

QUOI DE NEUF

RETRAITE

INDEXATION
ADDITIONNELLE :
UN PAS DANS LA
BONNE DIRECTION

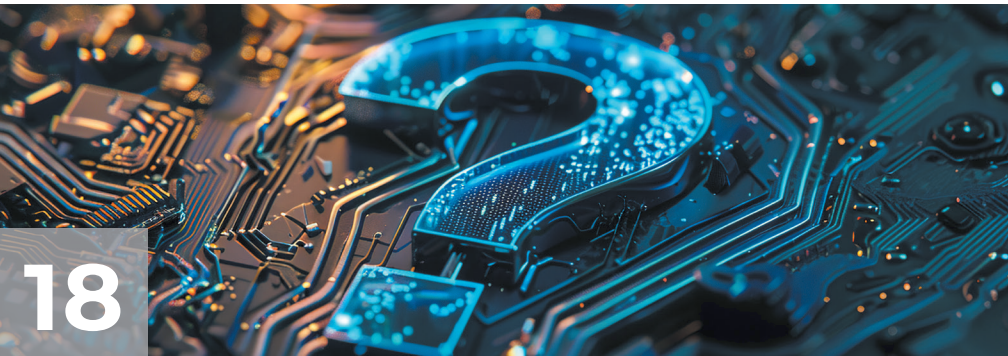
ACTION SOCIOPOLITIQUE

PROGRAMME
D'ALLOCATION
PERSONNALISÉE
EN RPA : VICTOIRE!

DOSSIER

L'INTELLIGENCE
ARTIFICIELLE :
AU SERVICE DES
PERSONNES ÂNÉES ?

TABLE DES MATIÈRES



18

3 MOT DE LA PRÉSIDENTE
C'est reparti...

4 NOUVELLE GRILLE QDN
Le *Quoi de neuf* se transforme



7

6 VIE ASSOCIATIVE
L'AREQ accueille trois nouvelles ressources

7 RETRAITE
Une indexation additionnelle de la rente de retraite : un pas dans la bonne direction

8 ACTION SOCIOPOLITIQUE
Programme d'allocation personnalisée en RPA : victoire!

10 ACTION SOCIOPOLITIQUE
Comprendre le système politique et électoral des États-Unis

12 FINANCES
La transformation des formes d'épargne-retraite : le néolibéralisme l'emporte sur la solidarité

14 CONDITION DES HOMMES
Journée internationale des hommes 2024

16 EXPLORATION PSY
L'intelligence artificielle et le vieillissement
S'adapter émotionnellement à une nouvelle ère technologique

18 DOSSIER
L'intelligence artificielle au service des personnes âgées?

22 CONDITION DES FEMMES
Violence : comment aider?

23 LIRATOUTÂGE
Entre mots et cœurs : Liratoutâge, bien plus qu'une simple lecture

24 DIVERSITÉ
Les personnes retraitées et âgées, alliées des personnes trans

26 NUTRITION
Optimiser ses fonctions cognitives grâce à l'alimentation

28 CHRONIQUE TECHNO
Protéger ses données personnelles de l'intelligence artificielle

30 FONDATION LAURE-GAUDREAU
Laure Gaudreault, une inspiration pour la FLG

30 NOS MEMBRES PUBLIENT

31 ENVIRONNEMENT
Participation de l'AREQ au Forum national sur le financement du transport collectif et public



8

L'AREQ (CSQ) représente 60 000 personnes retraitées CSQ. 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / info@areq.lacsq.org / areq.lacsq.org / Rédactrice en chef : Rébecca Salesses / Coordination et diffusion : Martine Faguy / Révision linguistique : Doris Longpré / Graphisme : Geneviève Normandeau / Impression : Imprimerie F. L. Chicoine / Tirage : 58 300 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications : No de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292

Logo FSC

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

C'EST REPARTI...



Voilà ! l'an 2 de notre triennat 2023-2026 est bien lancé avec les instances qui l'accompagnent. Merci aux dix super présidences des régions pour leur engagement et leur généreuse disponibilité. Leur leadership contribue au dynamisme des régions.

Dans chacun des secteurs, les activités reprennent et de nouvelles s'ajoutent. L'implication des conseils sectoriels, avec le soutien de leurs collaboratrices et collaborateurs, constitue le noyau de la vitalité de l'AREQ. Je salue chaleureusement leur créativité et leur dévouement. Je vous invite d'ailleurs à participer en grand nombre aux activités proposées, voire à en proposer de nouvelles ! C'est la reconnaissance la plus stimulante que vous pouvez démontrer à celles et ceux qui les organisent, et ce, bénévolement.

Au-delà de cette riche vie associative sectorielle et régionale s'ajoute notre mission nationale, celle d'être « Une voix pour les personnes âgées ». C'est avec confiance en l'avenir de notre association que nous sommes partis en vacances d'été – un nouveau nom rassembleur, un plan d'action triennal en bonne voie de réalisation, la décision du gouvernement de fournir sa part à l'indexation additionnelle de notre rente –, mais surtout avec la satisfaction d'avoir participé à faire progresser des dossiers importants pour les personnes âgées du Québec.

En mai, avec la Coalition pour la dignité des aînés, nous avons remporté notre pari de faire du Rendez-vous national sur le maintien à domicile une rencontre phare. Nous avons par la suite participé à de bons échanges tant avec le cabinet de la ministre Sonia Bédard qu'avec des représentants des partis d'opposition. Un véritable dialogue est amorcé et nous parlons enfin le même langage, celui du maintien de l'autonomie, qui passe entre autres par l'amélioration des soins et services à domicile.

D'autres dossiers nous préoccupent hautement. Pensons par exemple à l'anxiété face aux systèmes de santé et d'éducation, à l'aide médicale à mourir, aux rentes qui ne suivent pas la hausse des prix à la consommation, ou encore, aux inquiétudes liées à l'hébergement. Ajoutons à cela les effets des changements climatiques, qui nous forcent à agir collectivement de toute urgence et expliquent la militance de l'AREQ au sein du Collectif pour la suite du monde. Sans oublier la place grandissante de l'intelligence artificielle dans nos vies, d'ailleurs le sujet du dossier du présent magazine.

Comme vous le constatez, l'AREQ est aux aguets et présente sur plusieurs fronts. Sans votre implication, il sera toutefois difficile d'atteindre nos objectifs. Si, comme nous, vous avez la volonté de faire grandir la société québécoise et d'offrir en héritage une société épanouie, juste et saine aux futures générations, je vous invite à contacter l'AREQ de votre secteur. L'implication de tous les membres, qu'elle soit petite ou grande, a son importance. Je suis convaincue que le Québec a besoin de l'apport de ses personnes âgées.

► **MICHELINE GERMAIN**
Présidente de l'AREQ

LE QUOI DE NEUF SE TRANSFORME

► **RÉBECCA SALESSE**

Conseillère en communication et relations de presse



Depuis plus d'un an, l'AREQ travaille sur son image de marque. Nouveau nom, nouveau logo et nouvelle grille graphique.

Cette mise à jour était devenue essentielle, alors qu'une majorité de nos membres, interrogés dans un sondage sur nos outils de communication mené au printemps 2023, souhaitent voir la notoriété de l'AREQ augmenter.

La notoriété s'acquiert évidemment par ce qu'une marque a à offrir. Et une « marque », ce n'est pas qu'un produit qui se vend en épicerie, cela peut aussi être une organisation qui cherche à accroître sa visibilité dans la sphère publique. Dans le cas de votre association, c'est la qualité de ses interventions sociales, médiatiques et politiques qui fait sa

distinction. Mais une marque forte, ça passe aussi par une image forte. Pensons au M de Mc Donald's ou au vert de Desjardins. Leur image parle d'elle-même. On sait à quoi s'attendre à la simple vue de leur logo.

C'est donc dans cette optique que nos experts en communication ont travaillé pour définir notre nouvelle image.

Nous arrivons bientôt à la fin de l'implantation de cette image de marque, et c'est maintenant au tour du présent magazine de faire peau neuve. Comme vous pouvez le constater en le feuilletant, nous vous proposons désormais un graphisme plus moderne et épuré qui met de l'avant la sensibilité et l'expertise de l'AREQ. Que ce soit par le choix des couleurs, des polices, des images ou du graphisme, rien n'est laissé au hasard.

Des chroniques récurrentes

Dans chacune des parutions annuelles du *Quoi de neuf* quatre chroniqueurs aborderont divers sujets sous des angles qui touchent particulièrement les retraités et les personnes âgées.



Chronique santé Isabelle Huot

Femme de médias, autrice et docteure en nutrition, cette touche-à-tout bien connue du public québécois traitera de sujets liés aux saines habitudes de vie.



Chronique économique Pierre-Antoine Harvey et Minh Nguyen

Tous deux économistes à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), notre centrale affiliée, ils démystifieront pour nous le monde de l'économie et des finances... toujours du point de vue des travailleuses et travailleurs désormais à la retraite.



Chronique techno François Charron

Chroniqueur et vulgarisateur Web depuis plus de 20 ans, François Charron nous éclairera sur tout ce qui touche aux nouvelles technologies, en plus de nous conseiller sur les gadgets de l'heure.



Chronique santé mentale Jonathan Mercier

Psychologue et conférencier, Jonathan Mercier nous aidera, à travers sa chronique, à apprivoiser les sentiments et les réactions humaines. Parce qu'ils sont parfois complexes !

En vous donnant rendez-vous à chaque parution du Quoi de neuf, ces chroniqueurs sauront assurément actualiser et enrichir vos connaissances. Bonne lecture!

SONDAGE

Votre opinion joue un rôle crucial dans les orientations de l'AREQ.

L'AREQ lance un grand sondage auprès de ses membres sur un éventail de sujets qui les concernent.

Participez et courez la chance de gagner l'une des cinq tablettes électroniques (iPad)!

Pour participer, numérisez le code QR ou utilisez le lien suivant : sondageAreq2024.com.

Vos réponses permettront à l'AREQ de mieux comprendre la réalité et de connaître votre position à propos de ces divers enjeux.

Merci d'avance pour votre engagement!



L'AREQ ACCUEILLE TROIS NOUVELLES RESSOURCES

► **DOMINIC PROVOST**
Directeur général

Trois nouvelles personnes se sont jointes à l'équipe de l'AREQ au cours des derniers mois. Nous sommes heureux de vous les présenter.



Mélissa Savard a été embauchée le printemps dernier à titre de directrice adjointe de l'AREQ. Elle a pris la relève d'Annie Brochu, partie relever de nouveaux défis à la CSQ.

Mélissa détient un bagage de formation

pluridisciplinaire, soit un certificat en communication organisationnelle, une attestation d'études collégiales en administration et comptabilité, ainsi qu'un diplôme d'études collégiales en techniques de bureautique.

Embauchée à la CSQ en 2010, elle a occupé le poste de technicienne comptable et à l'événementiel à la FSE. Auparavant, de 2003 à 2010, à titre de gérante puis de directrice pour l'entreprise Services informatiques ARS, elle a dirigé une équipe de 15 personnes. La gestion du personnel et le service à la clientèle ont donc été au cœur de son engagement professionnel.

Comme directrice adjointe, Mélissa aura principalement pour responsabilités la gestion des huit employés de bureau et l'administration du siège social de l'Association.



Catheryne Ouellette a intégré cet été notre équipe comme adjointe administrative, en remplacement de Sonya Maltais, qui a pris sa retraite. Détentrice d'une formation en secrétariat, elle occupait les fonctions d'agente administrative au

CIUSSS de la Capitale-Nationale, plus précisément à la direction du programme jeunesse, depuis 2018.

Catheryne aura principalement comme fonction d'assister le personnel-conseil de l'AREQ dans la préparation et la tenue des rencontres de comités, et dans la production de contenus et de prises de position de l'Association dans des dossiers prioritaires.



Enfin, **Valérie Chayer** a été embauchée comme réceptionniste-téléphoniste en remplacement de Geneviève Plante, qui a pris un congé sans traitement. Détentrice d'un diplôme d'études professionnelles, elle a œuvré comme assistante technique en

pharmacie de 2005 à 2014, et comme responsable bénévole d'une bibliothèque de 2015 à 2020.

Valérie effectue un retour sur le marché du travail pour le plus grand bénéfice des membres qui communiquent avec notre service à la clientèle et qu'elle accueille au téléphone avec sa bonne humeur depuis le mois d'août.



À ces trois nouvelles ressources, nous désirons souhaiter de nouveau la bienvenue dans la formidable équipe et les remercier pour leur engagement envers nos membres!

UNE INDEXATION ADDITIONNELLE DE LA RENTE DE RETRAITE :

UN PAS DANS LA BONNE DIRECTION

► **JOHANNE FREIRE**

Conseillère à la sécurité sociale



Les démarches de l'AREQ n'auront pas été vaines. Le gouvernement a finalement décidé de verser sa part de l'indexation additionnelle de la rente de retraite du RREGOP. Cela signifie que vous avez reçu une augmentation supplémentaire de votre rente cet été.

L'indexation additionnelle est une augmentation prévue pour les prestataires d'une rente de retraite du RREGOP pour les années de service cotisées entre 1982 et 1999, lorsque la santé financière du RREGOP le permet. Elle vise à compenser partiellement l'indexation moindre appliquée à ces années-là, par rapport aux années de service avant et après cette période.

Une indexation additionnelle de 0,8 %

On vous avait déjà confirmé une indexation additionnelle de 0,4 % provenant de la caisse des participants, conformément à l'article 77.0.1 de la Loi sur le RREGOP. La décision récente du gouvernement de mettre sa part a doublé ce montant. Concrètement, l'indexation additionnelle qui a été versée au cours de l'été assure une augmentation de 0,8 % pour la portion de la rente qui correspond aux années de service comprises entre 1982 et 1999. Elle s'ajoute ainsi à l'indexation régulière de 1,4 % qui a été versée en janvier 2024 pour la même période.

Années de cotisation	Indexation régulière versée en janvier 2024	Indexation additionnelle versée à l'été 2024 (part de la caisse des participants + part du gouvernement)	Augmentation totale de l'indexation en 2024
Entre le 1 ^{er} juillet 1982 et le 31 décembre 1999	1,4 %	0,8 %	2,2 %

Qu'en est-il du RRE, du RRCE et du RRF ?

Une autre bonne nouvelle : grâce à une clause remorque introduite dans la loi sur le RREGOP en 2011, cette indexation additionnelle de 0,8 % sera appliquée également sur les rentes du RRE, du RRCE et du RRF selon les mêmes paramètres. Cette clause remorque avait d'ailleurs été proposée par l'AREQ avant d'être introduite sous forme d'amendement au projet de loi.

Les membres de l'AREQ mobilisés

Il s'agit d'un gain pour les personnes retraitées de l'État et pour l'AREQ, qui ne ménagent pas leurs efforts depuis près de 40 ans pour lutter contre la perte de pouvoir d'achat des membres de l'Association. Au printemps dernier, l'ensemble des membres s'est mobilisé pour demander au gouvernement de verser sa part de l'indexation additionnelle pour qu'ainsi tous les prestataires d'une rente de retraite du secteur public aient droit à la bonification sans égard au régime de retraite auquel ils ont cotisé.

PROGRAMME D'ALLOCATION PERSONNALISÉE EN RPA : VICTOIRE!

► SAMUEL LABRECQUE

Conseiller aux dossiers sociaux



En mai 2024, la ministre responsable des Aînés, Sonia Bélanger, a accepté de modifier le PAP, le programme d'allocation personnalisée pour RPA lancé en janvier 2024, afin d'en retirer un aspect problématique. L'AREQ et cinq groupes partenaires avaient interpellé la ministre à propos de ce programme qui prévoyait le versement d'une aide financière aux RPA pour couvrir certains services, mais qui impliquait également de modifier le bail du locataire, ce qui le rendait responsable de ces soins d'un point de vue légal et financier.

L'enjeu était crucial, c'est pourquoi l'AREQ et ces cinq organismes nationaux ont uni leurs forces : les Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP),

le Regroupement provincial des comités des usagers (RPCU), l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP) et le Réseau FADOQ. Ce regroupement d'organismes s'est donné comme mission de faire connaître leur mandat pour mieux agir.

Une formule qui ouvrait la porte à de la maltraitance financière

La nouvelle mesure du gouvernement devait permettre aux RPA qui offrent des services, comme donner un bain ou administrer de la médication, de recevoir une allocation mensuelle fixe en fonction des besoins des résidents et résidentes.

Dans les faits, cela s'est traduit par des augmentations de loyer démesurées pour de nombreux locataires, certains gestionnaires y ayant vu l'opportunité de revoir leurs tarifs à la hausse. Les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP), chargés d'assister les locataires en RPA, ont d'ailleurs constaté des hausses faramineuses. Dans le pire des cas, cette hausse atteignait les 173 %, soit une augmentation de près de 3 800 \$ par mois. Dans sa forme initiale, le PAP ouvrait donc une porte à de la maltraitance financière.

Des gains importants pour protéger les résidents d'abus financiers en RPA

Lors de la rencontre du vendredi 24 mai entre les six groupes partenaires, le MSSS, le Tribunal administratif du logement et des membres du cabinet de la ministre, les modifications suivantes ont été annoncées :

- 1 Désormais, la relation contractuelle concernera uniquement le CISSS-CIUSSS et la résidence, sans aucun impact sur le bail du locataire ;
- 2 Aucun montant additionnel ne sera exigé des locataires pour compenser la différence éventuelle entre la grille tarifaire établie par le MSSS et les tarifs en vigueur dans la RPA ;

- 3 Dans le cadre du programme, l'évaluation des besoins des locataires ne sera faite que par du personnel du réseau public de santé et de services sociaux.

Encore du chemin à faire pour s'assurer du bien-être des résidents touchés par le programme

L'AREQ reste toujours préoccupée par le sort des locataires en RPA qui ont subi d'importantes augmentations de loyer, induites directement ou indirectement par le programme. C'est pourquoi l'Association et ses alliés réclament une intervention rapide de la ministre Bélanger, en collaboration avec la ministre de l'Habitation, France-Hélène Duranceau, afin d'accompagner les personnes qui ont été lésées dans le processus de mise en œuvre de ce programme et pour que ces personnes obtiennent une juste réparation.

Enfin, l'AREQ tient à souligner l'ouverture de la ministre Sonia Bélanger, qui a entendu et compris les préoccupations des organismes coalisés et mis sur pied un comité de travail avec les gens du ministère afin d'améliorer ce programme.



**DANS SA FORME INITIALE,
LE PAP OUVRAIT DONC
UNE PORTE À DE LA
MALTRAITANCE FINANCIÈRE.**

COMPRENDRE LE SYSTÈME POLITIQUE ET ÉLECTORAL DES ÉTATS-UNIS

► **PIERRE POULIOT**

Comité national
de l'action sociopolitique



Ce texte vise à mieux connaître le système politique et électoral des États-Unis. Il a été rédigé à la suite de la participation des membres du comité national de l'action sociopolitique au Réseau de l'action sociopolitique de la CSQ tenu les 25 et 26 avril 2024 sous le thème « Les États-Unis : enjeux et perspectives », avec plusieurs experts invités.

Après la déclaration d'indépendance de 1776 des colonies américaines envers l'Empire britannique, la guerre civile qui suivit de 1776 à 1781 et la reconnaissance d'un nouvel État en 1783 par le traité de Paris, comment ce nouveau pays allait-il organiser les relations entre ses treize colonies originelles ?

À l'aube des prochaines élections aux États-Unis, voyons comment a été pensée la Constitution des États-Unis d'Amérique. À son origine, l'idée principale était de créer trois pouvoirs se contrôlant mutuellement afin d'empêcher un possible régime « dictatorial » ou tyrannique.

Le pouvoir législatif

Le Congrès américain est le plus important de ces pouvoirs. Il comprend deux chambres, soit la Chambre des représentants et le Sénat.

La Chambre des représentants

- Directement élue par le peuple, elle représente le peuple américain. Les représentants sont au nombre de 435.
- Le nombre d'élus par État est proportionnel à sa population. Par exemple, la Californie compte 52 représentants alors que le Vermont n'en compte qu'un seul.
- Leur mandat est de deux ans.

Le Sénat

- Les membres du Sénat représentent chacun des 50 États formant le pays.
- Il y a deux sénateurs par État.
- Ils sont élus pour des mandats de six ans.

Plusieurs pouvoirs sont confiés au Congrès, qui siège dans l'édifice du Capitole. Le Congrès possède les pouvoirs législatifs généraux, fiscaux et financiers ainsi que des pouvoirs en matière de politique étrangère. Il a aussi un pouvoir de confirmation et de ratification (par le Sénat), un pouvoir d'enquête et même de destitution.

Le pouvoir exécutif

il s'agit ici du pouvoir présidentiel. Le président américain est élu pour un mandat de quatre ans et il ne peut cumuler plus de deux mandats. Il est élu indirectement par le peuple par l'entremise du Collège électoral de chaque État, qui est composé de 538 Grands électeurs.

Le nombre de Grands électeurs est proportionnel à la population de chaque État. Cela explique en grande partie pourquoi, lors d'une élection présidentielle, les candidats concentrent la majorité de leur temps de campagne dans des États possédant plusieurs Grands électeurs.

Cela explique aussi pourquoi le plus grand nombre de votes n'assure pas nécessairement la victoire présidentielle. C'est le nombre de 270 Grands électeurs qui assure cette victoire.

Les pouvoirs du président

Étonnamment, il n'y a pas de définition précise du pouvoir exécutif dans la Constitution. Cependant, le président ou la présidente doit veiller à la sécurité du pays, appliquer des lois votées par le Congrès et diriger la fonction publique fédérale.

Il a un pouvoir de nomination (les secrétaires d'État), des pouvoirs internationaux ainsi qu'un droit de veto sur les lois du Congrès.

Enfin, le président des États-Unis a surtout un pouvoir symbolique très

important, qu'il assume de sa résidence officielle, la Maison-Blanche.

Le pouvoir judiciaire

La Cour suprême des États-Unis est le troisième lieu de pouvoir dans la Constitution américaine. Elle est constituée de 9 juges, hommes et femmes, nommés par le président mais confirmés par le Sénat. Cet exercice de confirmation par le Sénat peut s'avérer parfois difficile surtout si le président n'a pas la majorité au Sénat. Ces juges sont nommés à vie.

Ultimement, la Cour suprême se donne le pouvoir de se prononcer sur la constitutionnalité des lois.

Au fil du temps, la plus vieille constitution en vigueur dans le monde s'est avérée d'une grande résilience, mais elle peut aussi être la source de plusieurs interprétations contradictoires. Les dernières années nous en ont montré les effets. Il vous appartient de juger si elles ont été bonnes ou mauvaises pour les États-Unis et le reste du monde.



LA TRANSFORMATION DES FORMES D'ÉPARGNE-RETRAITE : QUAND LA SOLIDARITÉ EST MISE DE CÔTÉ

► PIERRE-ANTOINE HARVEY ET MINH NGUYEN

La retraite devrait être une période de repos bien méritée, mais les réformes des quatre dernières décennies, inspirées par le néolibéralisme, ont accru l'insécurité économique pour de nombreuses personnes, surtout les plus pauvres. Nous examinerons ici l'érosion des régimes à prestations déterminées (PD) et l'individualisation accrue de la responsabilité avec la promotion des REER ou du CELI.

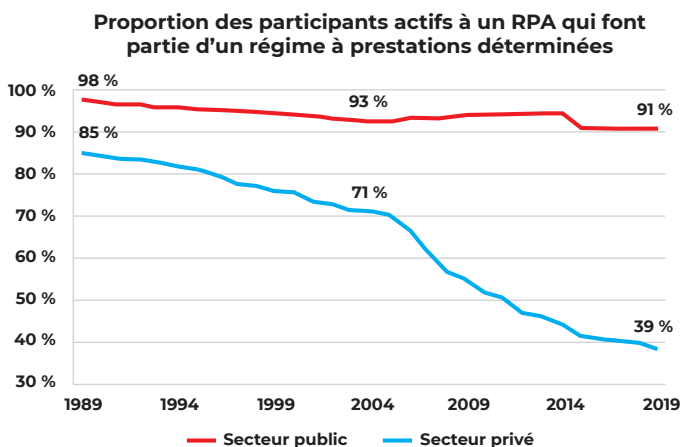
L'universalisation des REER et la désresponsabilisation des employeurs

Le néolibéralisme, qui a émergé à la fin des années 1970, prône une économie où le « marché » se régule de lui-même, où l'intervention de l'État vise moins à contrôler les acteurs économiques qu'à encourager les entreprises et la croissance. En comparaison, un État-providence, tel qu'on souhaitait le développer à la suite de la Révolution tranquille, se donne comme rôle d'intervenir pour corriger les défaillances du marché et protéger les citoyens, en particulier les plus vulnérables.

Rappelons que durant la seconde moitié des années 1950 et au début des années 1960, alors que l'idéal de l'État-providence émerge au Canada et au Québec, on assiste à la mise en place de bon nombre de régimes de retraite financés et administrés par les employeurs. Cependant, ils ne sont pas accessibles aux travailleuses et travailleurs autonomes ou aux personnes pratiquant les professions libérales, notamment les avocats et les médecins. Pour répondre à ce besoin, le gouvernement fédéral a introduit, en 1957, les Régimes enregistrés

d'épargne-retraite (REER). Ce programme permet d'exempter de l'imposition les sommes épargnées pour la retraite. Les REER gagneront en popularité avec le temps et viendront servir de solutions de rechange faciles face l'absence de volonté des employeurs ou du gouvernement de mettre en place de réels régimes collectifs.

Au fil du temps, les REER sont devenus populaires, offrant une solution individuelle face au manque de régimes collectifs. Depuis les années 2000, les employeurs privés se sont désengagés en faveur des régimes à cotisation déterminée (CD) ou des contributions à des REER individuels. Contrairement aux régimes PD où l'employeur garantissait un revenu fixe à la retraite, les régimes CD transfèrent le risque à l'individu, car les montants reçus dépendent des rendements des marchés financiers.



SOURCE : Régimes de pension agréés (RPA) et autres types de véhicules d'épargne - Couverture au Canada | Bureau du surintendant des institutions financières (osfi-bsif.gc.ca)



Ainsi, en 1989, 89 % des employeurs offraient des régimes PD dans le secteur privé, mais ce chiffre a chuté à 39 % en 2019. Seuls les employés du secteur public, protégés par de grands régimes collectifs, ont pu maintenir leurs régimes PD. Les entreprises privées, pour éviter les obligations financières, ont largement opté pour les régimes CD, laissant aux travailleurs la responsabilité de leurs revenus à la retraite, en adéquation avec la logique individualiste néolibérale.

Cela dit, dans les faits, les REER, bien qu'offrant une solution d'épargne, favorisent surtout les ménages aisés. Les statistiques montrent que 76 % des ménages gagnant moins de 30 000 \$ n'ont aucune forme d'épargne enregistrée, alors que 94 % des ménages avec un revenu de plus de 100 000 \$ y contribuent. De plus, les ménages avec des revenus supérieurs à 200 000 \$ contribuent en moyenne 23 381 \$ à leur REER, soit 3,5 fois plus que ceux gagnant entre 100 000 \$ et 200 000 \$, qui cotisent en moyenne 6 650 \$.

Pour un virage vers des retraites solidaires!

En somme, l'individualisation de la retraite par les REER, qui avait été initialement conçue pour répondre aux besoins spécifiques des travailleurs autonomes, des médecins, des avocats et autres professionnels libéraux, aura permis aux employeurs et à l'État de se déresponsabiliser. On remarque en effet une érosion des régimes à prestations déterminées et l'essor des régimes à cotisations déterminées dans le secteur privé, qui touche une majorité de salariés, Syndicats, associations de retraités et groupes de défense des non-syndiqués doivent exiger que les employeurs reprennent leurs responsabilités d'assurer une retraite à l'abri des risques financiers et que l'État viennent élargir les régimes de retraite publics afin qu'ils permettent une vie décente aux personnes retraitées. La récente victoire que représente la bonification du RRQ dans l'objectif de couvrir 33 % au lieu de 25 % du revenu devrait nous inspirer à continuer la lutte. À ce point-ci, ce n'est plus simplement une question de justice sociale : c'est une question de décence commune.





JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2024

TOUS ENSEMBLE, TOUT SIMPLEMENT

► **CHARLES-DAVID DUCHESNE**

Conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux

Le comité national des hommes, conjointement avec les responsables régionaux du même dossier à l'AREQ, est fier de vous présenter le thème et l'affiche de la prochaine Journée internationale des hommes. Celle-ci a été réalisée par l'entreprise Catapulte communication, à la suite d'un processus de réflexion et de consultation collectif.

Cette année, le thème retenu est « Tous ensemble, tout simplement ». Il témoigne d'une volonté d'inclusion dans le but de démocratiser cette journée soulignée par l'AREQ depuis plusieurs années. Peu importe notre genre ou le bagage qui nous singularise, chacun et chacune d'entre nous peut soutenir les différentes initiatives proposées au cours de cette journée. Le comité a voulu faire comprendre que la santé et le bien-être des hommes transcendent la notion de genre. Cette réflexion est d'ailleurs à l'image des

membres de notre association, qui s'intéressent et participent activement aux activités organisées tant par les femmes que par les hommes.

L'affiche illustre quant à elle des hommes de différents âges et de diverses origines ethniques. Regroupés de profil, ils regardent vers un avenir moins sombre, tantôt parsemé de défis en matière d'identité ou de redéfinition de rôles sociaux, mais somme toute plus prometteur et marqué par la solidarité avec les femmes qui composent leur entourage.

Au cours des prochaines semaines, vos responsables régionaux pourront vous fournir d'autres outils, soit des déclinaisons de l'affiche, un format « bandeau » pour les réseaux sociaux, ainsi qu'une proposition de signature électronique. Vous pourrez ainsi promouvoir cette journée dans vos réseaux.

Merci de contribuer au rayonnement de cette journée!

19 NOVEMBRE 2024

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Tous ensemble, tout simplement



Renseignez-vous auprès de vos comités sectoriels
pour en savoir plus et connaître les activités
organisées près de chez vous.

areq.lacsq.org

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ET LE VIEILLISSEMENT

S'ADAPTER ÉMOTIONNELLEMENT À UNE NOUVELLE ÈRE TECHNOLOGIQUE

► JONATHAN MERCIER

Psychologue

L'intelligence artificielle (IA) est désormais une composante incontournable de nos vies, influençant la manière dont nous communiquons, prenons soin de notre santé et accomplissons nos activités quotidiennes. Pour les personnes âgées, bien que souvent perçues comme hésitantes face aux nouvelles technologies, l'adoption de ces innovations devient de plus en plus courante. En 2019, 73 % des Américains âgés de 60 ans et plus utilisaient Internet, comparativement à seulement 14 % en 2000 (Livingston, 2019). Une étude canadienne suggère même que cette familiarité croissante chez les personnes de 55 ans et plus pourrait défier l'idée reçue selon laquelle ils auraient du mal à naviguer dans ces nouvelles technologies, préférant les méthodes traditionnelles (Cinalioglu et al., 2022).



Les émotions face à l'intelligence artificielle

Pour les personnes de 70 ans et plus, ou celles moins familières avec les nouvelles technologies, l'omniprésence de l'IA peut susciter des inquiétudes. La confusion et la peur sont des sentiments courants qui peuvent rendre l'intégration de l'IA particulièrement difficile. Ces émotions découlent souvent de la rapidité fulgurante des évolutions technologiques, laissant les aînés se sentir dépassés et vulnérables, avec un sentiment accru de perte de contrôle. Ne pas comprendre ou ne pas maîtriser ces nouvelles technologies peut amplifier leur anxiété.

Bien que ces inquiétudes soient parfois justifiées, notamment en ce qui concerne la sécurité des informations personnelles, elle peut devenir un obstacle majeur lorsqu'elles bloquent l'accès à des outils conçus pour améliorer leur qualité de vie. Paradoxalement, ces mêmes outils, qui peuvent significativement renforcer leur autonomie et optimiser la gestion de leur santé physique et mentale, sont parfois rejetés en raison des peurs qu'ils suscitent.





S'adapter à l'IA : outils cognitifs et comportementaux

Pour surmonter ces émotions négatives, il peut être facilitant d'adopter des stratégies cognitives et comportementales qui favorisent une transition plus douce vers l'utilisation de l'IA. En voici quelques-unes.

Restructuration cognitive

Cette technique consiste à identifier et à remplacer les pensées négatives ou irrationnelles par des pensées plus réalistes. Par exemple, lorsque ma pensée consiste à me faire croire que « Je suis trop vieux pour comprendre cette technologie », il serait plus réaliste de me dire « Avec un peu de pratique, je peux apprendre à utiliser ces outils comme tout le monde ».

La restructuration cognitive aide à réduire l'anxiété en modifiant nos croyances automatiques. Il est important de se rappeler que nos pensées ne sont pas des faits.

Exposition progressive

Au lieu de plonger directement dans l'utilisation de technologies complexes, une approche graduelle pourrait être bénéfique. Commencer par des tâches simples, comme l'utilisation d'une application de messagerie, puis progresser vers des outils plus complexes ou qui peuvent faire peur (par exemple ChatGPT) permet de renforcer la confiance et de diminuer la peur. Cette exposition progressive aide à réduire la crainte, augmente la familiarité tout en réduisant le sentiment d'être dépassé.

Techniques de relaxation

Pratiquer la méditation, la respiration profonde ou le yoga peut calmer le système nerveux sympathique et diminuer l'anxiété avant d'interagir avec des technologies nouvelles. Ces techniques favorisent une meilleure réceptivité pour affronter les peurs que les nouvelles technologies peuvent engendrer.

Soutien social

Discuter avec ses proches et partager ses expériences et frustrations peut également s'avérer très bénéfique. Le soutien social permet de normaliser les difficultés rencontrées, montrant que nous ne sommes pas seuls dans ce processus d'adaptation. De plus, l'apprentissage en groupe, en enseignant aux autres ou en apprenant d'eux, peut renforcer la confiance et accélérer l'adaptation.

L'adaptation à l'intelligence artificielle nécessite une approche émotionnelle et psychologique intégrant des stratégies cognitives, comportementales, et un soutien social. Pour surmonter les peurs et l'anxiété, il peut même s'avérer utile de consulter un professionnel de la santé mentale pour favoriser une transition sereine et améliorer la qualité de vie.

Références

Cinalioglu, K., Choi, A., Kushniruk, A., & Borycki, E. (2022). Exploring Differential Perceptions of Artificial Intelligence in Health Care among Younger versus Older Canadians: Results from the 2021 Canadian Digital Health Survey. *JMIR Human Factors*, 9(3), e37951. <https://doi.org/10.2196/37951>.

Livingston G. Americans 60 and older are spending more time in front of their screens than a decade ago. *Pew Research Center*. 2019. [2022-11-14].

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE AU SERVICE DES PERSONNES ÂNÉES ?

► **SAMUEL LABRECQUE**
Conseiller aux dossiers sociaux

L'intelligence artificielle (IA) est un domaine de l'informatique visant à créer des machines ou des programmes informatiques capables d'effectuer des tâches qui nécessitent généralement l'intelligence humaine, telles que l'apprentissage, le raisonnement, la reconnaissance des formes et la prise de décisions. Le concept d'intelligence artificielle a été formalisé en 1956 lors de la conférence de Dartmouth¹, marquant le début des recherches dans ce domaine.



Depuis, l'IA a évolué par vagues. Par exemple, dans les années 1970 et 1980, elle a suscité des doutes et des interrogations. Cette période de ralentissement du développement de l'IA s'appelle « l'hiver de l'IA »², alors que les chercheurs n'ont pas été en mesure de répondre aux attentes élevées, menant à l'annulation de plusieurs projets de recherche et de financement. Puis, elle a connu un regain dans les années 2000 grâce à l'augmentation des capacités de calcul informatique.

Aujourd'hui, l'IA s'impose comme une force motrice au sein de nombreuses sphères de la société, transformant de manière profonde nos méthodes de travail, nos interactions et même notre façon de vieillir.

Santé : Diagnostic assisté par IA, robots chirurgicaux et gestion des dossiers médicaux

Finance : Détection de fraudes et gestion automatisée des portefeuilles

Transports : Véhicules autonomes, optimisation du trafic et gestion des transports publics

Éducation : Apprentissage personnalisé, évaluation automatisée et tutoriels intelligents

Service à la clientèle : *Chatbots* (agents conversationnels) et recommandations personnalisées

Industrie : Automatisation des processus, maintenance prédictive et gestion de la chaîne logistique

Dans un Québec où la population âgée croît de manière significative, il devient impératif de se pencher sur les répercussions de cette

technologie sur les personnes âgées. Bien qu'elle promette des avancées considérables dans les soins et l'accompagnement des aînés, l'IA soulève également des préoccupations quant à l'accessibilité, la vie privée et l'éthique. Ce texte se propose d'explorer les divers impacts de l'IA sur les aînés, en mettant en lumière les bénéfices potentiels, les défis et les pistes d'avenir pour un usage éthique et inclusif.

Soins de santé améliorés

L'une des promesses majeures de l'IA réside dans son potentiel à transformer les soins de santé, particulièrement pour les personnes âgées. Grâce à des algorithmes sophistiqués, il est désormais possible de diagnostiquer plus rapidement et avec une précision accrue des maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires ou la démence³. Ces outils permettent également un suivi plus étroit des patients à domicile, réduisant ainsi le besoin de consultations fréquentes en milieu hospitalier. L'IA offre aussi des solutions robotiques pour assister les aînés dans leurs tâches quotidiennes, un aspect non négligeable pour prolonger leur autonomie.

Prévention des chutes

Entre 20 % et 30 % des placements en maison de retraite au Canada surviennent après une chute, et 15,3 % des chutes sont mortelles chez les hommes de plus de 84 ans⁴. C'est pourquoi George Demiris, « informaticien médical » de l'Université de Pennsylvanie, a mis au point le système *Sense4Safety* qui, à l'aide de capteurs infrarouges situés au



GRÂCE À DES ALGORITHMES SOPHISTIQUÉS, IL EST DÉSORMAIS POSSIBLE DE DIAGNOSTIQUER PLUS RAPIDEMENT ET AVEC UNE PRÉCISION ACCRUE DES MALADIES CHRONIQUES, TELLES QUE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES OU LA DÉMENCE.

plafond, suit la personne aînée partout dans la maison et analyse sa démarche afin de détecter les symptômes d'une instabilité et ainsi de prévenir les chutes⁵.

Réduction de l'isolement social

L'isolement social est une réalité poignante pour de nombreux aînés, exacerbée par la perte d'autonomie ou l'éloignement des proches. En 2030, les personnes de plus de 65 ans compteront pour 2,3 millions des habitants de la province, soit 25 % de la population. Parmi elles, plus de 30 % seront à risque de souffrir d'isolement⁶. Les technologies basées sur l'IA peuvent atténuer cet isolement.

Les robots compagnons, par exemple, offrent une présence interactive, stimulant les conversations et encourageant des activités ludiques. À cet effet, des chercheurs de l'École en soins infirmiers de l'Université de la

Colombie-Britannique étudient présentement les effets des robots sociaux dans des résidences pour personnes aînées de la province. Les chercheurs font le lien entre ces robots sociaux et les bienfaits documentés des animaux de compagnie. Dans un CHSLD par exemple, les résidents ne peuvent pas s'occuper d'animaux domestiques parce qu'il faut les sortir, les nourrir ou même les soigner. Le robot n'a pas besoin de tout ça. Quand le niveau de sa pile est faible, il va lui-même se positionner sur son socle de recharge⁷.

Par ailleurs, les assistants virtuels facilitent le maintien du lien avec la famille et les amis, simplifiant les appels vidéo ou la gestion de messages vocaux, contribuant potentiellement à réduire le sentiment de solitude.

Défis et préoccupations

L'adoption massive des technologies de l'IA dans le

quotidien des aînés soulève la question de la dépendance technologique. Alors que ces outils peuvent grandement faciliter la vie des personnes âgées, il est essentiel de considérer les risques associés à une utilisation excessive ou exclusive de ces technologies. La déshumanisation des soins et la perte de contacts humains sont des préoccupations majeures, particulièrement dans le contexte des soins aux aînés, où l'empathie et la chaleur humaine sont cruciales⁸. Il est également à noter que l'apprentissage et la maîtrise de ces technologies peuvent représenter un défi de taille pour les aînés, nécessitant un accompagnement soutenu.

Questions éthiques

Les enjeux éthiques sont au cœur des débats sur l'introduction de l'IA dans les soins aux personnes âgées. La protection des données personnelles est une préoccupation majeure, surtout lorsqu'il s'agit de données sensibles relatives à la santé. La question de la vie privée se pose également, car de nombreux dispositifs de surveillance collectent des informations en continu sur les habitudes et l'état de santé des utilisateurs. De plus, il existe un risque de standardisation des soins, où l'uniformité technologique pourrait supplanter la personnalisation nécessaire pour répondre aux besoins spécifiques de chaque aîné⁹.

Inégalités d'accès

L'accès inégal aux technologies de l'IA constitue un autre défi important. Toutes les personnes aînées n'ont pas les mêmes ressources pour bénéficier des

innovations technologiques, ce qui pourrait accroître les inégalités existantes. Les disparités entre les zones urbaines et rurales ainsi que les différences socioéconomiques peuvent limiter l'accès aux services basés sur l'IA. De plus, la complexité des dispositifs et la nécessité d'une formation continue représentent des obstacles supplémentaires à surmonter pour garantir une adoption large et équitable.

Importance de l'inclusion

Pour que l'IA tienne toutes ses promesses, il est crucial de veiller à ce que les personnes âgées soient incluses dans le processus de conception et de développement des technologies. L'implication directe des aînés et le respect de leur autonomie décisionnelle permettront de s'assurer que les outils créés répondent véritablement à leurs besoins. Il est également essentiel de garantir un accès équitable à ces technologies en développant des programmes de formation adaptés et en soutenant financièrement ceux qui en ont le plus besoin.

Un tournant majeur

L'intelligence artificielle représente un tournant majeur dans l'accompagnement des personnes âgées, avec des avantages indéniables en termes de soins de santé, de lutte contre l'isolement et de soutien à

l'autonomie. Toutefois, ces avancées s'accompagnent de défis importants qu'il convient d'aborder avec soin, notamment en matière d'éthique, d'accessibilité et de dépendance technologique. Il est donc essentiel d'adopter une approche équilibrée et inclusive pour que l'IA puisse véritablement améliorer la qualité de vie des aînés, tout en respectant leur dignité et leur autonomie décisionnelle.

Références

- ¹ PICKOVER Clifford A, *La fabuleuse histoire de l'intelligence artificielle. Des automates aux robots humanoïdes*, 2021, 304 pages. ISBN : 9782100813186, <https://www.cairn-sciences.info/la-fabuleuse-histoire-de-l-intelligence-artificielle--9782100813186.htm>.
- ² STARK Luke, Zenon W. PLYSHYN, Nathan BAKER et Jessica POULIN, *Intelligence artificielle (IA) au Canada*, 30 mai 2023 <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/intelligence-artificielle>.
- ³ Collège des médecins, <https://www.cmq.org/fr/protoger-le-public/infocmq/ia-soins-humains>.
- ⁴ PERREAULT Mathieu, *Soins aux aînés à domicile : Un bâton de vieillesse robotique*, 21 mai 2023, <https://www.lapresse.ca/actualites/sciences/2023-05-21/soins-aux-aines-a-domicile/un-baton-de-vieillesse-robotique.php>.
- ⁵ *Idem*
- ⁶ Les Petits Frères, <https://petitsfreres.ca/lisolement-des-aines-au-quebec-des-facteurs-et-des-statistiques-en-hausse/>.
- ⁷ RADIO-CANADA, *Des robots pour lutter contre la solitude des personnes âgées ?*, 21 septembre 2023, <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/201895/robot-vieillesse-isolement-etude-ubc-ia>.
- ⁸ VOARINO Nathalie, *Systèmes d'intelligence artificielle et santé : les enjeux d'une innovation responsable Une analyse des craintes et des attentes citoyennes face aux défis de l'exercice de la responsabilité*, septembre 2019, https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/23526/Voarino_Nathalie_2019_these.pdf?sequence=4&isAllowed=y.
- ⁹ Collège des médecins, <https://www.cmq.org/fr/protoger-le-public/infocmq/ia-soins-humains>.



VIOLENCE : COMMENT AIDER ?

► **HÉLÈNE BIGRAS-DUTRISAC, M.A.**

Gestionnaire de l'activation communautaire – Appel à l'aide
Fondation canadienne des femmes

65 % des gens au Canada connaissent une femme qui a vécu de la violence, mais seule une personne sur cinq se dit « convaincue » qu'elle saurait comment aider quelqu'un en situation de violence¹.

C'est pourquoi la Fondation canadienne des femmes a créé l'« Appel à l'aide », un simple geste de la main qu'on peut faire pour dire qu'on souhaite que quelqu'un nous contacte de façon sécuritaire et nous vienne en aide, et qui ne laisse pas de trace numérique.




La violence « fondée sur le genre » est un terme qui décrit la violence que les femmes, les filles et les personnes de la diversité de genre sont les plus à risque de vivre. Elle peut prendre des formes physiques, psychologiques, sexuelles et économiques.

Certaines personnes sont encore plus à risque en raison de la discrimination et des barrières supplémentaires qu'elles rencontrent. Pour les aînés et aînées, les stéréotypes âgistes, le manque de programmes adaptés à leurs besoins et les diverses formes que peut prendre la violence au fil des années peuvent contribuer à la stigmatisation et au silence qui entourent la violence fondée sur le genre.

44 % des gens au Canada connaissent l'Appel à l'aide, et 10 % l'ont utilisé ou ont vu quelqu'un l'utiliser. On sait cependant que la réponse est tout aussi importante que le signal de l'Appel à l'aide lui-même.

Si vous voyez l'Appel à l'aide ou si quelqu'un vous confie vivre de la violence :

- 1 Entrez en contact avec la personne de façon sécuritaire.
- 2 Démontrez votre soutien : validez son expérience, écoutez-la et laissez-la vous exprimer ses besoins.
- 3 Dirigez-la vers des services ou des ressources, au besoin.
- 4 Si vous voyez quelqu'un que vous ne connaissez pas faire l'Appel à l'aide en public, ou si vous ou une connaissance êtes en danger immédiat, faites le 911 ou composez le numéro des services d'urgence locaux.

Pour en apprendre davantage sur l'Appel à l'aide et vous joindre aux 70 000 personnes de partout au Canada qui sont devenues des répondants et répondantes à l'Appel à l'aide, visitez notre site Web :  www.appelalaide.ca.

¹ Nouvelle étude sur la prise de conscience de la violence et de la cyberviolence fondées sur le genre (canadianwomen.org)

ENTRE MOTS ET CŒURS : LIRATOUTÂGE, BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE LECTURE



► MAUDE TWEDDELL

Coordonnatrice – Liratoutâge, partout au Québec!

En collaboration avec Émilie Gervais, professionnelle de recherche au VITA-Lab,
et Émilie Dionne, chercheure principale de l'étude

Liratoutâge participe au projet de recherche VITA-Lab : transformer l'imaginaire social du vieillissement par l'alliance des arts et de la recherche. Soutenu par le Fonds de recherche du Québec – santé (FRQS), le projet explore l'impact des arts sur la santé et le bien-être des personnes âgées. En attendant les résultats de cette vaste enquête, les chercheurs vous présentent leurs premiers constats.

Liratoutâge, c'est une symphonie d'émotions, une danse délicate entre les mots et les âmes. Les bénévoles tissent des liens invisibles mais puissants qui unissent les générations et transcendent les « fragilités ». On y crée des espaces où les normes sociales s'effacent pour laisser place à une humanité partagée. Les résidents, souvent marginalisés par la vieillesse et la maladie, retrouvent une voix, une place, une reconnaissance.

Liratoutâge, c'est tellement plus qu'une simple lecture ! Les bénévoles se transforment en conteurs et conteuses d'histoires. Leur voix fait rêver et parcourir mondes et passé l'espace d'un moment intime et partagé. On y dépasse le simple transfert des mots lus pour créer une expérience émotionnelle riche et transformatrice. Avec l'expressivité des voix, ces bénévoles-conteurs et conteuses apportent réconfort et joie aux personnes résidentes, mais aussi des rêves, des émotions plaisantes et rafraîchissantes, et des occasions d'être ensemble.

Les bénévoles créent aussi de nouveaux regards sur le vieillissement, le leur comme celui d'autrui. La préparation aux rencontres, souvent exigeante, devient l'occasion de découvrir de nouvelles choses et de se découvrir, voire d'acquérir de nouveaux talents. Parfois, l'expérience contribue à briser son propre isolement en offrant un sentiment d'utilité et de reconnaissance. Les bénévoles renouent avec leur

passion pour les mots en partageant ces moments de beauté et de plaisir avec autrui.

Liratoutâge est un espace de rencontre et de partage. On y réinvente le vieillissement (re)donne voix à ceux et celles qui l'ont perdue. On y montre comment « lire » peut transformer des vies, renforcer les liens et apporter lumière et douceur dans un quotidien parfois appauvri. Enfin, Liratoutâge rappelle que chaque voix compte, chaque histoire a sa place, et que la beauté des mots peut toucher les cœurs et les esprits, peu importe l'âge ou la condition.



LES PERSONNES RETRAITÉES ET AÎNÉES, ALLIÉES DES PERSONNES TRANS

► CHARLES-DAVID DUCHESNE

Conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux



Victoria Legault, directrice générale de l'organisme Aide aux Trans du Québec, s'est donné pour mission d'enrichir la compréhension des enjeux avec lesquels doivent composer les personnes trans. Pas étonnant qu'elle ait rapidement accepté de partager avec nous sa vision de la situation.

Victoria, à votre avis, comment le Québec se distingue-t-il des autres provinces canadiennes et autres pays en matière de prise en charge et de droits conférés aux personnes trans ?

Le Québec s'est longtemps démarqué des autres provinces canadiennes en la matière. Antérieurement, le Québec a adopté des lois progressistes en matière de reconnaissance de l'identité de genre. En 2015, par exemple, le Code civil a été modifié pour permettre

aux personnes trans de changer leur genre sur leur certificat de naissance sans avoir à subir une chirurgie d'affirmation de genre. Cette législation incluait également des protections contre la discrimination fondée sur l'identité de genre dans la Charte des droits et libertés de la personne du Québec.

Notre province se distingue également des autres par l'accès à des soins de santé spécialisés pour les personnes trans, notamment grâce à la clinique GRS Montréal accueillant des patients du monde entier. En outre, le Québec est riche en ressources communautaires dédiées aux personnes trans.

Cependant, le Québec n'est plus à l'avant-garde comme il l'a déjà été. D'autres provinces, comme le territoire du Yukon, ont adopté des politiques garantissant une meilleure prise en charge des personnes trans par le système de santé public.



Victoria Legault • Directrice générale de l'organisme Aide aux Trans du Québec



De plus, en 2021, le dépôt du projet de loi numéro 2 modifiant certaines protections des droits des personnes trans a suscité une vive opposition au sein de la communauté trans. Il faut donc demeurer vigilants, bien que le gouvernement ait finalement reculé à cet effet. Comme le savent si bien les membres féministes de l'AREQ qui se sont battus pendant des décennies pour en arriver où nous en sommes aujourd'hui, aucun droit n'est pleinement acquis.

Quel rôle les personnes âgées peuvent-elles jouer pour soutenir les personnes trans et promouvoir leur inclusion dans la communauté ?

Les personnes âgées peuvent jouer un rôle essentiel dans le soutien des personnes trans et la promotion de leur inclusion en partageant leur expérience

et en incarnant des modèles d'acceptation et de respect. Leur influence au sein des familles et des communautés peut aider à déconstruire les préjugés et à sensibiliser les générations plus jeunes. Contrairement aux idées reçues, plusieurs montrent qu'elles sont à l'écoute des jeunes et prêtes à évoluer avec les changements de la société. Je crois que le dialogue intergénérationnel est crucial.

Comment peut-on encourager ce dialogue intergénérationnel ?

Pour encourager cet échange sur les enjeux des personnes trans, il est essentiel de créer des espaces où les différentes générations peuvent échanger ouvertement et respectueusement tout en gardant à l'esprit que, même au sein de la communauté trans, les perspectives varient selon les générations. Organiser des ateliers, des conférences ou des groupes de discussion intergénérationnels permet de partager des expériences tout en faisant de la sensibilisation.

Notre organisme accueille des personnes de tous âges, peu importe leur parcours de vie, ainsi que des alliés cherchant à mieux comprendre les réalités des personnes trans.

Concrètement, nous offrons des rencontres de soutien en ligne pour les personnes trans, non binaires ou en questionnement de 40 ans et plus. Dans les prochaines semaines, nous organiserons pour la première fois les « Rencontres Trans-Gen » en collaboration avec STUDIO ZX. Cette initiative contribuera à rassembler des membres de la communauté de tous âges afin de renforcer nos liens.

En terminant, que pourrait signifier la montée en popularité de gouvernements dits de droite eu égard aux personnes trans ?

La montée en popularité des gouvernements de droite peut exacerber les politiques et les discours hostiles envers les personnes trans et plus largement envers la communauté LGBTQI+. Ces gouvernements ont souvent montré peu de sensibilité aux préoccupations des personnes trans, adoptant des législations qui restreignent leurs droits, telles que des limitations sur les soins de santé ou les protections légales, tout en promouvant des valeurs conservatrices qui peuvent intensifier la stigmatisation et la discrimination.

Les discours négatifs de certains politiciens sur les enjeux trans dans les médias peuvent également diminuer le soutien public, ce qui est très préoccupant. Des politiques régressives ont déjà été mises en place dans plusieurs régions au cours de l'année écoulée, notamment dans certains États des États-Unis et au Royaume-Uni.



OPTIMISER SES FONCTIONS COGNITIVES GRÂCE À L'ALIMENTATION

► ISABELLE HUOT
Docteure en nutrition



Si l'alimentation influence la santé physique et la santé mentale, on lui reconnaît aussi maintenant un rôle sur la performance cognitive. Certaines habitudes alimentaires, certains nutriments pourraient optimiser nos fonctions cognitives tout en diminuant le risque de maladies neurodégénératives. Mes astuces!

1 Adopter la diète méditerranéenne

La diète méditerranéenne est le régime traditionnel observé par les populations vivant autour de la mer Méditerranée. Cette diète met l'accent sur les fruits, les légumes, les grains entiers, les noix, les graines et l'huile d'olive. Elle inclut également des quantités

modérées de poisson, de fruits de mer, de volaille et de produits laitiers, tout en limitant la consommation de viande rouge et de sucreries. La diète méditerranéenne est surtout connue pour ses bienfaits sur la santé cardiovasculaire, mais elle a également été associée à une réduction du risque de démence, et ce, indépendamment des prédispositions génétiques.

2 Consommer des flavonoïdes

Les flavonoïdes sont des pigments présents dans les végétaux qui ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Une étude réalisée auprès de plus de 77 000 hommes et femmes sur une période de 20 ans observe que les participants qui avaient les apports quotidiens les plus élevés en flavonoïdes étaient 19 % moins susceptibles de signaler des troubles de la mémoire et de la réflexion par rapport à ceux qui avaient les apports quotidiens les plus faibles. Plusieurs fruits et légumes riches en flavonoïdes, comme les fraises, les oranges, les pamplemousses, les pommes, les poires, le céleri, les poivrons et les bananes, ont été associés de manière significative à un risque plus faible de déclin cognitif.

3 Miser sur les oméga-3

Les oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés qui présentent des bienfaits pour la santé du cerveau. Une revue systématique portant sur les effets des oméga-3 sur les fonctions cérébrales a réparti 1319 participants (âge moyen de 45 ans, 591 hommes, 728 femmes) en deux groupes : 700 participants recevant des oméga-3 et 376 recevant un placebo. Les résultats de cette étude suggèrent que la consommation d'oméga-3 augmente l'apprentissage, la mémoire, le bien-être cognitif et la circulation sanguine dans le cerveau. Les poissons gras, tels le saumon, la sardine et le maquereau, sont parmi les meilleures sources alimentaires d'oméga-3.

4 Penser à la choline

La choline est un nutriment nécessaire à la production d'acétylcholine, un neurotransmetteur important pour la mémoire, l'humeur et d'autres fonctions cérébrales. Une étude d'observation impliquant une cohorte de 1391 participants âgés de 36 à 83 ans (744 femmes, 647 hommes, âge moyen de 60,9 ans) a montré que des apports plus élevés en choline étaient liés à de meilleures performances cognitives, notamment une meilleure mémoire verbale et visuelle. Les principales sources de choline sont les aliments d'origine animale, comme la viande (par ex. : le bœuf), les œufs, la volaille (par ex. : le poulet) et le poisson (par ex. : la morue).

5 Ne pas oublier le folate

Le folate est une vitamine du groupe B. Certaines études d'observation ont établi des corrélations entre de faibles

concentrations de folate et des fonctions cognitives déficientes, ainsi qu'un risque plus élevé de démence et de maladie d'Alzheimer (National Institutes of Health, 2022). Parmi les meilleures sources alimentaires de folate, énumérons le foie, les lentilles, les edamames, les pois chiches, les épinards et les asperges.

6 Intégrer les probiotiques

Une revue systématique et méta-analyse a évalué l'effet des probiotiques sur les troubles cognitifs légers et la démence. La prise de probiotiques a amélioré la fonction cognitive générale après la période de traitement. Cela suggère que la supplémentation en probiotiques pourrait être une stratégie thérapeutique appropriée pour la démence et les troubles cognitifs légers. On retrouve les probiotiques dans certains yogourts, le kéfir, les aliments fermentés ainsi que sous forme de suppléments.



PROTÉGER SES DONNÉES PERSONNELLES DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

► VINCENT PAQUETTE
ET FRANÇOIS CHARRON

Les diverses applications en intelligence artificielle (IA), telles que ChatGPT d'OpenAI, ont besoin d'une quantité phénoménale de données pour s'entraîner et s'améliorer. Mais il arrive parfois que ces données soient nos propres données personnelles. Ce qui soulève des questions quant à la protection de nos données.

Il existe heureusement des trucs pour réduire le nombre de données collectées à notre insu.

Utiliser les IA avec parcimonie

Le mot d'ordre demeure le même qu'avant l'avènement de l'intelligence artificielle : on doit bien réfléchir à ce qu'on partage sur Internet, mais aussi avec ces fameuses IA !

Forcément, si on fournit une panoplie de rapports liés à notre travail à ChatGPT pour qu'il nous produise des résumés, eh bien on cède ces données à ChatGPT !

Oui, on obtient un gain d'efficacité alors qu'on passe moins de temps à lire ces rapports, mais à quel prix le fait-on ? Car tout ce qu'on partage avec une IA est conservé par cette IA.

Bien choisir ce qu'on diffuse

On le disait précédemment, les IA s'entraînent à l'aide de données. Des données collectées sur Internet.

C'est pourquoi on doit réfléchir à la pertinence de tout ce qu'on y publie. Si on diffuse des vidéos de nous sur les réseaux sociaux, on augmente les chances que notre voix et notre visage soient utilisés pour entraîner une IA. Le tout pourrait ensuite se retourner contre nous par le biais d'une fraude de *deepfake*, mot qui fait référence à de faux contenus qui sont rendus crédibles par l'intelligence artificielle.

Est-ce à dire qu'on ne doit plus rien publier ? Pas forcément. Mais il faut demeurer prudent et sensibilisé.

ON DOIT BIEN RÉFLÉCHIR
À CE QU'ON PARTAGE SUR
INTERNET, MAIS AUSSI
AVEC CES FAMEUSES IA!

Avoir recours aux services en ligne de cybersécurité

Reste la question des collecteurs de données. Eux aussi revendent leurs collectes aux entreprises en intelligence artificielle. Il est cependant possible d'agir contre eux.

Si on publie moins de contenu, on leur en donne forcément moins. Il existe aussi des services en ligne qui agissent comme un cabinet d'avocats pour protéger vos données personnelles. La compagnie de cybersécurité NordVPN, avec son service **Incogni**, en est un exemple.

En se créant un compte, on mandate **Incogni** de voir à faire effacer nos données personnelles auprès de multiples firmes de courtage de données. Nous l'avons essayé, et après la création de notre compte, pas moins de 86 requêtes ont été envoyées ! Le faire soi-même est possible, mais il s'agit d'une tâche titanesque puisqu'on ne sait pas qui possède nos données et qu'on ne connaît pas nos recours juridiques. Surtout quand les compagnies ne sont pas basées au Canada ! Il s'agit donc d'un petit coup de main qui peut être bienvenu.

Pour en savoir davantage sur ce sujet :

 <https://francoischarron.com/secureite/logiciels-secureite-prevention/ce-logiciel-sassure-que-nos-donnees-personnelles-ne-circulent-plus-sur-le-web/zin0ZER2J3/>.



LAURE GAUDREULT, UNE INSPIRATION POUR LA FLG

► **ROBERT GAULIN** | Président de la Fondation Laure-Gaudreault

Laure Gaudreault a pris sa retraite après 60 ans de vie professionnelle. Personnalité hors normes, elle a consacré l'essentiel de ses énergies et de son temps au service des autres. Poursuivant la mission de cette femme extraordinaire, la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) se propose d'aider les autres, particulièrement les jeunes et les personnes âgées dans le besoin. La plupart du temps, la FLG intervient par l'entremise d'un organisme communautaire ancré dans le milieu et bien au fait des besoins particuliers des jeunes ou des personnes âgées.

Pour Laure Gaudreault, aider les autres a consisté à fonder des syndicats, négocier des conventions collectives pour augmenter les salaires et autres conditions de travail, se préoccuper de la formation professionnelle pour que le personnel enseignant

soit mieux outillé pour favoriser la scolarisation des jeunes, multiplier les actions pour améliorer les conditions de retraite, etc.

Pour la FLG, cette volonté d'aider s'exprime par l'aide financière qu'elle peut apporter à des personnes ou à des organismes. Ainsi, au printemps 2024, la Fondation a distribué plus de 170 000 \$ grâce à l'engagement de ses responsables et à l'appui des conseils sectoriels pour la sollicitation de contributions financières.

Il est possible de soutenir la FLG en faisant un don en ligne sur notre site sécurisé ou en participant à des activités de financement. Ainsi, nous contribuons à la perpétuation de l'engagement de Laure Gaudreault pour le bien commun.

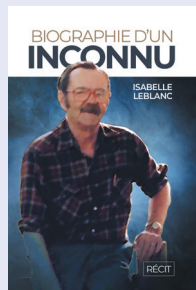
 fondationlg.org

NOS MEMBRES PUBLIENT

Pour en savoir plus à propos de ces publications ou encore pour faire connaître la vôtre, rendez-vous à areq.lacsq.org/publication/nos-membres-publient/



Hasardeuse envolée
RÉJEAN PIGEON



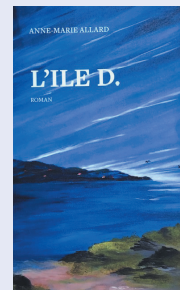
Biographie d'un inconnu
ISABELLE LEBLANC



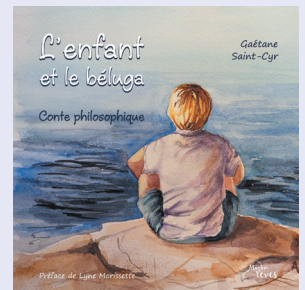
La maquisarde du plateau
LUCIENNE NICOLAS



Les secrets de Madame Nathalie pour aimer sa vie de prof
NATHALIE MICHAUD



L'île D.
ANNE-MARIE ALLARD



L'enfant et le béluga
GAÉTANE SAINT-CYR

PARTICIPATION DE L'AREQ AU FORUM NATIONAL SUR LE FINANCEMENT DU TRANSPORT COLLECTIF ET PUBLIC

► **CHARLES-DAVID DUCHESNE**

Conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux



Le 20 juin dernier, l'AREQ a pu porter la voix de nombreuses personnes retraitées et aînées en participant au Forum national sur le financement du transport collectif et public organisé par la Fédération des travailleurs et travailleuses du Québec (FTQ). Avec son témoignage, Martine Chatelain, responsable régionale du dossier de l'environnement en Montérégie, a fait la démonstration des nombreux freins à la mobilité des personnes aînées dans la grande région métropolitaine, en plus de souligner l'importance des mesures visant la gratuité du transport collectif pour les clientèles plus vulnérables.



Martine Chatelain
Responsable régionale du dossier de l'environnement en Montérégie

En accord avec les conclusions présentées dans un récent ouvrage signé par Stéphane Boyer, actuel maire de la ville de Laval, et intitulé *Des quartiers sans voitures*, la nécessité de penser le transport collectif en amont des développements urbains a été présentée comme une priorité.

« Les aînés sont ceux dont les revenus n'augmentent pas et il s'agit d'une mesure anti-inflation qui doit être maintenue dans le temps. Nous voulons que les personnes aînées puissent être mobiles, non isolées et qu'elles continuent à profiter pleinement de la vie, dans leur environnement », a martelé Valérie Plante, mairesse de Montréal. Elle faisait référence au programme de gratuité des transports en commun dont la Ville de Montréal s'est dotée au lendemain de la pandémie de COVID-19.

Durant le Forum, des individus de tous les horizons et corps d'emploi sont intervenus, contribuant à démontrer qu'ensemble, nous avons la capacité collective d'exiger le transport collectif et intelligent, et ce, partout au Québec. Nous devons non seulement prendre davantage soin des réseaux et infrastructures existants, mais aussi penser le transport collectif différemment en commençant par le reconnaître à sa juste valeur. À ce propos, nous devons financer le transport collectif et public, car contrairement à ce que laisse croire le gouvernement du Québec depuis quelque temps, il s'agit d'un bien de l'ordre du commun. À terme, l'investissement permettrait d'économiser des milliards de dollars, ne serait-ce que pour le système de la santé.

AREQ (CSQ)
Bureau 100
320, rue Saint-Joseph Est
Québec (Québec) G1K 9E7



Profitez d'économies exclusives sur vos assurances auto, habitation et entreprise



L'AREQ (CSQ) fait équipe avec **La Personnelle**¹ pour vous offrir :



Un service exceptionnel d'agents en assurances de dommages qui en font plus pour vous



Des tarifs exclusifs et des économies non offerts au grand public

Obtenez votre soumission
csq.lapersonnelle.com
1 888 476-8737

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ


**Centrale des syndicats
du Québec**

Partenaire de la **CSQ**


laPersonnelle
Assureur de groupe auto, habitation
et entreprise

1. La Personnelle désigne La Personnelle assurances générales inc. La marque La Personnelle^{MD} ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance auto n'est pas offerte au Manitoba, en Saskatchewan ni en Colombie-Britannique, où il existe des régimes d'assurance gouvernementaux.