en lien avec la mission et le plan d'action de notre association.

92



Le nombre de députés rencontrés dans le cadre de l'opération « *Maintenant* », *l'indexation!*, visant à sensibiliser nos élus à la perte de pouvoir d'achat découlant de la désindexation des rentes pour les années de service comprises entre 1982 et 1999.

7 785



Le nombre de visionnements de l'émission « L'heure juste », réalisée et animée par l'AREQ en partenariat avec CKIA-FM. L'émission est diffusée en direct sur Facebook et archivée sur YouTube.



635



Le nombre de personnes ayant assisté aux conférences de la conseillère à la sécurité sociale à l'AREQ sur les assurances et le régime collectif ASSUREQ, dans les régions et les secteurs.

81 minutes



La durée du débat organisé par une coalition d'associations de personnes âgées, dont l'AREQ, lors de la campagne électorale québécoise de 2018. Des représentants des quatre principaux partis y ont échangé sur des enjeux qui touchent les aînés : santé, revenu, logement, etc.

7 434



Le nombre de visionnements des capsules vidéo « Les visages de l'AREQ », qui visent à faire connaître des membres de l'Association qui s'impliquent dans des projets, des causes, auprès d'organismes, etc.

15 ans



Il y a plus de 15 ans que l'AREQ avait organisé autant de sessions de préparation à la retraite. En effet, 14 sessions se sont déroulées aux quatre coins du Québec l'an dernier pour informer les membres de la CSQ à l'aube d'une retraite bien méritée.

24



Le nombre de recommandations formulées par l'Institut de recherche et d'informations socio-économiques (IRIS) dans une enquête sur l'impact des crédits d'impôt à l'intention des personnes âgées, réalisée grâce à l'appui financier de l'AREQ.

101



Le nombre d'idées proposées dans le Pacte pour la transition, dont l'AREQ est signataire. L'AREQ a également participé à des manifestations pour le climat, en plus d'appuyer des revendications concrètes comme la consigne des bouteilles de vin.

1 004



Le nombre de membres ayant été sondés sur différents sujets d'actualité dans le cadre d'un sondage réalisé par la firme CROP pour le compte de l'AREQ. À ce sondage se sont ajoutés quatre groupes de discussion à propos des priorités et des activités de l'Association.

1954



Le nombre de personnes retraitées qui ont joint les rangs de l'AREQ l'an dernier. Au moment d'écrire ces lignes, l'AREQ comptait 59 294 membres, en route pour franchir la barre des 60 000 membres!

100 000



Le nombre d'appuis obtenus lors de la campagne Cœur brisé lancée par la CSQ et la FSQ-CSQ, en collaboration avec l'AREQ, pour soutenir le personnel du réseau de la santé. À cette campagne s'est ajoutée une démarche d'enquête sur la maltraitance organisationnelle dans le réseau.

8



Le nombre de nouvelles ententes conclues au cours de l'année dans le cadre du programme Avantages et rabais de l'AREQ.

29 774



Le nombre de personnes qui avaient inscrit leurs directives médicales anticipées (DMA) au registre national, soit à peine 0,5 % des adultes québécois. La conseillère à l'action sociopolitique de l'AREQ a donc prononcé plusieurs conférences pour informer nos membres à ce sujet.

5 000 \$



La contribution financière de l'AREQ versée à la Croix-Rouge par solidarité avec les sinistrés des inondations qui ont frappé le Québec au printemps 2019. L'AREQ a aussi soutenu les sinistrés des tornades en Outaouais à l'automne 2018.



Pouvoir d'achat et indexation : des pistes de solutions déposées au Secrétariat du Conseil du trésor

JOHANNE FREIRE

Conseillère à la sécurité sociale

PREMIÈRE RENCONTRE
DE LA TRIBUNE 2.0
OCTOBRE 2019



En juin 2017, la Tribune de discussions des retraités a été créée dans le but d'offrir un lieu d'échanges et de discussion sur les divers enjeux liés aux régimes de retraite des secteurs public et parapublic entre les associations de retraités et des représentants du Secrétariat du Conseil du trésor (SCT).

C'est lors de la dernière rencontre prévue au calendrier, en juin 2019, et aux termes de travaux échelonnés sur huit rencontres, qu'il a été convenu que la Tribune se poursuivrait au-delà du projet-pilote et que la table de travail deviendrait permanente. Une première rencontre de la Tribune 2.0 a ainsi eu lieu en octobre 2019, durant laquelle les modalités des prochaines rencontres ont été convenues.

Au terme des travaux menés pendant les deux premières années, cinq associations de retraités, dont l'AREQ, ont déposé un document proposant des pistes de solutions. Elles visent l'amélioration de la condition financière des personnes retraitées de l'État touchées par l'impact de la non-indexation des rentes de 1982 à 1999 tout en évitant de mettre en péril la santé financière de la caisse des participants du RREGOP. Il est question notamment d'une indexation modulée selon le revenu ou l'âge, de l'instauration d'un crédit d'impôt, d'un montant forfaitaire compensatoire, etc.

Ces propositions ont fait l'objet d'une étude minutieuse de la part du SCT, et l'une d'elles a attiré plus particulièrement son attention.



UNE PISTE DE SOLUTION ATTIRE L'ATTENTION DU SECRÉTARIAT DU CONSEIL DU TRÉSOR

La possibilité que les surplus dans la caisse des participants au RREGOP, au-delà de 110 % de capitalisation, soient répartis de façon équitable entre des baisses de cotisations et une indexation des régimes de retraite pour les années cotisées entre 1982 à 1999 a suscité beaucoup d'intérêt au SCT. Selon ses représentants, cette avenue mérite d'être approfondie. Les associations de retraités ont été invitées à en discuter avec la partie syndicale négociante.

L'AREQ croit que cette proposition est non seulement porteuse d'espoir pour les personnes retraitées actuelles et futures, mais qu'elle assure en outre que les personnes cotisantes obtiendront leur juste part.

LES SUITES DE L'OPÉRATION « MAINTENANT », L'INDEXATION !

Ces travaux s'ajoutent à ceux du comité national de la retraite de l'AREQ. Nous relançons cette fois-ci les caucus de chacun des partis politiques dans le but de travailler à des solutions durables afin d'atténuer l'impact de la non-indexation des rentes de retraite des personnes retraitées de l'État.

On se rappelle qu'une grande majorité des députés rencontrés dans la vaste opération « *Maintenant* », *l'indexation!* s'étaient engagés à faire cheminer le dossier de l'indexation au sein de leur parti. C'est le temps que leurs bottines suivent leurs babines!





Le renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ en 2020

JOHANNE FREIRE

Conseillère à la sécurité sociale

Au cours de l'automne, le conseil d'administration d'ASSUREQ ainsi que le conseil exécutif de la CSQ ont adopté les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective dont ils sont copreneurs. Ce renouvellement prévoit notamment une augmentation du remboursement des appareils auditifs et un congé de prime en assurance vie dès le 1^{er} janvier 2020.



C'est à l'automne 2019 que les discussions avec l'assureur se sont déroulées afin de prévoir les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ pour 2020. Ces conditions ont été négociées pour une période d'un an, soit du 1^{er} janvier au 31 décembre 2020. Les ressources-conseils de l'AREQ et de la CSQ affectées au dossier des assurances étaient accompagnées et conseillées par un actuaire de la firme Mallette. Lors de ces rencontres avec l'assureur, l'objectif est de déterminer la meilleure tarification possible en tenant compte de la réalité du groupe, tout en s'assurant de la bonne santé financière du régime.

RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE

Différents facteurs sont pris en compte par les actuaires lors du calcul de la prime en assurance maladie tels que l'expérience du groupe, l'inflation, le contexte économique et les frais d'administration. Rappelons ici que l'expérience du groupe correspond au montant total des primes payées par l'ensemble des personnes assurées et au montant total des réclamations remboursées. Cette année, une hausse importante de l'utilisation des garanties du régime a contribué à une augmentation significative des primes.



AUGMENTATION DU REMBOURSEMENT DES APPAREILS AUDITIFS

Le conseil d'administration d'ASSUREQ a consenti, pour le renouvellement de cette année une augmentation du remboursement maximal de la garantie *Appareils auditifs*. Ainsi, le montant maximal remboursé pour cette garantie passe de 560 \$ à 750 \$. Voici ce que prévoit le contrat concernant cette garantie :

APPAREILS AUDITIFS

Les frais d'achat, d'ajustement, de remplacement ou de réparation d'un appareil auditif. Cette garantie couvre également les honoraires de l'audioprothésiste.



Remboursement : 80 % jusqu'à un montant maximum de 750 \$/période de 48 mois/personne assurée.

En considérant l'ensemble des facteurs analysés et les modifications apportées au régime d'assurance maladie, la tarification du régime Santé et Santé Plus requiert un ajustement à la hausse de la prime. Ces tarifs incluent le congé de prime de 3 \$ par mois par personne adhérente.

RÉGIME ASSURANCE MALADIE PRIME MENSUELLE 2020			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	25,69 \$	30,96 \$	49,12 \$
Santé Plus	47,80 \$	57,13 \$	89,28 \$

La taxe de vente de 9 % doit être ajoutée à ces montants.

CONGÉ DE PRIME EN ASSURANCE VIE

En ce qui concerne la prime d'assurance vie, tant pour la protection individuelle (assurance vie de la personne adhérente) que pour la protection familiale (assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge), une augmentation de la prime était devenue nécessaire à la suite de l'analyse de l'expérience du groupe. Cependant, la mise en place dès 2020 d'un congé de prime de 3 \$ par mois par adhérent a permis le statu quo et même la réduction de la prime dans certains cas.

RÉGIME ASSURANCE VIE PRIME MENSUELLE 2020	
Choix 1	
Individuel	15,30 \$
Familial	24,92 \$
Choix 2	
Individuel	33,60 \$
Familial	43,22 \$
Choix 3	
Individuel	51,90 \$
Familial	61,52 \$

La taxe de vente de 9 % doit être ajoutée à ces montants.

DÉPLIANT VOTRE RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE EN UN COUP D'ŒIL 2020

Un exemplaire du dépliant *Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil 2020* vous est offert dans les pages centrales du présent magazine. Il consiste en un résumé des garanties incluses dans le régime et indique le montant des primes d'assurance maladie et d'assurance vie en vigueur au 1^{er} janvier 2020.





Voyager sans laisser de traces

CLAIRE WARMELS

Chargée de communications pour la Semaine québécoise de réduction des déchets



L'AREQ a proposé cette année à l'ensemble de ses membres de souligner la Semaine québécoise de réduction des déchets, qui se tenait du 19 au 27 octobre. Lors de cette semaine, des activités thématiques ont été organisées dans l'ensemble de la province. Cette action nationale, organisée en collaboration avec le Front commun québécois pour la gestion écologique des déchets, a permis à nos membres de signifier leur engagement pour un effort citoyen, mais aussi collectif, visant à réduire la quantité de déchets générés au quotidien dans un pays qui possède malheureusement l'un des pires bilans en la matière.

Il n'y a pas si longtemps, pour planifier des vacances bien méritées, il suffisait de penser à son propre bonheur. Mais les temps changent et nos préoccupations évoluent. En particulier à propos des impacts environnementaux que nos escapades peuvent avoir. Des questions comme « jusqu'où sommes-nous disposés à voyager en avion ? » et

« Greta Thunberg serait-elle fière de mon choix de station balnéaire ? » font désormais partie des interrogations environnementales qui surgissent à nos esprits lorsque nous préparons un voyage, même pour les plus hédonistes d'entre nous.

Jusqu'où sommes-nous disposés à voyager en avion ?



Le transport aérien produit 2,1 % des émissions mondiales de CO₂, soit l'équivalent de celles produites par un pays comme l'Allemagne.



Quelle que soit la raison pour laquelle vous devenez préoccupé par les impacts environnementaux que vos projets de vacances pourraient avoir, et peu importe le nombre de fois où cette inquiétude vous a motivé à modifier vos projets, les conseils et astuces énumérés dans cet article vous aideront à réduire votre empreinte écologique et votre écoanxiété naissante.

Ah! la Sainte Trinité de l'environnementalisme : Réduire, Réutiliser et Recycler! C'est une devise qu'on nous a répétée *ad nauseam*, mais son intégration à nos petits périples se révèle parfois quelque peu compliquée. Heureusement, le temps passé à l'extérieur de la maison peut être l'occasion de créer de nouvelles habitudes. Profitez de vos vacances tout en vous mettant au défi d'emporter avec vous les objets suivants, où que vous soyez.

BOUTEILLE D'EAU RÉUTILISABLE

Si la bouteille d'eau réutilisable est l'outil de réduction des déchets le plus répandu chez les citoyens, son importance ne doit pas être sous-estimée. Porter votre bouteille vous dérange? N'hésitez pas à la modifier en lui ajoutant un mousqueton pour l'accrocher sur vous ou sur votre sac. Son esthétique vous déplaît? Décorez-la ou troquez-la pour une tasse pliable ou un sac d'eau. Avez-vous pensé à apporter un bocal en verre muni d'un couvercle, c'est encore mieux!

Si vous voyagez dans un endroit où l'eau potable est difficile d'accès, équipez-vous de tablettes de purification d'eau ou d'appareils de filtration individuels du type *LifeStraw*.

Le programme volontaire de Compensation CO₂ Québec a plus de 18 millions d'arbres reboisés à son actif depuis 1976, sur une superficie de 7 826 hectares, soit l'équivalent de plus de 14 500 terrains de football américain. Il s'agit de l'un des nombreux programmes de compensation volontaire disponibles.





Combien d'arbres faut-il planter pour compenser un aller-retour Montréal-Paris en avion? Huit, selon l'échelle de conversion établie par l'entreprise québécoise Compensation CO₂ Québec.



USTENSILES RÉUTILISABLES

Avez-vous déjà entendu la phrase « tout le monde veut la révolution, mais personne ne veut faire la vaisselle » ? Eh bien, faire la vaisselle fait justement partie de cette révolution verte! Saviez-vous que l'utilisation des ustensiles et des contenants réutilisables (au lieu de jetables) contribuerait à réduire de près de la moitié la pollution dans les espaces publics? Et qui sait, votre nouvelle habitude pourrait devenir contagieuse et vous attirer la sympathie des restaurateurs sur votre chemin...

ÉCHARPE DE TISSU

Ne jamais quitter la maison sans emporter une grande écharpe avec soi. Ce bout de tissu a de multiples usages : il pourra servir de couverture dans les transports, de châle en soirée, de couvre-chef pour vous protéger du soleil ou même à rehausser votre style... quand il ne servira pas à transporter vos croissants!

Le nombre de passagers dans le monde est en croissance constante. Entre 1999 et 2018, on est passé de 2,8 milliards à 8,2 milliards de passagers-kilomètres payants (l'unité de mesure utilisée par l'Organisation de l'aviation civile internationale (OACI) qui correspond au transport d'un passager sur une distance d'un kilomètre). D'ici 2035, le trafic de passagers devrait doubler.





SAVON ET SHAMPOOING DE VOYAGE

Vous avez peut-être entendu parler de l'intention de certaines grandes chaînes hôtelières d'éliminer progressivement les petites bouteilles de shampoing qu'on remplace chaque jour dans la chambre. Saviez-vous que vous pouviez les refuser en le demandant simplement à la réception de votre hôtel favori ? Un petit geste qui a de grandes répercussions, surtout si vous apportez vos propres produits d'hygiène corporelle.

HÉBERGEMENT RESPONSABLE

Avant votre voyage, vérifiez si l'hôtel ou la chambre que vous réservez a pris l'engagement de réduire ses déchets et son empreinte carbone. L'industrie de l'hôtellerie nous écoute : il y a plus d'options que jamais. Et si cette information ne figure pas sur les sites Internet, un coup de fil avant votre séjour pourrait être révélateur.

N'hésitez pas à demander aux responsables de l'endroit où vous souhaitez rester s'ils ont implanté la récupération des matières recyclables et même celle des matières organiques, pourquoi pas ! Poussez l'audace en demandant s'il existe des politiques pour la réduction de l'utilisation du plastique à usage unique. Si ce n'est pas le cas, faites poliment part de votre déception et recherchez d'autres lieux qui respectent davantage votre volonté de réduire vos déchets à la source.

FAIRE DES ACHATS

Peu importe où vous vous trouvez dans le monde, des gens se feront un plaisir de vous aider à réduire vos déchets. L'une des meilleures façons de rencontrer ces personnes est de planifier une promenade dans un marché de producteurs locaux. C'est non seulement un excellent moyen d'échanger avec les habitants (ce qui est sans doute l'un des aspects les plus enrichissants de tout voyage), mais également un moyen de vous procurer des produits typiques à préparer vous-même, et sans doute plus économiques. Les utilisateurs de téléphones intelligents peuvent également tirer parti des multiples applications pour découvrir des magasins locaux « zéro déchet » répertoriés par et pour des voyageurs comme vous !

COMMENT SE RENDRE

Les déplacements, notamment ceux en avion, sont certainement responsables de la plus grande part de votre impact environnemental. Lors du choix de votre destination et de votre moyen de transport, tenez compte de votre empreinte carbone en la calculant sur des sites tel Compensation CO₂ Québec (<http://www.compensationco2.ca/>). Déterminez quel moyen de transport peut vous aider à respecter votre budget de carbone personnel : le bateau, le train, le bus ou même le covoiturage. Si vous finissez tout de même par choisir le voyage en avion, veillez à compenser votre contribution en carbone et à voyager le plus légèrement possible.

Si les voyages forment la jeunesse, la sagesse de l'expérience peut contribuer à nous faire voyager de façon plus respectueuse pour notre environnement. En fait, il n'existe probablement rien de plus précieux que nous puissions transmettre à nos enfants que de développer notre propre reconnaissance de l'environnement qui nous entoure.

Réduire au maximum notre empreinte environnementale lorsque nous sommes loin de chez nous est la moindre des choses, quand on y pense bien. Prenez les devants : soyez proactifs !

VOICI DEUX EXEMPLES D'ÉMISSIONS DE GAZ À EFFETS DE SERRE EN FONCTION DU MOYEN DE TRANSPORT CHOISI :

Montréal-Québec



En train : 11,13 kg de GES par siège



En auto : 15,63 kg de GES par siège



En avion : 71 kg de GES par siège

Montréal-Toronto



En train : 14,79 kg de GES par siège



En auto : 33,88 kg de GES par siège



En avion : 83 kg de GES par siège

Source : viarail.ca





Prévisions budgétaires 2019-2020

MARTINE FAUCHER

Conseillère à la planification et à l'analyse financière

L'AREQ a présenté aux membres du conseil national d'octobre dernier les prévisions budgétaires 2019-2020. Il s'agit d'un budget dans la continuité des orientations et des décisions prises au Congrès de l'AREQ de juin 2017.

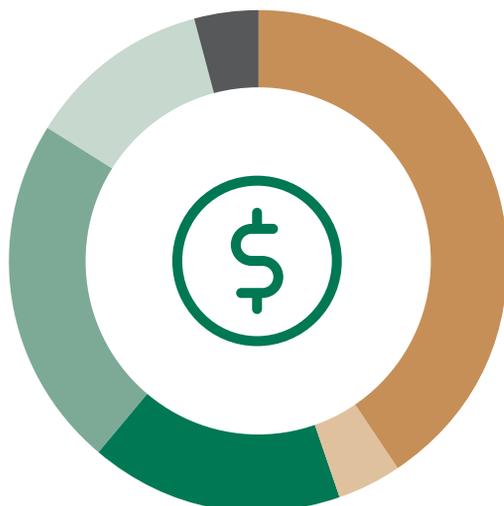
Sur un budget de 5 952 961 \$, 45 % des sommes sont retournées directement aux régions et aux secteurs. Par ailleurs, 55 % des sommes ont été allouées aux activités nationales, une proportion plus élevée cette année en raison d'un important virement au fonds de congrès en vue du Congrès 2020.

RÉGIONS ET SECTEURS

Instances et activités	2 421 389 \$	41 %
Services et orientations	246 653 \$	4 %
Sous-total		45 %

NATIONAL

Instances et activités	979 000 \$	16 %
Services et orientations	1 362 000 \$	23 %
Administration	703 919 \$	12 %
Virement de fonds	240 000 \$	4 %
Sous-total		55 %
TOTAL	5 952 961 \$	100 %



- Régions et secteurs - Instances et activités : 41 %
- Régions et secteurs - Services et orientations : 4 %
- National - Instances et activités : 16 %
- National - Services et orientations : 23 %
- National - Administration : 12 %
- National - Virement de fonds : 4 %



Une expérience concluante

LISE LABELLE

Île de Montréal (06) secteur Ahuntsic-Ouest (N)

Le rôle de proche aidante mène parfois sur des sentiers inconnus. Lorsque l'on accompagne une personne souffrante, et que cette personne souffrante est l'homme avec qui l'on vit en couple depuis quarante ans, que ne ferait-on pas pour le soulager ?

Mon mari, André, souffre de maux de dos depuis plusieurs années; il a pris sa retraite de l'enseignement à 58 ans, à cause de cela. Avec l'âge, les choses ne se sont pas améliorées. À l'automne 2016, un physiatre lui a diagnostiqué des sténoses au niveau cervical et au niveau lombaire. Cette condition nécessitait deux interventions, une qui s'est déroulée avec succès en 2017, et l'autre encore en attente.

Je me suis alors informée sur le cannabis médical, espérant pouvoir peut-être éviter une opération risquée. Après quelques recherches, on nous a mis en communication, par Skype, avec un médecin d'une autre province, car trop peu de médecins auraient reçu une formation adéquate à ce sujet au Québec.

C'est donc un médecin de l'Ontario qui a prescrit à mon mari 2,5 mg par jour. Prenant jusqu'à 15 gouttes par jour d'huile de cannabis à haute concentration de cannabidiol (substance qui soulage la douleur), il affirme être soulagé davantage qu'avec l'acétaminophène, en plus d'être fier d'utiliser un produit naturel.

Or, il a oublié de prendre son huile de cannabis une journée et, à compter de ce moment, il n'a pris que de l'acétaminophène, qui le soulageait plus rapidement, bien que moins longtemps. Il faut savoir qu'il n'a jamais voulu mêler les deux produits.

Puis, j'ai assisté à une conférence du Dr Lussier sur ce sujet, organisée par le comité d'action sociopolitique de l'AREQ-Montréal. Il a fait mention d'un centre, situé à Montréal, intitulé Santé Cannabis, où tous les médecins sont formés pour soulager la douleur avec du cannabis, et où l'on peut se présenter avec une prescription de son médecin de famille.

Depuis, André est revenu à ses 15 gouttes de cannabis par jour, ce qui l'aide à attendre la deuxième intervention. Puis, malgré un infarctus le 30 août dernier, une cardiologue lui a même confirmé qu'il pouvait maintenir l'utilisation du cannabis pour soulager la douleur.

Toujours en attente d'une opération, cette expérience s'avère tout de même concluante, car le cannabis soulage la douleur et procure un certain confort aux patients. Néanmoins, plus de médecins au Québec devraient apprendre à traiter certains symptômes avec le cannabidiol et ajouter ce produit naturel à ceux qu'ils prescrivent. Cela éviterait que l'on joue aux apprentis sorciers avec une posologie que l'on doit inventer.

Il affirme être soulagé davantage qu'avec l'acétaminophène, en plus d'être fier d'utiliser un produit naturel.



André Pelletier et Lise Labelle, membres engagés ayant siégé durant plusieurs années dans les instances de l'AREQ.





Le cannabis, une panacée ?

DR DAVID LUSSIER, GÉRIATRE

Directeur de la clinique de gestion de la douleur chronique à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal



LE CBD NE POSSÈDE
PRESQUE AUCUNE
PROPRIÉTÉ
PSYCHOACTIVE

Depuis quelques années, et encore plus depuis la légalisation du cannabis au Canada en 2018, il y a un engouement pour le cannabis dans le traitement des problèmes médicaux, en particulier de la douleur. Après avoir essayé plusieurs médicaments ou traitements sans succès, ou par crainte d'effets indésirables de médicaments plus conventionnels, plusieurs espèrent être soulagés de leurs douleurs en utilisant du cannabis.

Lorsqu'on parle de cannabis, il est important, comme le fait Lise Labelle dans son témoignage à propos de son mari André, de distinguer ses deux composantes principales, le tétrahydrocannabinol (le THC) et le cannabidiol (le CBD).

Le THC est responsable des effets psychotropes, dont l'euphorie ou le sentiment d'être « *high* » ou « *gelé* » est le principal, alors que le CBD est plutôt reconnu pour ses effets thérapeutiques, dont un effet anti-

inflammatoire et analgésique. Le CBD ne possède presque aucune propriété psychoactive et évite tous les effets indésirables du THC, comme la somnolence et la paranoïa. Les effets indésirables sont rares et relativement bénins. Pour soulager la douleur, on privilégie donc le CBD, qui est très sécuritaire. De faibles doses de THC peuvent quand même être utilisées, aussi de façon sécuritaire, pour traiter l'insomnie, puisqu'il cause de la somnolence.

LE CANNABIS MÉDICAL SOUS TROIS FORMES

On peut utiliser le cannabis de différentes façons, soit en le fumant, en le vaporisant ou sous forme d'huile. La plupart des aînés qui l'utilisent pour une raison médicale préfèrent le prendre sous forme d'huile, pour éviter tous les effets désagréables de le fumer. L'effet survient plus lentement sous forme d'huile, mais il dure plus longtemps. Il est recommandé de



le prendre directement dans la bouche, à l'aide d'un compte-gouttes ou d'une petite seringue, plutôt que de le mélanger à des aliments, pour mieux en contrôler la quantité.

COMMENT SE PROCURER DU CANNABIS MÉDICAL

Chez son médecin

Pour se procurer du cannabis de façon médicale, on peut s'adresser à un médecin, ce qui nous permet de nous en procurer auprès d'un producteur autorisé. Il est important de préciser que le médecin peut conseiller son patient sur la forme de cannabis à utiliser (THC ou CBD), mais qu'il ne le prescrit pas de la même façon qu'il prescrit un médicament. Après ces démarches, le patient contacte directement le producteur, qui le livre chez lui. On ne peut pas l'obtenir à la pharmacie.

La raison principale de la réticence des médecins à recommander du cannabis à leurs patients est l'absence de preuve scientifique de son efficacité. Il existe bien sûr des études sur les effets du cannabis chez les animaux et des études en laboratoire chez les humains, mais aucune étude valable scientifiquement confirmant ses effets sur la douleur ou les autres symptômes. C'est pour cette raison qu'il n'est pas reconnu comme un médicament et que les médecins ont très peu d'information pour les guider lorsqu'ils veulent le recommander à un patient.

Dans les cliniques spécialisées

Malheureusement, ceux qui veulent l'utiliser sont souvent contraints, comme le mari de Mme Labelle, à faire appel à des cliniques spécialisées. Certaines offrent une évaluation et un suivi adéquats, mais plusieurs, comme celle mentionnée dans le témoignage, font une évaluation plutôt sommaire et

n'offrent pas de suivi ni d'adaptation du traitement aux maladies ou aux médicaments du patient.

Ceux qui aimeraient essayer le cannabis pour traiter un problème de santé comme la douleur devraient d'abord demander à leur médecin s'il se sent apte à l'autoriser à s'en procurer. Si ce n'est pas le cas, ils peuvent consulter une des cliniques spécialisées et devraient quand même en informer leur médecin et leur pharmacien, pour s'assurer qu'il n'y pas d'interaction ou de contre-indication avec leurs autres médicaments.



À la SQDC

On peut aussi se procurer le cannabis par soi-même à la Société québécoise du cannabis (SQDC), qui offre les mêmes produits qu'on se procure de façon médicale. Les prix sont d'ailleurs presque identiques. Le seul avantage de passer par un médecin est qu'on reçoit des conseils adaptés à sa condition, ce que ne peuvent pas faire les commis de la SQDC.

Malgré l'absence de preuve scientifique de son efficacité et le fait qu'il n'est certainement pas une panacée contre tous les maux associés au vieillissement, le cannabis constitue une alternative qui se révèle parfois très efficace pour soulager la douleur ou l'insomnie.



« As-tu fait ton don à la FLG? »

PIERRETTE SIMONEAU

Présidente Québec-Chaudière-Appalaches (03)

De 1996 à 2013, la région Québec-Chaudière-Appalaches a organisé un tournoi de golf au profit de la Fondation Laure-Gaudreault. Chaque secteur était responsable de l'organisation et de la réalisation de l'activité. En 2013, après 18 ans d'implication, ce fut la dernière année du tournoi à Charlevoix, patrie de Laure Gaudreault.

Les raisons de cet abandon étaient nombreuses : temps, recherche de commandites, organisation physique, publicité. Après consultation, les tournois ont été annulés.

Les demandes de bénéficiaires de plus en plus nombreuses nous ont amenés à innover cette année. Le bureau régional a mis sur pied une campagne de souscription. Les secteurs ont publié une invitation à participer à cette campagne, qui se tient de juin à décembre 2019. À la suite des résultats, nous évaluerons la pertinence de répéter cette action.

EN 2018, LA FLG A ACCORDÉ SON AIDE À 33 BÉNÉFICIAIRES SUR 42 DEMANDES!

Notre réalité est comme celle de toutes les régions : la recherche d'argent, c'est l'objectif commun pour aider le plus possible les personnes dont la situation nous interpelle. Les responsables des secteurs sont en mode recherche, ils innovent, s'impliquent toujours plus, et ce, à la grandeur de la province. Chapeau à toutes ces personnes!

D'où cette question très directe :
« As-tu fait ton don à la FLG? »

fondationlg.org



Équité salariale : un défi toujours d'actualité

GINETTE PLAMONDON

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

Depuis le 1^{er} octobre 2018, la Coalition avenir Québec (CAQ) a pris le pouvoir à l'Assemblée nationale. Ce sont 75 hommes et femmes de ce parti qui ont été élus pour représenter la population. Sur le plan des revenus, un écart important subsiste entre les femmes et les hommes au sein du caucus de la CAQ. Les postes les plus payants demeurent majoritairement occupés par des hommes alors que les femmes doivent se contenter de leur salaire de base.

LES POSTES LES PLUS PAYANTS MAJORITAIREMENT OCCUPÉS PAR DES HOMMES

Selon une recension réalisée par *La Presse canadienne*¹, ce sont 42 hommes et 23 femmes parmi les élus de la CAQ qui se voient attribuer une allocation supplémentaire en raison d'une fonction particulière. Toutefois, les postes auxquels sont rattachées les primes importantes sont détenus par un plus grand pourcentage d'hommes que de femmes.

Les données recueillies indiquent clairement qu'un plus grand nombre de postes primés ont été accordés à des hommes. Ces postes correspondent, notamment, à ceux de ministres, présidence de l'Assemblée, présidence du caucus, whip en chef du gouvernement, leader parlementaire, présidence de commission, adjointe ou adjoint parlementaire, whip adjoint ou vice-présidence de commission. Les femmes sont moins nombreuses que les hommes à

avoir été nommées à ces postes, ce qui explique leur plus faible rémunération.

Tel que l'indique le tableau plus bas, la seule catégorie de rémunération où les femmes sont davantage représentées que les hommes est la plus faible. Elle correspond au revenu de base versé aux députées et députés à qui aucune responsabilité supplémentaire n'a été accordée. Soixante pour cent des élus de la CAQ qui gagnent 95 704 \$ sont des femmes. De plus, aucune femme ne se situe au plus haut niveau de rémunération de 196 193 \$.

Il apparaît donc clairement que, malgré ce que nombre de personnes affirment, l'équité salariale entre les femmes et les hommes, même au plus haut niveau décisionnel, reste un défi à relever. Les femmes doivent demeurer mobilisées et maintenir la pression en vue de l'atteinte d'une réelle équité salariale.

RÉMUNÉRATION DES DÉPUTÉES ET DÉPUTÉS CAQUISTES (2019)

Palier de rémunération	Pourcentage de femmes
196 193 \$	0 %
167 482 \$	44 %
129 200 \$	33 %
119 630 \$	25 %
114 845 \$	30 %
95 704 \$	60 %

Tiré de : RICHER, J. (8 septembre 2019) « CAQ : les postes les mieux payés vont en majorité aux hommes », *HuffPost*.

¹ RICHER, J. (8 septembre 2019) « CAQ : les postes les mieux payés vont en majorité aux hommes », *HuffPost*. Repéré à https://quebec.huffingtonpost.ca/entry/caq-les-postes-les-mieux-payes-vont-en-majorite-aux-hommes_qc_5d7564e2e4b07521022e6d77.



Un bref bilan des comités des hommes de l'AREQ

BERNARD DESCHÈNES

Comité national de la condition des hommes

Au cours du printemps 2019, nous avons effectué un bilan des actions des comités des hommes des secteurs afin de mesurer l'offre d'activités de chacun. Le résultat est plutôt éloquent!

Nous avons recensé l'année complète 2017-2018, tout en sachant que cela n'est pas totalement représentatif des réalisations de l'ensemble des secteurs, car cette année-là suivait la fin du Congrès du triennat de juin 2017.

À ce moment-là :

- 66 secteurs (75 %) avaient un responsable du comité des hommes.
- 78 secteurs (89 %) ont écrit au moins un article sur les hommes dans leur bulletin.
- 69 secteurs (78 %) ont proposé des activités pour et sur les hommes.

Contenus d'articles :

- 52 secteurs (59 %) ont fait la promotion d'activités pour souligner la Journée internationale des hommes.

Les autres contenus d'articles sont très variés et portent généralement sur les sujets suivants :

- la santé des hommes
- comment rejoindre les membres masculins
- les masculinités
- un rappel aux hommes de ne pas avoir peur de consulter
- le plan d'action en santé et bien-être des hommes du ministère de la Santé et des Services sociaux (communiqué de l'AREQ)
- le témoignage de membres masculins sur le vieillissement

- les informations sur les ressources existantes et accessibles pour soutenir les hommes en difficulté
- des annonces et résumés de conférences, notamment sur le cancer de la prostate, le décrochage scolaire, etc.
- des hommages à un homme du milieu
- une réflexion sur la retraite et les hommes
- le résultat d'un sondage maison pour identifier les sujets d'échanges préférés par les hommes du secteur
- une invitation à participer aux activités qui ont eu lieu pour souligner les réalités masculines et le rapport qui s'en est suivi
- les hommes proches aidants

Autres activités :

- 9 régions sur 10 offrent diverses autres activités pour souligner les réalités masculines en plus des articles publiés.

Il s'agit généralement de :

- déjeuners-causeries
- 5 à 7 avec les membres et leur conjoint et de soirées festives
- diverses conférences
- présentation d'une ressource locale ou régionale pouvant venir en aide aux hommes
- projections de films
- participations à une marche et à des activités hebdomadaires
- etc.

On ne peut que souligner l'intérêt que l'on porte à la condition des hommes et les multiples efforts qui sont déployés pour poursuivre notre participation à améliorer la santé et le bien-être des hommes. Bravo!



REMUER VOS MÉNINGES !

RENAUD TURCOTTE

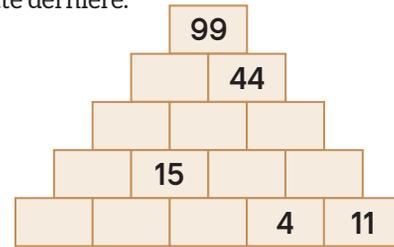
Comité national du magazine *Quoi de neuf* et des communications

1 Paul a payé 45 \$ pour une chemise et un tee-shirt. Trouvez le prix du tee-shirt, sachant qu'il vaut 21 \$ de moins que la chemise.

2 Dans la grille ci-dessous, on se déplace horizontalement ou verticalement en additionnant les nombres rencontrés. Sans jamais passer par la même case, trouvez la suite de nombres qui vous permet de passer de l'entrée à la sortie en obtenant la somme de 95.

ENTRÉE	12	8	4	9	
	5	15	19	10	
	6	17	11	14	
	18	13	16	7	SORTIE

4 Attribuez un nombre à chacune des briques ci-dessous. Cependant, le nombre apparaissant sur une brique doit être égal à la somme des nombres inscrits sur les deux briques placées directement sous cette dernière.



5 À partir des lettres données en ordre alphabétique, trouvez les noms d'animaux, qui commencent tous par la lettre g.

- a) a, e, f, g, i, r
- b) e, g, i, l, l, o, r
- c) g, i, i, l, r, z, z
- d) a, d, é, g, p, r, u
- e) g, l, n, o, o, t, u

3 Jérémie, Loïc, Alexis et Samuel comparent l'argent qu'ils ont :

- Jérémie détient 4 \$ de plus que Loïc.
- Loïc possède 4 \$ de plus qu'Alexis.
- Samuel a 4 \$ de moins qu'Alexis.

Sachant que Jérémie dispose de deux fois plus d'argent que Samuel, trouvez l'avoir d'Alexis.

6 À l'aide d'un trait d'union, réunissez un mot de la colonne A à un autre de la colonne B pour former un mot courant.

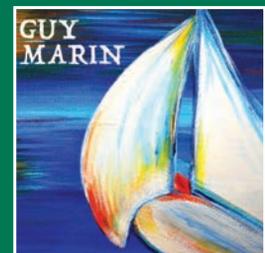
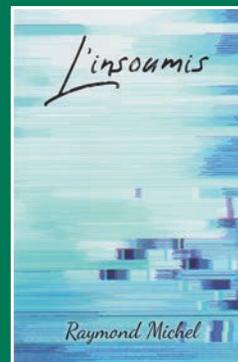
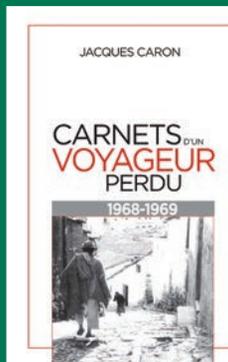
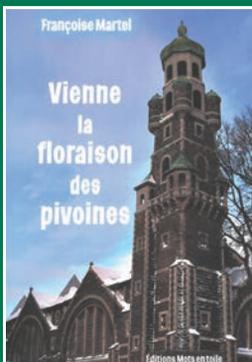
Colonne A	Colonne B
a) contre	1) tours
b) cache	2) côte
c) compte	3) jeu
d) entre	4) bois
e) garde	5) temps
f) franc	6) offre
g) sous	7) nez



Une erreur s'est glissée dans le dernier numéro du magazine *Quoi de neuf* de l'automne. En page 29, à la question n° 3, il aurait fallu ajouter : en excluant 0.

Nos membres publient

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





En matière d'assurance, la prudence, c'est avantageux

JOCELYN ROY

Conseiller à la CSQ,
responsable du régime
Les protections RésAut CSQ

Les assurés de La Personnelle, membres de l'AREQ-CSQ ont la chance de bénéficier d'un régime d'assurance groupe auto, habitation et entreprise qui leur offre la meilleure valeur sur le marché.

La force de ce régime, Les protections RésAut CSQ, est le fruit d'un effort collectif puisque chaque membre peut contribuer à en assurer les avantages et la pérennité. En faisant preuve de prudence, autant sur la route qu'à la maison, vous et votre famille pouvez limiter les risques de réclamations, vous permettant ainsi qu'à tous les adhérents de bénéficier de tarifications avantageuses.

CONSEILS DE LA PART DE LA PERSONNELLE

Entretien préventif de votre résidence

Les dégâts d'eau constituent de nos jours la première cause des réclamations d'assurance habitation et représentent plus de 50 % des réclamations versées chaque année.

Pensez à :

- faire examiner votre toit attentivement chaque printemps pour voir à ce qu'il n'y ait pas de bardeaux d'asphalte endommagés, soulevés ou complètement disparus ;
- visiter votre grenier pour vérifier qu'il n'y ait pas de laine minérale mouillée ;
- faire inspecter les solins aux deux ans pour détecter des fissures ;
- vérifier, surtout après une chute de feuilles ou de forts vents, si les gouttières et les descentes pluviales sont obstruées par des débris ou des feuilles mortes qui empêchent un écoulement adéquat ;
- vérifier régulièrement les branchements du lave-vaisselle et de la laveuse, ainsi que les tuyaux et les équipements sanitaires.

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Ces conseils sont fournis à titre purement indicatif et ne constituent ou ne remplacent pas ceux d'un expert en la matière.

^{MD} Ajusto est une marque déposée de Desjardins Assurances générales inc., utilisée avec permission par La Personnelle.

^{MC} Radar et Alerte sont des marques de commerce de Desjardins Groupe d'assurances générales inc. et utilisées sous licence.

1. BAC - Document Assurances de dommages au Canada 2017.

* BAC - Assurances de dommages au Canada

NOUVELLES TECHNOLOGIES POUR LA PRÉVENTION DES SINISTRES

Le **programme Ajusto^{MD}** vous permet de prendre conscience de vos habitudes de conduite et de les ajuster, au besoin, afin d'améliorer votre comportement au volant. Une conduite prudente est récompensée par des économies sur votre prime d'assurance auto.

Le **programme Alerte^{MC}** vous informe sur votre téléphone intelligent, en temps réel, en cas de détection d'une fuite d'eau ou d'un risque de gel à votre domicile, vous permettant d'intervenir rapidement pour limiter les dégâts.

Le **programme Radar^{MC}** fournit des alertes météorologiques localisées sur votre téléphone avant que l'événement ne survienne, qu'il s'agisse de grêle, de pluie forte, de vent fort, d'ouragan ou de tornade. En sachant ce qui vous attend, vous pourrez planifier vos déplacements de façon à éviter les dangers et mettre vos biens à l'abri.

PENSEZ COLLECTIVEMENT

Les gestes que vous posez aujourd'hui peuvent avoir un impact favorable sur votre régime d'assurance groupe. Soyez prudent, c'est dans votre intérêt et dans l'intérêt de tous.

LA PERSONNELLE N'EST PAS ENCORE VOTRE ASSUREUR ?

Demandez une soumission dès maintenant :
csq.lapersonnelle.com | 1 888 476-8737



Assureur choisi par la CSQ





Une simple histoire de poisson

DENYS BERGERON

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



D'entrée de jeu, j'avoue ne pas avoir cherché d'autres histoires de pêche que celle des origines du poisson d'avril. Ainsi, il n'y avait aucune place ici pour le poisson le plus magnifique qu'aurait harponné le pêcheur le plus vantard. Aussi, je n'ai retenu que les deux qui présentaient une logique limpide et vraisemblable.

L'hypothèse la plus plausible relierait la date du 1^{er} avril à la réforme du calendrier au XVI^e siècle, au moment où le roi Charles IX et le pape Grégoire XIII décidèrent que l'année débiterait désormais le 1^{er} janvier. Selon la légende, beaucoup de personnes eurent des difficultés à s'adapter au nouveau calendrier et continuèrent à célébrer le 1^{er} avril comme étant le premier jour de l'année. Pour se moquer d'elles, on profitait de l'occasion pour raconter aux étourdis des histoires pour rire et leur remettre de faux poissons.

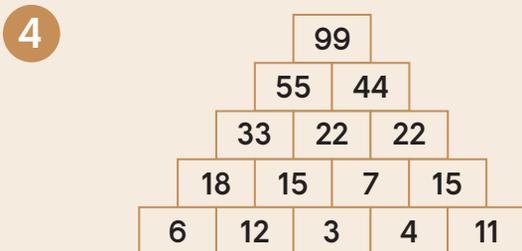
Une autre origine viendrait de l'usage dans différents pays d'ouvrir la saison de pêche le 1^{er} avril, ou au contraire de la suspendre, afin de respecter la période de reproduction. Pour faire un cadeau aux pêcheurs, et pour se moquer un peu d'eux, car la pêche était, soit trop facile (abondance le jour d'ouverture), soit infructueuse (jour de suspension), on leur offrait un hareng. Une habitude populaire se serait alors installée : accrocher à leur insu un vrai poisson dans leurs dos.

Qui de nous n'a pas sa petite histoire de poisson d'avril ?

Même si nous n'avions aucune idée de l'origine de ce rite sacré de notre enfance, on rigolait bien !

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

- 1 12 \$
- 2 12 - 5 - 15 - 8 - 4 - 19 - 11 - 14 - 7



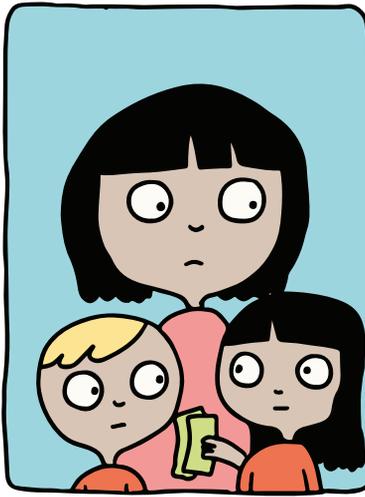
- 3 Alexis possède 16 \$.
- 5 a) girafe b) gorille c) grizzli
d) guépard e) glouton
- 6 a) contre-offre b) cache-nez
c) compte-tours d) entre-temps
e) garde-côte f) franc-jeu g) sous-bois

PAYER LA SORTIE SCOLAIRE
DES ENFANTS

OU

REPLACER LEURS BOTTES
D'HIVER ?

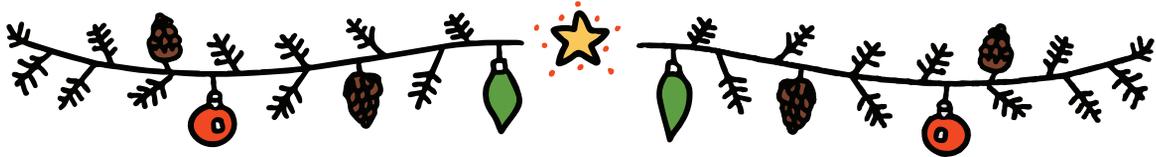
Illustration: Elise Gravel



ÊTRE PAUVRE, C'EST

TOUJOURS

UN CASSE-TÊTE.



**Avec de la volonté politique,
combattre la pauvreté
n'est pourtant pas compliqué.**



collectif pour un
Québec sans pauvreté

**Un petit geste,
DE GRANDES CHOSES**

J'ai le don de semer l'espoir



ENTRAIDE
entraide.gouv.qc.ca 2019

100% des dons sont remis
aux organismes bénéficiaires.

Faites votre don dès maintenant
www.entraide.gouv.qc.ca

Votre
gouvernement



iii PartenaireSanté
Québec



Québec



Plus ça change...

FRANÇOISE GUÉNETTE
Collaboratrice

... plus c'est pareil? Non. Vraiment pas. Car les murs tremblent ces temps-ci, au point de s'écrouler. « Tout bouge autour de moi », écrivait Dany Laferrière en 2010, en écho au tremblement de terre dont il venait d'être témoin en Haïti. Cette image me rattrape pendant mes nuits d'insomnie. Crises, pertes, doutes : tout bouge autour de nous et nous devons chaque jour nous demander comment réagir, mal préparés mentalement à ces transitions aux allures de tempêtes.

Transitions démographique, technologique, climatique : la tempête parfaite! Nous sommes bien sûr à l'abri des dictatures, guerres et migrations forcées. Mais nous vivons dans une société québécoise vieillissante en mal de main-d'œuvre, dont les fractures politiques, sociales et même numériques semblent s'amplifier, et même sans être particulièrement frappés d'écoanxiété, nous ne pouvons plus nier que notre mode de vie menace l'environnement.

Et pourtant, qu'il est difficile de changer ce que nous avons le pouvoir de changer! Nos habitudes de (sur) consommation, nos attitudes, nos idées, notre vision du bonheur. On voudrait que rien ne change. Or, la vie elle-même est changement. Ce qui n'évolue pas s'atrophie et meurt. On a beau le savoir, on a peur de l'inconnu. Peur surtout, peut-être, de ne pas être capable d'affronter le changement. Peur de ses propres limites, de son manque de courage. Saurai-je m'adapter? Serai-je capable de vivre avec moins?

Aux maux collectifs se juxtaposent les crises personnelles. Avec l'âge s'invite le temps des adieux. Accidents absurdes, maladies graves, morts annoncées? On perd des parents, des amies d'enfance, des amoureux, on accompagne,

impuissant, des morts-vivants, le corps se dégingue et on craint la récurrence, on ne voit pas l'été passer et on craint l'hiver si long. L'horizon, tout à coup, n'embrasse plus que maladie, souffrance et mort.

Comment vivre ces moments-là sans perdre l'espérance du printemps? On y gagne une certaine profondeur, c'est vrai, on va plus vite au cœur des choses, toute pudeur s'effaçant devant l'urgence de la mort, l'impolitesse de la douleur. On se sent changer malgré soi, y gagner un peu d'humanité, plus de bienveillance.

Il arrive que le corps, et le cœur, se sentent aspirés par le vide. L'esprit, lui, sait que la vie contient davantage, que des enfants naissent malgré l'épuisement de la planète, que des jeunes se mobilisent pour sauver l'air et l'eau, et que c'est en eux et elles que réside l'espoir d'un avenir commun.

Et si savoir changer c'était suivre leur mouvement, accepter leur colère et leur faire confiance? Se mettre en marche malgré les os qui craquent, la vue raccourcie et le moral en berne. Utiliser le fameux – ou mythique? – pouvoir gris pour améliorer plus que les conditions de vie dans les CHSLD (ce qui serait déjà bien). Élargir l'horizon. Retrouver l'idéalisme de la jeunesse et se battre pour une cause plus large que nous tous et toutes, qui vieillissons bien ou mal. Lutter pour la vie elle-même, après nous.

Et si savoir changer c'était suivre leur mouvement, accepter leur colère et leur faire confiance?

Concours

En tout confort

Imaginez...

La lueur apaisante
d'une bougie.

Un chocolat chaud en
regardant tomber la neige.

Les choses simples de la vie.

Profitez-en!

Obtenez une soumission
d'assurance auto, habitation
ou entreprise et vous pourriez
gagner l'un des trois prix de

5 000 \$

pour aménager un coin
douillet chez vous.

Vous êtes déjà client?
Vous êtes automatiquement inscrit!

Obtenez une soumission
1 888 476-8737
lapersonnelle.com/concours



Assureur choisi par la CSQ

