

QUOI DE NEUF

DOSSIER

LOGEMENT : L'URGENCE D'UN VIRAGE SOCIAL



SERVICES AUX MEMBRES

LA REPRÉSENTATION
S'AJOUTE AUX CONSULTATIONS
JURIDIQUES

SOCIOPOLITIQUE

L'ÂGISME DANS LA CULTURE
POPULAIRE : DÉCONSTRUIRE
LES STÉRÉOTYPES
UN PROJET À LA FOIS

TABLE DES MATIÈRES

16



3 MOT DE LA RÉDACTION
Quand la crise du logement s'invite chez les aînés

4 MOT DE LA PRÉSIDENTE
Plusieurs rendez-vous importants en 2025-2026

5 CONGRÈS 2026
En route vers le 50^e Congrès de l'AREQ

6 SERVICES AUX MEMBRES
Un nouveau chapitre pour Novum : la représentation juridique s'ajoute à vos services



8 COURSE DES RÉGIONS
L'AREQ et la Course des régions, une aventure inspirante !

9 ASSURANCES
Les nouveaux tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ au 1er juillet 2025

ACTION SOCIOPOLITIQUE

10 Journée de concertation de la ministre responsable des Aînés

12 L'âgisme dans la culture populaire : déconstruire les stéréotypes un projet à la fois

14 CONDITION DES FEMMES
En octobre, marchons pour les femmes du monde

16 DOSSIER
Logement des personnes aînées : l'urgence d'un virage social

20 EXPLORATION PSY
Vieillir en couple

22 NUTRITION
Les superaliments au menu automnal

24 PARTENARIATS
Connaissez-vous la Stratégie québécoise en éducation financière ?

25 ENVIRONNEMENT
Changer le cours des choses : que faire ?

26 CHRONIQUE TECHNO
Protégez vos comptes deux fois plutôt qu'une !



28 BOURSES LAURE-GAUDREAU
Jessica Lacroix, lauréate de la bourse remise par l'AREQ (CSQ)

29 LIRATOUTÂGE
Liratoutâge, ou comment ajuster ses voiles

30 NOS MEMBRES PUBLIENT
Suggestions de lecture de nos membres

QUAND LA CRISE DU LOGEMENT S'INVITE CHEZ LES ÂÎNÉS

► RÉBECCA SALESSE | Rédactrice en chef



L'euphorie entourant la rentrée scolaire s'est calmée. Bientôt apparaîtront sur Facebook les photos de famille prises dans les vergers. C'est le cycle des saisons, auquel personne n'échappe. L'été s'achève en laissant souvent l'impression que les dossiers ont eux aussi pris une pause.

Ce n'est toutefois pas le cas de la crise du logement, dont on a entendu parler, mois après mois, sans relâche. L'AREQ s'implique activement à contrer cette crise qui s'est invitée même chez les aînés, en collaboration avec la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), pour documenter et proposer des pistes de solution à ce problème majeur. Car ce dossier n'est pas qu'un enjeu social parmi d'autres : parce qu'il affecte profondément nos membres retraités tout comme les jeunes générations, il nécessite une approche solidaire et intergénérationnelle.

Les personnes aînées sont particulièrement vulnérables face à la montée fulgurante du prix des loyers. Plusieurs membres de l'AREQ, locataires à revenus modestes, doivent composer avec des hausses dépassant les 50 % en quatre ans, selon le Regroupement provincial de défense des droits des locataires. D'autres, propriétaires de leur maison, souhaitent se reloger dans des logements plus petits et adaptés, mais ils se heurtent à une offre limitée et coûteuse. Quant aux résidences privées pour aînés, leur coût, souvent supérieur à 2 500 \$ par mois, demeure inaccessible pour de nombreuses personnes. Résultat : la précarité résidentielle s'installe, avec des impacts réels sur l'autonomie, la santé et la dignité.

C'est pourquoi nous avons choisi de consacrer le dossier du présent *Quoi de neuf* à ce sujet. Avec l'espoir que, dans un avenir rapproché, nous puissions classer cet enjeu dans la catégorie des « cas réglés ».

Bonne lecture !



PLUSIEURS RENDEZ-VOUS IMPORTANTS EN 2025-2026

L'AREQ est de plus en plus interpellée par les médias comme référence dans les dossiers concernant les aînés. Nous gagnons en crédibilité et en notoriété grâce à notre solide plan de communication. De plus, le plan de développement et de recrutement sur cinq ans nous permet déjà de faire connaître plus largement l'AREQ au sein même de la CSQ. L'accueil est très positif et prometteur. En 2026, notre association, fondée en 1961, atteindra l'âge vénérable de 65 ans, ce qui fera de l'AREQ une « association aînée » toujours active et engagée. C'est un grand privilège pour moi d'amorcer ma troisième année à la présidence d'une grande association qui, comme ses membres, vieillit bien !

L'année 2025-2026, dernière année du triennat, s'achèvera avec le Congrès, en juin 2026, au cours duquel sera élu un nouveau conseil exécutif. Déjà, la frénésie est au rendez-vous.

Le Congrès 2026 se déroulera en deux temps. D'abord se tiendra un précongrès d'une journée dans le but de mettre à jour les statuts et règlements de notre association. Puis s'ouvrira le 50^e Congrès de l'AREQ au cours duquel seront adoptées les orientations qui gouverneront le triennat 2026-2029.

Au niveau national, le groupe de travail sur le contenu et le comité d'organisation du Congrès sont déjà à l'œuvre. De votre côté, vous avez désigné la délégation provisoire de votre secteur au cours de votre assemblée générale annuelle au printemps dernier. D'ici la fin novembre, toutes ces personnes déléguées seront rencontrées par le conseil exécutif pour lancer les discussions. La réflexion se poursuivra dans vos milieux pour cibler et prioriser les sujets de l'heure afin de bâtir le projet des orientations soumises pour adoption par le Congrès. Nous comptons sur votre participation pour que les décisions prises à cette occasion répondent à vos attentes.

Mais d'ici là, nous poursuivons le plan d'action ambitieux qui avait découlé des orientations du Congrès 2023. Nous sommes au front dans plusieurs dossiers incontournables pour lesquels les résultats, du côté gouvernemental, sont loin d'être à la hauteur des attentes : la sécurité financière face à la hausse du coût de la vie, l'accessibilité aux soins de santé, le maintien à domicile, des milieux de vie décentes et abordables, pour n'en nommer que quelques-uns. Quelles priorités d'intervention et d'action doit-on privilégier pour faire de notre Québec un lieu pour bien vieillir tout en gardant le maximum d'autonomie le plus longtemps possible ? Profitons de l'approche des élections provinciales de l'automne 2026 pour nous faire entendre. Bonne année 2025-2026 !

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

EN ROUTE VERS LE 50^e CONGRÈS DE L'AREQ

► **DOMINIC PROVOST**

Directeur général de l'AREQ

Quelque 450 personnes déléguées participeront dans moins d'un an au 50^e Congrès de l'AREQ. Précédé de plusieurs étapes, cet événement de grande importance est l'occasion d'adopter les orientations de l'Association, de tenir des conférences et d'élire le nouveau conseil exécutif (CE).

Au moment où vous lisez ces lignes, les élus nationaux arpentent le Québec dans une tournée précongrès dont l'objectif est à la fois simple et ambitieux : consulter véritablement nos membres pour nous assurer de traiter, au Congrès, des enjeux qui sont prioritaires pour l'avenir de notre association.

Les orientations

Parmi les éléments soumis à la consultation, il y a bien sûr les orientations de l'AREQ, qui représentent les grandes priorités guidant notre action et permettant de réaliser notre mission. Auparavant élaborées par le bureau national puis soumises à la consultation lors de la tournée, ces orientations étaient modifiées et adoptées au Congrès. Cette fois-ci, une approche différente a été retenue. On part presque d'une page blanche.

Lors de la tournée, participantes et participants sont invités à effectuer un exercice de remue-méninges en fonction de leur expérience et de leur vécu dans leur secteur. Ce n'est qu'en décembre qu'un projet d'orientations sera élaboré. L'objectif est de faire en sorte que l'AREQ soit réellement en phase avec les préoccupations de ses membres.

Nouvelles pratiques

Autre nouveauté, la tournée du CE sera l'occasion de discuter de nouvelles façons de faire à implanter à l'AREQ. Le remue-méninges sera tenu cette fois autour de cinq thèmes : les activités d'accueil, le type d'activités à privilégier dans les secteurs, le mode de fonctionnement de nos rencontres, les formes d'implication et les communications.

Les solutions qui émergeront des échanges seront abordées au conseil national et au Congrès, dans le but d'être implantées au prochain triennat.

Statuts et règlements

Le 50^e Congrès sera précédé, la veille, d'un Congrès extraordinaire, le 49^e. La rencontre portera sur les statuts et règlements, afin de nous assurer de traiter de manière satisfaisante les modifications envisagées : limites de mandats, cotisation (minimale et maximale) et vote électronique, entre autres.

À cet égard, les secteurs et les régions ont jusqu'au 31 décembre 2025 pour acheminer leurs propositions au bureau de l'AREQ.

UN NOUVEAU CHAPITRE POUR NOVUM : LA REPRÉSENTATION JURIDIQUE S'AJOUTE À VOS SERVICES

► **DOMINIC PROVOST**

Directeur général de l'AREQ

Bonne nouvelle pour les membres de l'AREQ : les services juridiques offerts en partenariat avec Novum sont non seulement reconduits mais bonifiés pour les deux prochaines années! Nos membres bénéficieront désormais, en plus de consultations sur une foule de sujets, d'une représentation pour des litiges en lien avec un bail de logement et concernant le vol d'identité ou la fraude.

L'entente de partenariat avec la firme Novum, dont ont bénéficié plusieurs centaines de membres de l'AREQ au cours des cinq dernières années, vient d'être renouvelée jusqu'en juillet 2027. Elle permettra à nos membres qui sont aux prises avec des tracasseries juridiques de bénéficier d'un service accessible, professionnel et personnalisé.

Concrètement, l'entente prévoit que tous les membres de l'AREQ bénéficient, au besoin, de consultations gratuites et illimitées sur une foule de sujets. Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel¹ comme le droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.) et le droit civil (succession, garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.).

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

Devant les tribunaux pour les baux de logement

Depuis juillet 2025, un volet de représentation s'ajoute aux services juridiques pour les membres de l'AREQ. Ils ont désormais accès au service de représentation dans le cadre d'un litige en lien avec un bail de logement résidentiel. Ce bail peut par exemple être contracté pour un logement ou encore pour une résidence privée pour aînés (RPA).



**CONCRÈTEMENT,
L'ENTENTE PRÉVOIT QUE
TOUS LES MEMBRES DE
L'AREQ BÉNÉFICIENT,
AU BESOIN, DE
CONSULTATIONS
GRATUITES ET
ILLIMITÉES SUR UNE
FOULE DE SUJETS.**

Fraude et vol d'identité

Ces dernières années, on note malheureusement un accroissement des tentatives d'extorsion. Pensons simplement aux arnaques téléphoniques, à l'hameçonnage par Internet, aux arnaques amoureuses ou celles de petits-enfants ayant un urgent besoin d'argent, aux fraudes liées aux placements. Les fraudeurs sont malheureusement de plus en plus créatifs, persuasifs et astucieux !

Dans ce contexte, les membres de l'AREQ ont également accès au service de représentation par lequel Novum agira en votre nom comme votre avocat et représentant légal afin de récupérer les sommes d'argent perdues à la suite d'une fraude ou d'un vol d'identité.

Répondre aux besoins de nos membres

Rappelons que la conclusion de cette entente émane des travaux d'un groupe de travail formé en 2019 et réunissant des personnes élues et des membres de l'équipe de l'AREQ. Ce groupe de travail était chargé d'évaluer l'étendue et la qualité des services déjà offerts à nos membres et d'en développer de nouveaux.

Le groupe de travail a appuyé sa réflexion sur des sondages et des groupes de discussion menés auprès de membres de l'AREQ. Ceux-ci avaient alors exprimé le besoin d'avoir accès à des services d'information et de consultation, voire de représentation, sur le plan juridique.

Les services suivants sont inclus² :

- Rédaction de mises en demeure ;
- Négociation avec la ou les partie(s) adverse(s) ou avec leurs avocats ;
- Rédaction et dépôt de procédures au Tribunal administratif du logement (TAL) ou à la Division des petites créances de la Cour du Québec, le cas échéant ;

- Préparation et représentation du membre à l'audience (cahiers d'autorités, session de préparation avec un avocat du Cabinet).

L'AREQ souhaite ainsi soutenir ses membres confrontés à des hausses de loyer excessives en résidences privées pour aînés (RPA) et veiller à la pleine reconnaissance de leurs droits en tant que locataires.

 Toutes les informations concernant ce service aux membres de l'AREQ sont disponibles sur areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum.

¹ Le droit criminel est exclu.

² Les frais de dépôts de procédures, d'huissiers, d'expertise, de requêtes ou des frais auxquels le membre pourrait être condamné par le Tribunal sont à la charge du membre.

L'AREQ ET LA COURSE DES RÉGIONS, UNE AVENTURE INSPIRANTE!

► **RÉBECCA SALESSE** | Rédactrice en chef

L'AREQ était fière d'annoncer, au printemps dernier, un partenariat exceptionnel avec la Course des régions pancanadienne, une compétition cinématographique dont l'édition 2025-2026 sera consacrée à lutter contre l'âgisme et à promouvoir une vision saine et positive du vieillissement.

Cette édition spéciale vise à offrir une image renouvelée, positive et créative du dernier quart de vie à travers le prisme du cinéma de fiction.

Laissons Josée Labrie, directrice générale de la Course des régions, nous parler de ce partenariat intergénérationnel novateur.

« Nous avons dit oui sans hésiter à cette proposition, car le projet est en phase avec notre mission. La Course des régions aide les jeunes cinéastes de la relève à percer le milieu du cinéma, depuis 2003, en organisant une compétition qui leur est destinée. Nous nous concentrons sur les cinéastes qui proviennent des régions. Leur réalité est plus difficile parce qu'ils doivent se déraciner pour aller étudier le cinéma dans les grands centres. Notre édition de cette année sera réalisée avec un thème imposé : les personnages au cœur de leur fiction doivent être des aînés. Le thème s'arrime à la mission de l'AREQ, qui a pour but de lutter contre les préjugés envers les personnes âgées. Ce projet nous permet de remplir la nôtre sans compromis artistique : c'est un terrain de jeux fertile pour nos créateurs. Les possibilités sont nombreuses et intéressantes. Nous sommes convaincus qu'il est possible de sortir des clichés habituels entourant les personnes âgées, qui les montrent le plus souvent malades et fragilisées. Nos jeunes cinéastes côtoient une nouvelle génération de grands-parents actifs et engagés, des modèles pour le projet. Cela n'a pas beaucoup été exploré à l'écran, et c'est quelque chose de nouveau. Le projet est aussi un legs entre deux générations : l'une, mature, qui en aide une autre à se bâtir.

Les films de nos participants seront présentés lors de la grande finale en novembre prochain à Magog. À cette occasion, familles et amis de nos cinéastes et équipes de tournage seront parmi les spectateurs. Les films circuleront dans les salles de cinéma en région. En juin 2026, il y aura la remise du grand prix de l'AREQ. Par la suite, nos films seront sélectionnés pour être présentés dans le cadre des festivals dédiés au cinéma. Nous les offrirons enfin aux diffuseurs afin qu'ils soient vus par un plus large public. »

Bon cinéma !

LES NOUVEAUX TARIFS DU RÉGIME PUBLIC D'ASSURANCE MÉDICAMENTS DE LA RAMQ AU 1^{er} JUILLET 2025

► **JOHANNE FREIRE** | Conseillère à la sécurité sociale

La RAMQ a ajusté les tarifs du régime public d'assurance médicaments pour la période du 1^{er} juillet 2025 au 30 juin 2026. Voici ce qu'il faut retenir :

Ce qui augmente

- Prime annuelle maximale : passe de 744 \$ à 766 \$, une hausse de 22 \$. Elle est calculée en fonction de votre revenu familial net et prélevée lors de votre déclaration de revenus, que vous consommiez des médicaments ou non.
- Contribution mensuelle maximale à la pharmacie : passe de 99,65 \$ à 102,64 \$. Il s'agit du montant maximal à payer chaque mois pour vos médicaments et, s'il y a lieu, pour certaines fournitures médicales.

Ce qui diminue

- Coassurance : passe de 32 % à 30 %. C'est la part du coût des médicaments à votre charge après la franchise. La RAMQ rembourse désormais 70 % du coût des médicaments (au lieu de 68 %).

Ce qui ne change pas

- Franchise mensuelle : elle demeure à 22 \$. Ce montant fixe est exigé lors du premier achat du mois à la pharmacie.

RÉSUMÉ DES TARIFS AVANT ET APRÈS LE 1^{er} JUILLET 2025

Votre participation financière	Avant le 1 ^{er} juillet 2025	Depuis le 1 ^{er} juillet 2025
Franchise mensuelle	22 \$	22 \$
Coassurance	32 %	30 %
Contribution mensuelle maximale	99,65 \$	102,64 \$ *
Prime annuelle	0 \$ à 744 \$	0 \$ à 766 \$

* Pour les 65 ans et plus recevant 93 % ou moins du SRG maximal : 57,29 \$ par mois.

Médicaments couverts par la RAMQ

Le régime public couvre plus de 8 000 médicaments répertoriés dans la *Liste des médicaments* mise à jour régulièrement. Elle inclut des médicaments réguliers, d'exception, et certaines fournitures médicales.

Pour vérifier si un médicament figure sur la liste des médicaments couverts, utilisez l'outil « Savoir si un médicament est couvert » sur le site de la RAMQ.

Médicaments couverts par ASSUREQ

Le régime ASSUREQ, offert exclusivement aux membres de l'AREQ, couvre des médicaments admissibles et non couverts par la RAMQ.

Pour vérifier si votre médicament est admissible et couvert par ASSUREQ (Beneva), utilisez le moteur de recherche de médicaments couverts par votre régime d'assurance dans votre Espace client Beneva.

JOURNÉE DE CONCERTATION DE LA MINISTRE RESPONSABLE DES ÂÎNÉS

L'ESPOIR D'UN VIRAGE RÉUSSI EN SOUTIEN À DOMICILE S'EFFRITE

► **SAMUEL LABRECQUE** | Conseiller aux dossiers sociaux

La ministre responsable des Aînés, Sonia Bélanger, a travaillé au cours des derniers mois à la Politique nationale sur le soutien à domicile. Pour y arriver, elle est passée par plusieurs étapes, dont celle des consultations. L'AREQ a été invitée à y participer.

En attendant la conclusion des travaux, faisons un retour sur la plus importante consultation menée dans ce dossier, afin de garder en tête les impressions qui s'en sont suivies.

25 avril : journée déterminante ?

Le 25 avril dernier, l'AREQ (CSQ) a pris part à la Journée de concertation sur les soins et services de soutien à domicile. Présentée comme un moment crucial pour alimenter les travaux de la future Politique nationale sur le soutien à domicile, elle réunissait de nombreux acteurs du milieu : organismes communautaires, entreprises d'économie sociale, experts, syndicats, associations et ministères.

Si l'intention de rassembler ces parties prenantes est à saluer, le déroulement de la journée a cependant soulevé d'importants questionnements. Plutôt que de favoriser une réelle concertation

avec des échanges critiques, des débats d'idées et des forums participatifs, la journée s'est surtout articulée autour d'exposés magistraux. Peu d'occasions ont été données aux groupes présents de discuter des orientations, d'exprimer des désaccords ou même de confronter les modèles.

Or, une politique publique ne se bâtit pas uniquement à partir de constats partagés, mais aussi à travers des discussions franches. L'absence de ces débats fragilise l'objectif même de la journée : coconstruire une politique ambitieuse, cohérente et porteuse pour les prochaines décennies.

Une dérive vers la privatisation déguisée ?

Au-delà de la forme, le fond de certains messages livrés lors de cette journée soulève une autre inquiétude majeure : celle d'un virage progressif vers une privatisation des soins et services à domicile. Cette tendance se traduit par un recours croissant à l'économie sociale, aux entreprises privées et à la sous-traitance, au détriment du renforcement du réseau public.

Toutefois, confier une part toujours plus grande du soutien à domicile à des acteurs hors du réseau public peut entraîner une fragmentation de l'offre et, ultimement, une iniquité d'accès. Le soutien à domicile est un pilier du système

de santé. Il ne peut être considéré comme un service périphérique.

Des propos troublants de la ministre sur la « surqualification » du personnel

L'une des déclarations les plus controversées de la ministre Bélanger concerne l'idée que le personnel du réseau public serait « trop qualifié » pour offrir certains services de soutien à domicile. Cette affirmation, largement



médiatisée, a suscité une vive réaction.

Derrière cette formule se cache une logique de déqualification du travail qui s'inscrit dans une longue tradition de banalisation des métiers du soin, souvent occupés par des femmes. Comme l'ont souligné les chercheuses Anne Plourde et Louise Boivin dans une lettre ouverte publiée dans *Le Devoir*, cette vision contribue à renforcer les inégalités systémiques en sous-estimant la complexité du travail de soutien à domicile et les compétences humaines qu'il requiert.

L'alternative : un soutien à domicile public, universel et fort

Dans son mémoire déposé en marge des consultations, l'AREQ

propose une vision claire : bâtir un soutien à domicile public, accessible, universel et de qualité. Cela implique notamment :

- Un droit réel à recevoir des soins à domicile dans toutes les régions du Québec ;
- Un financement stable et prévisible basé sur les besoins de la population et non sur la rentabilité des services ;
- Une intégration des services au sein du réseau public pour assurer cohérence, continuité et équité ;
- Une reconnaissance pleine et entière du rôle des proches aidants, avec des mesures concrètes de soutien.

Le vieillissement de la population n'est pas un problème : c'est

un fait. Ce qui pose problème, c'est le manque de vision et d'investissement dans les bons leviers. Miser sur le soutien à domicile public, c'est reconnaître le droit de vieillir dans la dignité, chez soi, avec des services humains, compétents et respectueux.

Plus qu'une concertation, un vrai choix de société

Le Québec est à la croisée des chemins. La politique nationale sur le soutien à domicile doit être le fruit d'une réflexion honnête, structurée et démocratique. Le soutien à domicile est un maillon central du droit de vieillir dignement. C'est au nom de ses membres que l'AREQ continuera de le clamer haut et fort.



CONFIER UNE PART TOUJOURS PLUS GRANDE DU SOUTIEN À DOMICILE À DES ACTEURS HORS DU RÉSEAU PUBLIC PEUT ENTRAÎNER UNE FRAGMENTATION DE L'OFFRE ET, ULTIMEMENT, UNE INIQUITÉ D'ACCÈS.

L'ÂGISME DANS LA CULTURE POPULAIRE : DÉCONSTRUIRE LES STÉRÉOTYPES UN PROJET À LA FOIS

► **SAMUEL LABRECQUE** | Conseiller aux dossiers sociaux AREQ

L'âgisme, soit la discrimination fondée sur l'âge, touche profondément notre société. Au Québec, près d'une personne de 65 ans et plus sur deux affirme en avoir été victime. Cela se manifeste à travers des attitudes hostiles, des traitements différenciés dans les services de santé, ou encore par la sous-estimation des compétences des aînés. Loin d'être un simple malaise individuel, l'âgisme est un problème systémique qui altère la santé physique, psychologique et sociale des personnes aînées.



C'est en ce sens que le conseiller aux dossiers sociaux de l'AREQ, Samuel Labrecque, offre une conférence intitulée « Âgisme - La représentation des aînés dans la culture populaire ».

Le miroir déformant de la culture populaire

Pourquoi s'intéresser à la culture populaire dans la lutte contre l'âgisme? Parce qu'elle façonne nos perceptions collectives. Comme le soulignait Stuart Hall, théoricien des médias, la culture populaire est un

champ de bataille idéologique où se définissent nos rôles sociaux. Si les aînés y sont absents, caricaturés ou ridiculisés, quel message envoie-t-on à la société?

Par exemple, des publicités dans l'histoire récente de grandes entreprises bien connues au Québec — Vidéotron, Desjardins, Jean Coutu, Tim Hortons — ont toutes présenté à leur tour les personnes âgées comme dépassées, confuses, voire incapables d'utiliser la technologie. Ces représentations renforcent les stéréotypes et contribuent à leur marginalisation sociale.

Les chiffres ne mentent pas

Au Québec, l'Observatoire de la discrimination envers les aînés rapportait en 2022 que seulement 5 % des personnages dans les émissions de télévision



AU QUÉBEC, L'OBSERVATOIRE DE LA DISCRIMINATION ENVERS LES AÎNÉS RAPPORTAIT EN 2022 QUE SEULEMENT 5 % DES PERSONNAGES DANS LES ÉMISSIONS DE TÉLÉVISION QUÉBÉCOISES SONT DES PERSONNES ÂGÉES DE 65 ANS ET PLUS.

québécoises sont des personnes âgées de 65 ans et plus. Et même lorsqu'ils sont présents, ils sont souvent enfermés dans des rôles stéréotypés : malades, nécessairement grands-parents, grincheux ou dépendants.

Des études américaines, comme celles du Geena Davis Institute et du SAG-AFTRA, confirment cette tendance. Moins de 15 % des personnages âgés à l'écran sont représentés de façon positive et active. Ce manque de diversité dans les rôles diminue l'empathie intergénérationnelle et limite les aspirations des personnes aînées à continuer de contribuer activement à la société.

Mais des signes d'espoir...

Heureusement, certains contenus vont à contre-courant. Au Québec, des séries comme *Les Beaux Malaises* ou *Mémoires Vives* ont exploré avec justesse les réalités du vieillissement ou présenté des personnages qui sortent des clichés. Le cinéma québécois a également offert des bijoux de représentation avec *Il pleuvait des oiseaux* ou *Tu te souviendras de moi*, qui abordent la vieillesse sous l'angle de la liberté, de l'amour, de la mémoire et de la dignité.

Des productions américaines très populaires ont aussi rayonné à l'international comme *A Man on the Inside*, *Nomadland*, ou encore *Grace and Frankie*, qui ont offert des rôles riches, complexes et nuancés à des actrices et acteurs de plus de 60 ans, prouvant que l'âge n'est en rien un frein à la créativité ou à la pertinence sociale.

L'AREQ en action

Face à ces constats, l'AREQ ne reste pas passive. Elle développe actuellement deux projets pour contribuer à renverser ces stéréotypes :

- **Un jeu de société** intergénérationnel, prévu pour 2026, qui permettra de sensibiliser les jeunes et les moins jeunes aux réalités complexes de la retraite, loin des clichés.
- **Un projet cinéma** en partenariat avec La Course des régions, qui offrira une bourse aux jeunes cinéastes pour produire des courts métrages mettant en valeur des personnages aînés positifs, actifs et inspirants.

Pour une société inclusive à tout âge

Lutter contre l'âgisme, c'est aussi offrir aux aînés des modèles qui les représentent fidèlement : curieux, amoureux, drôles, puissants, imparfaits et humains. C'est rappeler que le chanteur de Metallica, James Hetfield, fait toujours vibrer des stades pleins à craquer à 61 ans !

C'est également célébrer des figures inspirantes comme Janette Bertrand, qui a fêté ses 100 ans le 25 mars 2025. Toujours active, elle continue de publier, de s'exprimer et de défendre les droits des femmes et des aînés. Son centenaire a été souligné par une installation vidéo immersive à la Place des Arts intitulée *Le siècle de Janette*, retraçant son parcours et son engagement indéfectible pour une société plus juste et inclusive.

En bref, déconstruire les stéréotypes dans la culture populaire, c'est œuvrer pour une société qui reconnaît la pleine valeur de ses aînés. À l'écran comme dans la vie.

LE 18 OCTOBRE, MARCHONS POUR LES FEMMES DU MONDE



► MAUDE TWEDDELL | Conseillère aux dossiers sociaux

En mai dernier, plusieurs secteurs de l'AREQ ont souligné le 30^e anniversaire de la marche Du pain et des roses dont les marcheuses du secteur des Draveurs de la région de l'Outaouais sur la photo ci-dessus qui ont parcouru un total de 380 kilomètres.

Bref rappel historique¹

La marche Du pain et des roses a marqué un jalon important du féminisme québécois, en 1995. Rappelons qu'il y a 30 ans, entre le 26 mai et le 4 juin, 850 marcheuses convergeaient vers l'Assemblée nationale, où les attendaient 15 000 personnes. Elles portaient alors neuf revendications pour contrer la pauvreté des femmes au Québec.

Inspirées par les gains obtenus grâce à cette mobilisation, des militantes mirent ensuite sur pied le mouvement de la Marche mondiale des femmes, dont la première édition eut lieu en l'an 2000. Des dizaines de milliers de femmes avaient alors envahi les rues de 161 pays et territoires pour revendiquer de meilleures conditions de vie pour les femmes de partout dans le monde.

La Marche mondiale des femmes, qu'est-ce que c'est ?

Tous les cinq ans, entre le 8 mars, Journée internationale des femmes, et le 17 octobre, Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté,

les femmes et alliés du monde entier marchent pour dénoncer la pauvreté et la violence dont elles sont victimes, rallier la population à ces enjeux et sensibiliser les décideurs à leur cause.

Dix-sept revendications sont énoncées sur la plateforme du mouvement, ainsi que des principes de la Charte mondiale des femmes pour l'humanité, adoptée en 2004.

Cette année, la Coordination du Québec de la Marche mondiale des femmes, dont la CSQ fait partie, organise un grand rassemblement national à Québec **le samedi 18 octobre prochain**, lequel s'organise autour des trois grandes orientations suivantes :

- **La violence** : dénoncer le continuum de la violence envers les filles et les femmes ;
- **La pauvreté** : dénoncer la pauvreté, qui représente une violence systémique ;
- **La crise climatique** : dénoncer le capitalisme responsable de la crise climatique et de l'effondrement de la biodiversité au détriment de la santé et de la vie des populations, et de celles des prochaines générations.

Le 18 octobre, marchons pour une société plus respectueuse des droits des femmes !

¹ Pour plus d'information sur l'historique de la Marche mondiale des femmes, consultez le document *Une histoire brève de la Marche mondiale des femmes*, édition 2025, produit par l'Intersyndicale des femmes (intersyndicaledesfemmes.ca).

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

TOUS ENSEMBLE, TOUT SIMPLEMENT

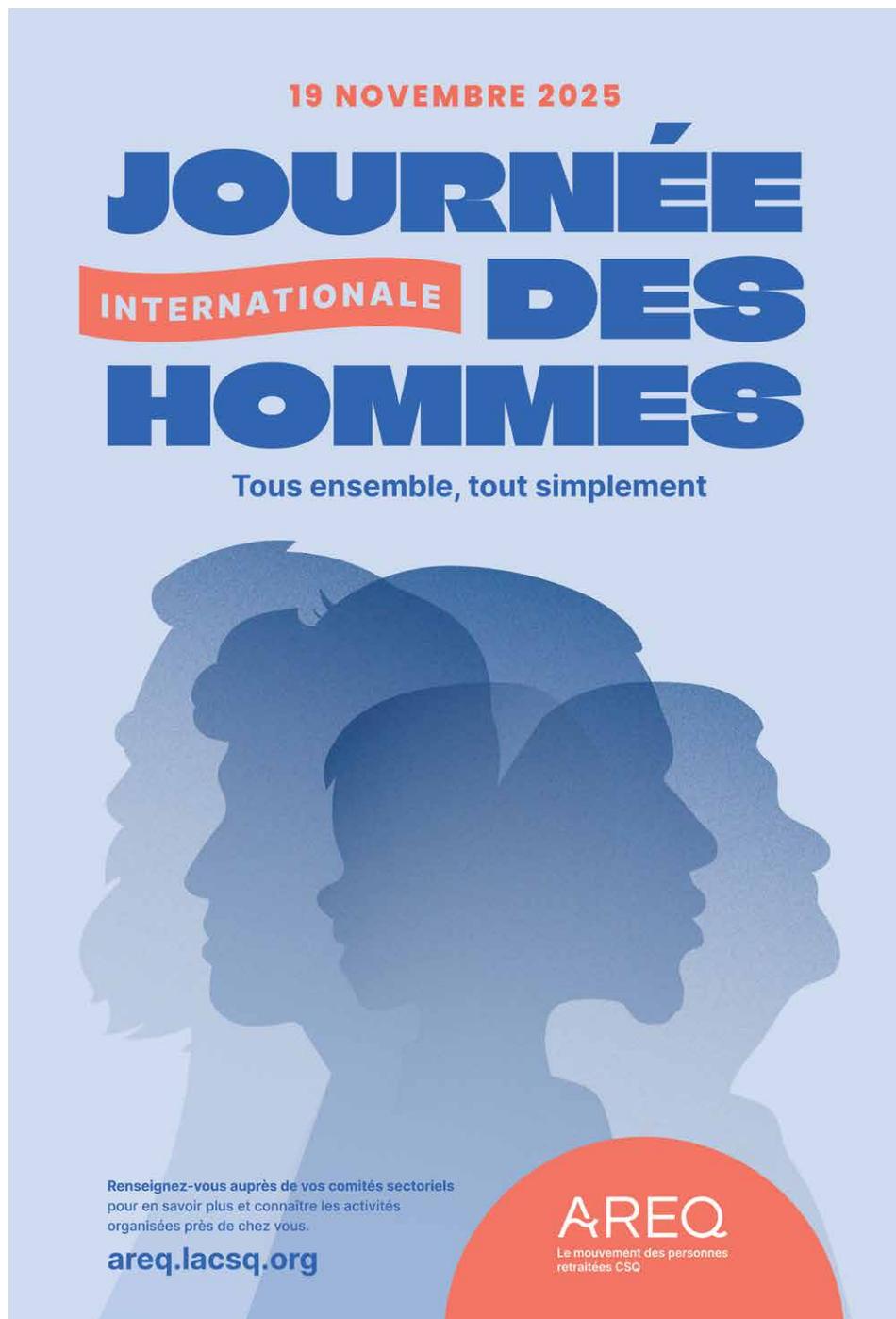
► **CHARLES-DAVID DUCHESNE** | Conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux

Depuis une quinzaine d'années, l'AREQ célèbre la Journée internationale des hommes et en fait la promotion. À cette occasion, l'AREQ nationale réalise et publie une affiche avec un thème porteur, tandis que plusieurs de ses régions et secteurs organisent des activités ou des conférences.

Cette année, l'AREQ a choisi de conserver le même thème qu'en 2024, à la suite d'une réflexion avec les responsables régionaux du dossier des hommes. Selon eux, ce thème demeure pertinent et d'actualité.

Ainsi, à nouveau en 2025, l'affiche illustre des hommes de différents âges et de diverses origines ethniques. Regroupés de profil, ils regardent vers un avenir moins sombre, tantôt parsemé de défis sur le plan de l'identité ou de la redéfinition de rôles sociaux, mais somme toute plus prometteur et marqué par la solidarité avec les femmes qui composent leur entourage.

Rappelons que la Journée internationale des hommes a été inaugurée en 1999 à Trinité-et-Tobago et a reçu le soutien des Nations Unies. Célébrée dans plus de cinquante pays, elle vise à promouvoir la santé des hommes, à améliorer les relations hommes-femmes en soutenant l'égalité des sexes, et à mettre en avant des modèles positifs pour les jeunes garçons.



LOGEMENT DES PERSONNES ÂÎNÉES : L'URGENCE D'UN VIRAGE SOCIAL

► **MINH NGUYEN**

Conseiller à la CSQ

La crise du logement fait couler beaucoup d'encre depuis quelques années. Et avec raison. Elle est l'un des enjeux sociaux les plus pressants auxquels nous faisons face. Ses effets se font sentir à travers toutes les régions du Québec, et toutes les tranches de la population en ressentent les impacts, des plus jeunes aux plus âgées.



Des loyers qui explosent, un filet social qui s'effrite

Cela étant dit, elle ne peut être abordée comme une simple question technique ou conjoncturelle. Elle s'inscrit dans une trajectoire historique marquée par la financiarisation de l'habitation, le sous-financement chronique du logement social et l'érosion progressive du droit au logement comme droit fondamental.

En 1991, les logements sociaux représentaient 6,2 % du parc immobilier au Canada, contre 4,1 % en 2021, selon le Bureau du directeur parlementaire du budget¹. Cela survient en même temps que les prix des loyers explosent : au Québec, pour un appartement de deux chambres à coucher, le loyer moyen selon la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) était de 815 \$ à la fin de 2019 et de 1131 \$ à la fin de 2024. Autrement dit, on parle d'une hausse de 39 %².

Tableau 1 : Loyer moyen (\$) des appartements d'initiative privée, selon le nombre de chambres, localités de 10 000 habitants et +, octobre 2019 à octobre 2024

	oct. 2019	oct. 2020	oct. 2021	oct. 2022	oct. 2023	oct. 2024
Studios	626	666	676	747	771	856
1 chambre	716	764	783	864	914	1002
2 chambres	815	856	892	973	1042	1131
3 chambres +	982	1026	1061	1148	1234	1381

SOURCE : Tableaux de données tirés de l'Enquête sur les logements locatifs | SCHL

Sans grandes surprises, son impact sur les personnes âgées est déjà grave. Selon l'Observatoire québécois des inégalités³, c'est le quart (24 %) des ménages composés de personnes âgées de 65 ans et plus qui habitent dans un logement qui n'est pas jugé acceptable, c'est-à-dire qui ne correspond pas aux trois normes établies par la SCHL sur le plan de l'abordabilité, de la taille convenable et de la qualité du logement.

Les aînés plus pauvres en première ligne de la précarité résidentielle

De nombreux aînés et aînées n'ont pas eu, au cours de leur vie, l'opportunité d'acquérir une propriété ni de cotiser à une épargne-retraite ou à un fonds de pension. Ils dépendent aujourd'hui de revenus fixes provenant de programmes publics tels que la Pension de la sécurité de la vieillesse (PSV), le Supplément de revenu garanti (SRG) et le Régime de rentes du Québec (RRQ). Ces prestations, bien qu'essentielles, peinent à suivre l'augmentation rapide du prix des loyers.

Cela, c'est sans compter les rénovictions. Ces expulsions déguisées, justifiées par des travaux majeurs, servent souvent à contourner les règles encadrant les hausses de loyers. Or, dans un contexte de rareté, une personne âgée évincée de son logement perd rarement seulement un toit – elle perd aussi ses repères, son réseau de voisinage, parfois même son autonomie. Les protections juridiques demeurent

insuffisantes pour prévenir ces abus, et les aînés, souvent moins au fait de leurs droits ou moins enclins à contester devant le Tribunal administratif du logement (TAL), sont particulièrement vulnérables. Le phénomène, bien documenté à Montréal, s'étend aussi aux villes de moyenne taille et commence à toucher les régions.

Évidemment, pour ces personnes, les RPA ne sont pas une option. Selon des données de 2025, à Montréal, le coût moyen d'une chambre individuelle en RPA est de 2 500 \$ par mois⁴. Pour un studio, on parle de 1 800 \$. Un appartement d'une chambre peut monter jusqu'à 2 250 \$, et un appartement de deux chambres ou plus environ 3 100 \$. Les coûts des logements avec soins sont hors de portée pour plusieurs. On parle de montants de 4 450 \$ par mois à Montréal.

Ces montants dépassent souvent les revenus de retraite des personnes âgées, les obligeant à puiser dans leurs économies ou à solliciter l'aide de leurs proches.

De plus, le financement public privilégie souvent ces établissements privés au détriment des services de soutien à domicile. Par exemple, le budget provincial 2024-2025 alloue 1,6 milliard de dollars sur sept ans pour les RPA, contre seulement 116 millions de dollars par année pour le soutien à domicile, une somme jugée insuffisante pour répondre à la demande croissante.

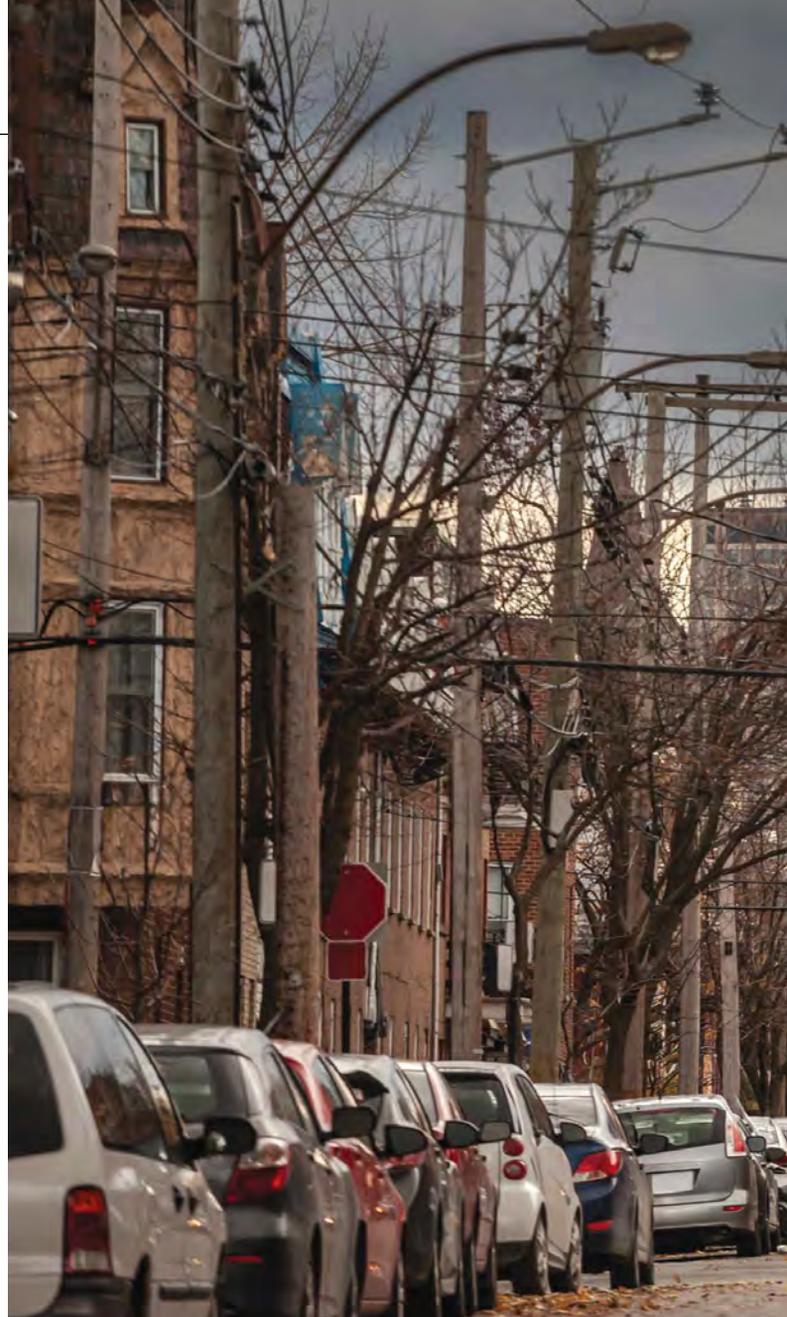
Un calcul qui accentuera les inégalités

Les choses ne vont pas s'améliorer de sitôt, malheureusement. La ministre de l'Habitation, France-Élaine Duranceau, a modifié la méthode de calcul pour les hausses de loyers, qui désavantagera les locataires. Il faut comprendre que depuis les années 1980, le TAL utilisait 13 indicateurs économiques pour calculer l'augmentation des loyers, incluant des éléments sensibles comme le coût du logement. Mais à partir de 2026, ce calcul sera modifié pour être rendu plus simple : il ne va prendre en considération que quatre indicateurs, dont une moyenne mobile de l'Indice des prix à la consommation (IPC) au Québec sur trois ans, ce qui reflètera l'évolution du coût de la vie de manière plus lissée.

Bien que la volonté de simplifier le calcul soit justifiable, il faut comprendre qu'aucune équation n'est neutre en économie. Les biais politiques modèlent toujours l'environnement social, que ce soit dans le sens d'un groupe ou d'un autre. En mettant de l'avant ce calcul, la ministre Duranceau a pris le parti des propriétaires plutôt que celui des locataires en imposant un taux fixe sur les hausses de loyer que les propriétaires peuvent décréter lorsqu'ils effectuent des travaux. Au lieu de varier en fonction de l'économie, ils seront fixés à 5 % du montant par année. Considérant que 60 % des logements ont été construits avant 1990, et que plusieurs sont vétustes et énergivores, les rénovations à venir ouvriront assurément la porte à des hausses importantes de loyers.

L'impératif de reconnaître le logement comme un droit et non comme un objet de spéculation

Dans ce contexte, le risque est grand que les personnes âgées soient laissées pour compte. Invisibilisées dans les discours dominants sur la crise du logement, elles vivent pourtant une forme de précarité silencieuse, faite de renoncements et d'isolement. Pour plusieurs, ce n'est plus une question de confort mais de survie : rester dans un logement inadapté ou trop cher, ou être contraint ou contrainte de déménager loin de son réseau, de ses services de santé, de ses repères.



Face à cette réalité, il est impératif d'agir autrement. Il faut cesser de traiter le logement comme une marchandise et le reconnaître pleinement pour ce qu'il est : un droit fondamental. Cela exige un engagement clair de l'État pour développer massivement du logement social, coopératif et communautaire destiné aux personnes âgées. Il faut exiger un financement adéquat des soins à domicile. Et il faut aussi commencer à penser à soutenir des modèles innovants, par exemple des fiducies foncières communautaires et des habitats autogérés.

**IL FAUT CESSER DE TRAITER LE LOGEMENT COMME
UNE MARCHANDISE ET LE RECONNAÎTRE PLEINEMENT
POUR CE QU'IL EST : UN DROIT FONDAMENTAL.**



Viellir dans la dignité, c'est aussi pouvoir habiter un logement stable, sécuritaire, accessible, à proximité de son milieu de vie. Pour les personnes âgées, c'est aussi être reconnues comme des citoyens et citoyennes à part entière. Un Québec qui se prétend humain et solidaire ne peut détourner les yeux devant cette injustice.

Il est temps de réaffirmer ce principe simple : le droit au logement ne diminue pas avec l'âge. Il ne fait que devenir plus urgent.

Si vous vivez un litige en lien avec votre bail, nous vous invitons à consulter les pages 6 et 7 de ce numéro au sujet des nouveaux services de représentation juridique offerts aux membres de l'AREQ, en collaboration avec Novum.

¹ <https://www.pbo-dpb.ca/fr/additional-analyses--analyses-complementaires/BLOG-2425-008--evolution-canada-social-housing-stock--evolution-parc-logements-sociaux-canada>

² Tableaux de données tirés de l'Enquête sur les logements locatifs | SCHL

³ <https://observatoiredesinegalites.com/vieillir-chez-soi-un-souhait-menace-par-la-crise-du-logement/>

⁴ https://www.vivreenresidence.com/blogue/prix-residences-pour-aines-2025-couts-au-quebec/?utm_source=chatgpt.com

VIEILLIR EN COUPLE

REDÉFINIR LA COMPLICITÉ
À LA RETRAITE

► JONATHAN MERCIER
Psychologue



La retraite est souvent décrite comme un chapitre de vie impliquant les éléments suivants : plus de temps libre, des projets à deux, des opportunités de savourer les petits bonheurs du quotidien. Derrière cette image idyllique, nombreux sont les couples qui réalisent que ce changement de rythme peut chambouler l'équilibre établi pendant des années. Après des décennies de vie professionnelle, où les horaires structuraient les journées et où chacun avait ses espaces individuels, se retrouver ensemble, tout le temps, peut être déstabilisant. Les rôles

changent : on passe d'un quotidien réglé par l'extérieur à une vie où il faut, à deux, réinventer des repères et se redécouvrir.

Beaucoup de mes clients me parlent de ce flottement : « Je n'ai plus de temps pour moi », « On ne fait jamais rien ensemble, même si on est toujours ensemble », « Je ne sais plus comment le ou la surprendre ». La retraite agit comme un révélateur : elle amplifie les différences de rythme, de besoins, d'envies. L'un peut vouloir des activités partagées – voyages, projets communs – alors que l'autre a besoin de temps seul, de silence. Ces attentes, quand elles ne sont pas exprimées, peuvent nourrir des tensions. Il y a



CE CHEMIN EXIGE ÉGALEMENT DE REVISITER LA COMMUNICATION : EXPRIMER SES BESOINS, ÉCOUTER SANS INTERROMPRE, VALIDER CE QUE L'AUTRE RESSENT, MÊME SI L'ON N'EST PAS D'ACCORD.

aussi cette question des rôles domestiques : qui fait quoi, qui décide ? Ces réajustements peuvent raviver de vieilles blessures, créer des sentiments d'injustice ou une impression de solitude au sein même du couple.

Une étude menée aux Pays-Bas sur dix ans montre que nos appréhensions avant la retraite influencent réellement la façon dont nous vivons cette nouvelle étape¹. Par exemple, ceux qui anticipaient des problèmes financiers ou des tensions relationnelles ont été plus nombreux à rencontrer ces difficultés. Ces attentes, même anodines, peuvent devenir des prophéties autoréalisatrices : plus on s'imagine que ce sera compliqué, plus on risque de le vivre ainsi, surtout si on n'en parle pas ouvertement. Il y a aussi l'impact sur le temps partagé : l'étude souligne que le temps passé ensemble tend à augmenter à la retraite, ce qui peut être positif, mais aussi source de frictions si les envies et les rythmes ne sont pas alignés. La retraite n'est pas seulement un changement individuel, elle est aussi un ajustement à deux qui demande souvent de réapprendre à se coordonner, à s'écouter et à négocier.

Il devient ainsi essentiel d'ajuster nos façons de communiquer et de nous reconnecter comme couple. La retraite peut être une formidable opportunité de redéfinir la complicité. Cela commence souvent par se parler franchement : clarifier ce qui est important, ce que l'on veut vivre ensemble, ce qu'on a besoin de préserver comme espace personnel. Beaucoup de malentendus viennent de ce qui

n'est pas dit. Prendre un temps pour discuter de ce qu'on aimerait partager – un café le matin, des promenades, un projet de voyage – permet d'éviter des frustrations et de mieux s'ajuster aux besoins de chacun.

Trouver un équilibre entre temps partagé et temps pour soi peut aussi être aidant. La retraite ne signifie pas fusionner à tout prix : elle peut devenir un moment pour renouer avec des activités personnelles ou cultiver de nouvelles passions. Préserver ces espaces tout en nourrissant des moments de qualité ensemble permet de respirer à deux sans se perdre l'un dans l'autre.

Ce chemin exige également de revisiter la communication : exprimer ses besoins, écouter sans interrompre, valider ce que l'autre ressent, même si l'on n'est pas d'accord. Parfois, un souvenir heureux, un projet d'avenir ou une petite attention suffisent à raviver l'intimité. Ces gestes simples nourrissent la complicité plus qu'on ne l'imagine.

Redéfinir la complicité après la retraite, c'est un peu comme réapprendre à danser à deux : ajuster le pas, trouver un nouveau rythme, accepter de se tromper et recommencer. Ce n'est pas un processus linéaire, il y aura des faux pas, mais cela permet, jour après jour, de continuer à se découvrir et à avancer ensemble, avec curiosité et bienveillance.

¹ Damman, M., Segel-Karpas, D., & Henkens, K. (2019). Partners' adjustment to older workers' retirement: testing the role of preretirement expectations in a 10-year panel study. *Aging & Mental Health*, 23(11), 1555–1561. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1501661>.

LES SUPERALIMENTS AU MENU AUTOMNAL

► ISABELLE HUOT | Docteure en nutrition

L'alimentation joue un rôle central dans le maintien d'une bonne santé, l'optimisation du système immunitaire et la prévention des maladies chroniques. Si l'ensemble des habitudes alimentaires compte, certains aliments se distinguent par leur richesse en vitamines, en minéraux et en composantes bioactives. Cap sur 8 superaliments à intégrer pour un automne en santé!

Les petits fruits

Les petits fruits, comme les bleuets, les fraises et les framboises, sont riches en fibres, en vitamine C et en antioxydants, des composantes qui contribuent à prévenir le développement des cellules cancéreuses. Par exemple, les anthocyanidines présentes dans les bleuets et l'acide ellagique contenu dans les fraises et les framboises sont des composants ayant un fort potentiel anticancéreux. Bonne nouvelle, la saison des fraises du Québec s'étire jusqu'en octobre avec les fraises d'automne.

À consommer : 125 ml (1/2 tasse) chaque jour

Les légumes verts à feuilles sombres

Les légumes verts à feuilles sombres, comme le chou frisé, la bette à carde, le bok choy, la roquette et les épinards, sont riches en vitamine A, en vitamine C, en acide folique, en calcium et en fibres. Ils contiennent également de nombreux phytonutriments bénéfiques pour la santé. Par exemple, les légumes verts à feuilles sombres renferment

de la lutéine, un pigment de la famille des caroténoïdes ayant des propriétés antioxydantes qui pourraient contribuer à diminuer le risque de cataracte et de dégénérescence maculaire liée à l'âge.

À consommer : 125 ml (1/2 tasse) 4 fois par semaine

Les poissons gras

Les poissons gras, comme le saumon, le maquereau et la sardine, sont de bonnes sources de protéines et d'oméga-3, des acides gras connus pour leurs bienfaits sur la santé cardiovasculaire. Les poissons gras sont également une des rares sources alimentaires de vitamine D, laquelle contribue à la santé des muscles, des nerfs, des os et du système immunitaire.

À consommer : 100 g 3 fois par semaine

Les noix et les graines

Les noix et les graines, comme les noix de Grenoble, les amandes, les graines de chia et les graines de lin, fournissent des protéines végétales, des fibres ainsi

que des gras essentiels. Leur consommation est associée à la réduction du risque de maladies cardiovasculaires.

À consommer : 30 g (1 once) 5 fois par semaine

Les grains entiers

Les grains entiers, tels que le quinoa, le riz brun, le millet, l'orge mondé et l'avoine, contiennent plus de fibres, de vitamines (par ex. : vitamines du groupe B, vitamine E), de minéraux (par ex. : fer) ainsi que d'antioxydants que les grains raffinés (par ex. : riz blanc, pain blanc, etc.). La consommation de grains entiers peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiaques et de diabète de type 2.

À consommer : 3 portions par jour (une portion correspond à 1 tranche de pain ou 125 ml (1/2 tasse) de céréales cuites)





Les produits laitiers avec des probiotiques

Les produits laitiers sont de bonnes sources de calcium et de protéines. Certains produits laitiers, tels que le yogourt et le kéfir, sont également de bonnes sources de probiotiques. Les probiotiques sont de bonnes bactéries qui contribuent à maintenir l'équilibre du microbiote intestinal. Une consommation régulière et prolongée de probiotiques est recommandée pour profiter de leurs bienfaits sur la santé. Par exemple, certains probiotiques pourraient contribuer à réduire les symptômes du syndrome de l'intestin irritable.

À consommer : 175 g (3/4 tasse) chaque jour

Les légumineuses

Les légumineuses, comme les haricots rouges, les lentilles vertes, les pois chiches et les fèves de soya, sont d'excellentes sources de fibres, d'acide folique, de fer non hémique et de protéines végétales. Grâce à leur richesse en fibres, les légumineuses contribuent à réduire le cholestérol et à contrôler la glycémie, le taux de sucre dans le sang. Pour bien absorber le fer non hémique, le type de fer présent dans les végétaux, il est recommandé de consommer les légumineuses avec des aliments riches en vitamine C, comme les légumes et les fruits.

À consommer : 250 ml (une tasse) 3 fois par semaine

Les légumes crucifères

Les légumes crucifères, tels que le brocoli, le chou de Bruxelles, le chou rouge, le chou-fleur, le radis, le rutabaga, la roquette et le navet, sont riches en fibres, en vitamines (par ex. : vitamine K, vitamine C) et en molécules au potentiel anticancéreux. Les légumes crucifères renferment des glucosinolates, des composés phytochimiques soufrés qui se décomposent en composés biologiquement actifs lors de la cuisson et de la digestion. Parmi ces composés, nommons le sulforaphane, une molécule qui possède un fort potentiel anticancéreux.

À consommer : 125 ml (1/2 tasse) 3 fois par semaine

 Pour d'autres conseils en nutrition, visitez isabellehuot.com.

CONNAISSEZ-VOUS LA STRATÉGIE QUÉBÉCOISE EN ÉDUCATION FINANCIÈRE ?

La Stratégie québécoise en éducation financière (SQEF), pilotée par l'Autorité des marchés financiers (AMF), regroupe de nombreux partenaires engagés à mieux outiller les Québécoises et les Québécois en matière de finances personnelles. Avec notamment Retraite Québec, Revenu Québec, l'Office de la protection du consommateur et la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail comme partenaires gouvernementaux, la SQEF compte en tout 51 partenaires en éducation financière issus de divers milieux : institutions financières, organismes de réglementation, institutions d'enseignement et organismes œuvrant auprès des consommateurs.

Leur objectif commun ? Aider la population à mieux comprendre les finances, à gagner en confiance et à prendre des décisions éclairées pour améliorer leur bien-être financier. Ce vaste effort collectif permet de multiplier les retombées positives dans toutes les régions du Québec.

La Stratégie peut aussi compter sur des relayeurs d'information

Un solide réseau de relayeurs – organismes, professionnels et intervenants de terrain – jouent un rôle clé dans la diffusion des messages et des outils d'éducation financière. Grâce à leur proximité avec la population, ces acteurs contribuent à élargir la portée des initiatives et à les faire rayonner là où elles peuvent vraiment faire une différence. L'AREQ-CSQ en est un bel exemple. En tant que relayeuse active de la SQEF, elle sensibilise concrètement ses membres et partage l'information de façon accessible et pertinente.

.....
 Pour en savoir davantage sur la Stratégie québécoise en éducation financière, consultez le site Web de l'AMF : lautorite.qc.ca.

Éducation financière : les aînés jouent un rôle important

Les aînés occupent une place précieuse dans la transmission du savoir, et l'éducation financière ne fait pas exception. Leur expérience de vie, marquée par des choix réfléchis, des erreurs formatrices et des leçons tirées au fil du temps, constitue un héritage riche à partager. En discutant d'épargne, de budget ou simplement de la valeur de l'argent avec vos petits-enfants, vous semez des graines de sagesse financière qui porteront leurs fruits toute la vie. Ce rôle vous permet non seulement de renforcer les liens intergénérationnels, mais aussi de contribuer activement à bâtir une génération plus informée et plus autonome.



CHANGER LE COURS DES CHOSES : QUE FAIRE ?

► MICHEL HÉBERT
Comité national de l'environnement



Ainsi, il n'y a donc pas que la nature qui affecte notre qualité de vie. S'il ne s'agissait que des feux et des inondations, nous pourrions réagir et compenser avec l'aide des pouvoirs publics, bien sûr. Mais il appert que les responsables de l'application des lois censées protéger les milieux naturels et notre vivre-ensemble brillent par leurs tergiversations à n'en plus finir et, finalement, par leur inaction.

Les débats entourant la dernière campagne électorale canadienne et les propositions que le parti majoritaire déverse depuis lors sur la relance de l'économie laissent des arrière-goûts qui ne peuvent que nous inquiéter. Il est vrai que nous ne pouvons individuellement que très partiellement modifier le cours des changements climatiques causés par l'augmentation des gaz à effet de serre (GES). Cependant, nous pouvons assurément faire pression sur nos dirigeants de tous les niveaux pour renforcer l'application des lois et règlements encadrant la protection de nos espaces naturels, et par conséquent de nos propres existences.

Selon l'Institut de la Statistique du Québec, le Québec comptait au 1^{er} juillet 2022 plus de 1 810 221 personnes âgées de 65 ans et plus, soit près de 21 % de la population totale. Trois ans plus tard, nous en représentons près du quart et nous constituons, à n'en pas douter, une capacité d'intervention qui mérite l'écoute et la considération des décideurs publics.

Nous avons le pouvoir de faire pression de plusieurs façons avec les ressources dont nous disposons : localement auprès des organismes sociaux et communautaires dont nous faisons partie, auprès des conseils municipaux et des MRC, qui sont responsables de l'aménagement du territoire, et auprès des élus des deux ordres de gouvernement, qui sont responsables de l'adoption et de l'application des lois.

Qui plus est, des occasions significatives se présenteront au cours des prochains mois : des élections municipales en novembre et une élection provinciale l'an prochain.

À nous de jouer !

**NOUS AVONS LE POUVOIR DE FAIRE PRESSION DE PLUSIEURS FAÇONS
AVEC LES RESSOURCES DONT NOUS DISPOSONS.**

PROTÉGEZ VOS COMPTES DEUX FOIS PLUTÔT QU'UNE!

► VINCENT PAQUETTE ET FRANÇOIS CHARRON

On entend parler depuis plusieurs années de l'importance d'avoir des mots de passe forts sur nos comptes. Même si c'est le cas, notre mot de passe peut être compromis en raison d'une fuite de données, ou être volé par un logiciel malveillant. Il est donc recommandé d'utiliser une application de double authentification, aussi appelée application à double facteur, ou encore 2FA.



Qu'est-ce que l'authentification à double facteur ?

L'authentification à double facteur est une méthode de sécurité qui ajoute une couche supplémentaire de protection lors de la connexion à un compte en ligne. Au lieu de se fier uniquement à un mot de passe, cette approche exige une deuxième preuve d'identité, généralement sous la forme d'un code temporaire.

Cette méthode repose sur trois types de facteurs :

- 1 Ce que vous savez** : un mot de passe ou un code PIN.
- 2 Ce que vous possédez** : un appareil mobile ou une clé de sécurité.
- 3 Ce que vous êtes** : des données biométriques, comme une empreinte digitale.

En combinant deux de ces facteurs, la 2FA rend l'accès non autorisé beaucoup plus difficile pour les cybercriminels.

Qu'est-ce qu'une application d'authentification et comment fonctionne-t-elle ?

Les applications d'authentification, telles que Google Authenticator, Microsoft Authenticator, Authy ou 2FAS, génèrent des codes temporaires à usage unique (OTP) qui servent de second facteur lors de la connexion à un compte.

FONCTIONNEMENT :

- **Installation** : l'utilisateur télécharge une application d'authentification sur son téléphone intelligent.
- **Configuration** : lors de la configuration, l'application scanne un code QR fourni par le service en ligne, établissant ainsi une liaison sécurisée.
- **Génération de codes** : l'application génère ensuite des codes temporaires, généralement valables pendant 30 secondes.



pirates d'accéder à nos comptes. Même avec nos mots de passe en main, ils ne pourront accéder à nos comptes, puisqu'ils vont se buter à cette seconde barrière.

Une sécurité accrue vs d'autres méthodes

Ces applications sont plus sécuritaires que de recevoir des codes via courriel ou texto, par exemple, parce que ces moyens de transmission ne sont pas protégés par un système de chiffrement. Les codes peuvent être interceptés si notre courriel est compromis ou qu'on est victime d'une fraude à la carte SIM.

Enfin, les applications 2FA génèrent des codes aux 30 secondes, rendant son déchiffrement plus complexe.

Un accès facile, même sans Internet

Une fois configurées, ces applications peuvent générer des codes, même sans connexion cellulaire ou Internet. C'est particulièrement utile en voyage quand on ne veut pas activer nos données cellulaires à l'étranger.

INCONVÉNIENTS (PARCE QU'IL N'Y A PAS DE SOLUTION PARFAITE...)

Le téléphone devient essentiel

Une application de double authentification ne peut être installée que sur les téléphones intelligents. Comme notre téléphone devient la clé de nos comptes, il faut faire plus qu'attention pour ne pas le perdre, se le faire voler ou pirater, ou encore le briser !

Prévoir un plan de sauvegarde est donc essentiel.

Il faut également penser à tout transférer quand on se procure un nouveau téléphone. Heureusement, c'est facile à faire... tant que c'est fait avant de réinitialiser notre ancien appareil.

Tous les sites ne sont pas configurables

Ce ne sont malheureusement pas tous les sites Web et plateformes en ligne qui permettent la synchronisation avec une application de double authentification.

Des géants du Web comme Google, Facebook, Amazon ou Microsoft l'offrent, mais d'autres services de moins grande ampleur se limitent seulement à envoyer le tout via texto.

En somme, l'authentification à double facteur est une mesure de sécurité essentielle dans le monde numérique actuel. En ajoutant une couche supplémentaire de protection, elle réduit considérablement le risque d'accès non autorisé à vos comptes en ligne. Bien qu'elle présente certains inconvénients, les avantages en termes de sécurité l'emportent largement. Il est recommandé d'utiliser des applications d'authentification plutôt que des méthodes basées sur le SMS ou le courriel pour une protection optimale.

- **Connexion** : lors de la connexion, après avoir saisi le mot de passe, l'utilisateur entre le code affiché dans l'application pour valider son identité.

Cette méthode est plus sécurisée que la réception de codes par SMS ou courriel, car elle n'est pas vulnérable aux interceptions ou aux attaques de type « SIM swap ».

Évitez de télécharger une copie piratée en vous procurant votre application d'authentification auprès du site même des développeurs. Le Play Store ou l'App Store sont également fiables.

AVANTAGES

Une excellente barrière de sécurité contre les pirates informatiques

Il s'agit d'une option de sécurité importante pour empêcher des

JESSICA LACROIX, LAURÉATE DE LA BOURSE REMISE PAR L'AREQ (CSQ)



► RÉBECCA SALESSE | Rédactrice en chef

Comme chaque année, l'AREQ, la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) et la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ) ont chacune remis une bourse de 3000 \$ à trois étudiantes à la maîtrise et au doctorat dont les projets de recherche touchent l'éducation. Ces trois étudiantes ont donc été honorées pour l'excellence de leurs travaux dans le cadre des Bourses Laure-Gaudreault.

DÉTAIL DU MÉMOIRE DE JESSICA LACROIX, LAURÉATE DE LA BOURSE LAURE-GAUDREULT REMISE PAR L'AREQ (CSQ).

Quel est le sujet de votre mémoire et comment le résumeriez-vous ?

Le développement du geste graphomoteur par l'analyse de dessins et d'écrits d'enfants du préscolaire 5 ans.

L'évolution graphique, organisée en stades de développement, offre un éclairage précieux sur les premières formes d'expression graphique menant à l'acquisition de compétences en écriture et en dessin. En adoptant une approche méthodologique mixte, des réalisations d'enfants de la maternelle 5 ans seront analysées afin d'établir les concordances développementales entre le geste graphomoteur en écriture et le geste graphomoteur en dessin.

Pourquoi avoir choisi d'étudier ce sujet ?

Je désirais étudier un sujet touchant le cycle préscolaire. L'interdisciplinarité entre les arts et le français se veut à la fois ludique et essentielle. À ce cycle, l'évolution graphique, autant en dessin qu'en écriture, occupe une place importante dans les apprentissages. L'écriture est, selon les écrits, un des apprentissages les plus exigeants, qui s'amorce par des gribouillis (premier stade graphique en dessin et en écriture) et évolue grandement au préscolaire, pour se personnaliser à la fin du primaire. L'écriture est utilisée jusqu'à 60 % du temps de classe. Il est donc essentiel, en tant qu'enseignant, de bien comprendre l'évolution,

de situer la zone proximale de développement graphique et d'intervenir adéquatement afin d'accompagner de la bonne façon les enfants, les élèves.

Quel changement dans les écoles québécoises souhaitez-vous provoquer à la suite du dépôt de votre mémoire ?

La différenciation pédagogique étant à la base des enseignements offerts dans les écoles du Québec (MEQ, 2006), l'apprentissage graphique pourrait bénéficier d'un meilleur encadrement. Les théories de Vigotski, élaborées au cours du XXI^e siècle, encouragent les enseignants à bien cibler la zone proximale de développement de chaque enfant. Ainsi, ils permettent à l'enfant de persévérer avec le soutien (étayage) dont il a besoin tout en développant son plein potentiel.

En quoi la bourse que vous recevez de l'AREQ vous aidera-t-elle ?

Étant maman de deux enfants, je peux affirmer que cette aide financière est très appréciée. Cela va me permettre de payer mes frais de scolarité pour la prochaine année, un souci financier de moins.

Erratum

Une erreur s'est glissée en page 32 du numéro de l'été. Les montants à des organismes qui soutiennent la recherche médicale portant sur les maladies frappant les personnes âgées sont attribués par le bureau national de la FLG, et non par l'AREQ nationale.

LIRATOUTÂGE, OU COMMENT AJUSTER SES VOILES

► **GODELIEVE DE KONINCK** | Présidente et fondatrice de Liratoutâge



Liratoutâge a le vent dans les voiles. Le nombre de bénévoles, tout comme le nombre de résidences visitées, augmente de façon constante, plusieurs projets se dessinent. Mais – parce qu’il y a un mais –, voilà que se pointe une ombre au tableau : la subvention accordée par l’organisme QADA (Québec Ami des Aînés) s’est terminée en décembre 2024, et plusieurs autres demandes faites à des organismes publics ou privés n’ont pas abouti.

Notre partenaire depuis quatre ans, l’AREQ, continue de nous apporter son aide généreuse. Une des membres de l’AREQ fait d’ailleurs partie de notre conseil d’administration. Mais, pour plusieurs raisons, l’apport de l’Association a dû être revu à la baisse.

Toutefois, pas question de nous laisser abattre ! Liratoutâge s’est réorganisée. L’engagement d’une nouvelle coordonnatrice, la rédaction d’un plan d’action et une gestion budgétaire rigoureuse font en sorte que notre élan se poursuit.

Certains de nos souhaits se concrétisent. Il y avait longtemps que nous savions qu’il nous fallait recruter des responsables régionaux, le terrain que nous couvrons étant vaste. Eh bien, vingt-cinq bénévoles ont accepté d’être nos antennes locales dans tout le territoire du Québec ! Cet apport est inestimable et fera en sorte que chaque région sera une courroie de transmission entre la Capitale nationale et tout le reste de la province.

Nous avons aussi mis en place des groupes de discussion mensuels pour tout bénévole qui veut échanger sur son activité, partager ses découvertes littéraires ou ses difficultés. Une activité très appréciée. Une chronique mensuelle fournit également à tous les bénévoles 4 ou 5 textes sur le thème du mois, textes qu’ils peuvent utiliser comme ils l’entendent. Ces contenus sont fort appréciés, nous en recevons de nombreux échos positifs.

Nous voilà donc gonflés à bloc, dans la continuité de notre mission. Des demandes de subvention sont en cours et nous avons bon espoir qu’encore plus de partenaires seront sensibilisés à cette belle et grande cause qu’est LIRATOUTÂGE.

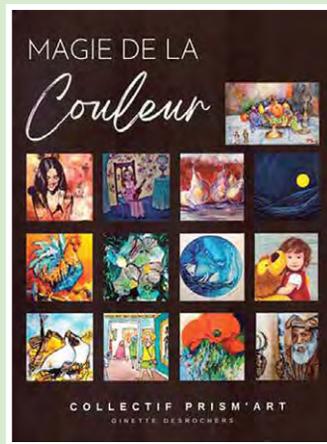
.....
📧 liratoutage.com | info@liratoutage.com
<https://www.facebook.com/liratoutage>
.....

SUGGESTIONS DE LECTURE DE NOS MEMBRES

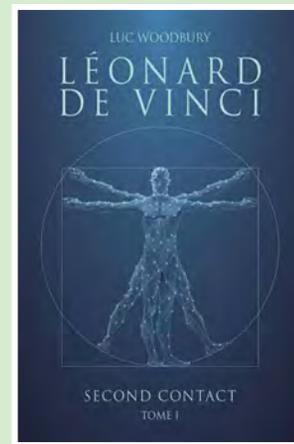
Pour en savoir plus à propos de ces publications ou encore pour faire connaître la vôtre, rendez-vous à areq.lacsq.org/publication/nos-membres-publient/.



Pourquoi je déteste
Montréal
ISABELLE BERRUBEY



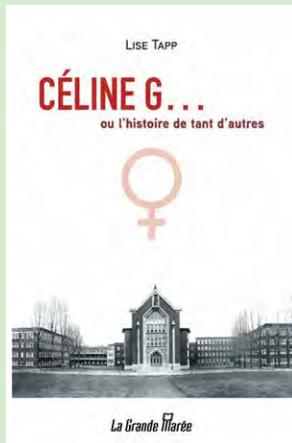
Magie de la couleur
GINETTE DESROCHERS



Léonard De Vinci
LUC WOODBURY



Violence en héritage
CLAIRE BERGERON



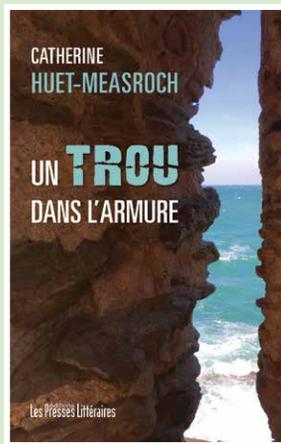
Céline G... ou l'histoire
de tant d'autres
LISE TAPP



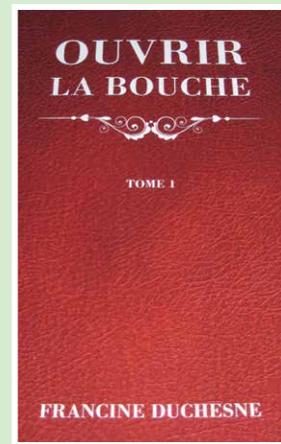
Le coffret retrouvé
**GEORGETTE RENAUD ET
DANIEL PROJEAN**



Tempo en trois temps
NICOLE BÉLANGER



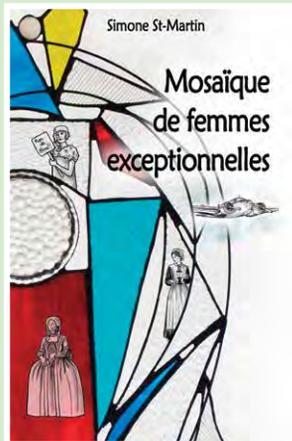
Un trou dans l'armure
CATHERINE HUËT-MEASROCH



Ouvrir la bouche
FRANCINE DUCHESNE



La famille Pépin
RICHARD GOUGEON

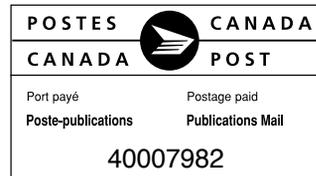


Mosaïque de femmes
exceptionnelles
SIMONE ST-MARTIN



Le naufrage
de la fougueuse
ISABELLE BERRUBEY

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



Profitez de rabais de groupe exclusifs pour vos assurances auto, habitation et entreprise



Avec **La Personnelle**, vous aurez accès à :



des tarifs exclusifs
qui ne sont pas offerts
au grand public



**un service à la clientèle
exceptionnel** d'un chef
de file de l'industrie en
matière d'expérience client¹

En savoir plus
csq.lapersonnelle.com
1 888 476-8737

AREQ
CSQ

 **CSQ**
Centrale des syndicats
du Québec

Partenaire de la CSQ

 **laPersonnelle**
Assureur de groupe auto, habitation
et entreprise

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance entreprise est offerte au Québec seulement. La Personnelle^{MD} et les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, utilisées sous licence.

1. Études comparatives des assureurs habitation et automobile en Ontario et au Québec menées par un sondeur indépendant entre 2013 et 2023. Le classement est basé sur des échantillons statistiquement pertinents de mesures de l'expérience client pour les marques d'assurance de dommages.