

QUOI DE NEUF

SPÉCIAL VACANCES

VOYAGER LONGTEMPS
POUR DÉCROCHER
LENTEMENT

COMPOSTELLE :
À LA RENCONTRE DE SOI

TRUCS ET TENDANCES
VOYAGE



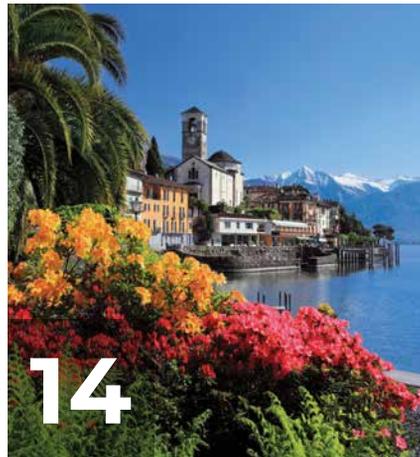
TABLE DES MATIÈRES

8

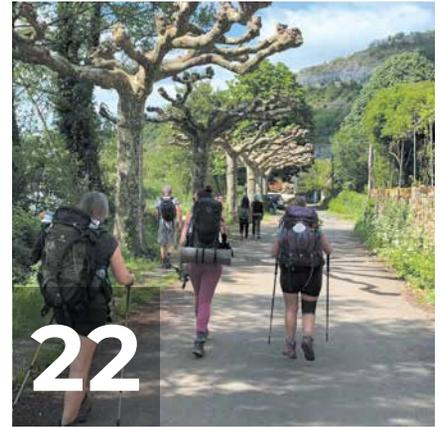


- 3 MOT DE LA RÉDACTION**
Des vacances à la retraite ?
- 4 MOT DE LA PRÉSIDENTE**
Bonnes vacances aux bénévoles de l'AREQ !
- 5 VIE ASSOCIATIVE**
Le bilan chiffré de l'an 2 du triennat à l'AREQ
- 7 CHRONIQUE DES CLICHÉS**
«Le monde est un livre et ceux qui ne voyagent pas n'en lisent qu'une page.»
- 8 DOSSIER**
Voyager longtemps pour décrocher lentement

- 11 ASSURANCES**
ASSUREQ : Voyager en toute tranquillité
- 12 EXPLORATION PSY**
Voyager pour vieillir en santé
- CHRONIQUES VOYAGE**
- 14** Trucs, tendances, conseils et mises en garde
- 22** Compostelle : un voyage à la rencontre de soi et de l'histoire



- 14**
- 16 FINANCES**
Bonifier le SRG
- 18 ACTION SOCIOPOLITIQUE**
Voyager pour se soigner
- 20 NUTRITION**
Bien manger en voyage



- 22**
- 24 CHRONIQUE TECHNO**
Économiser gros sur les vacances grâce au VPN
- 26 CONDITION DES FEMMES**
Suggestions de lectures
- 28 ENVIRONNEMENT**
Les impacts dévastateurs des feux de forêt
- 29 CONDITION DES HOMMES**
La proche aide chez les hommes
- 30 LIRATOUTÂGE**
Transition et enjeu de croissance
- 31 FONDATION LAURE-GAUDREAU**
35 \$ pour les 35 ans de la FLG

DES VACANCES À LA RETRAITE ?

► **RÉBECCA SALESSE**
Rédactrice en chef



Si les vacances, c'est prendre du recul face au quotidien et fermer l'agenda pour s'accorder un moment de repos ou d'évasion, alors il n'y a pas d'âge pour les vacances. Et le plaisir s'en trouve décuplé à la retraite ! Car c'est connu, la vie des personnes retraitées et aînées n'est plus la même qu'autrefois.

Aujourd'hui, l'espérance de vie à la naissance au Québec est en moyenne de 80,7 ans pour les hommes, et de 84,3 ans pour les femmes. Il s'agit de l'une des plus élevées en Amérique du Nord. Ce qui fait que les personnes vieillissantes sont plus actives que jamais. Il est désormais clairement établi que les personnes retraitées et aînées contribuent activement à la société.

À titre d'exemple, le nombre annuel d'heures consacrées au bénévolat par les personnes retraitées correspond à 131 400 emplois à temps plein. Imaginez tout l'apport à la société que cela représente !

La proche aidance occupe elle aussi plusieurs heures quotidiennes, alors que près de la moitié (45 %) des

2000 membres que nous avons sondés en 2024 se qualifiaient de proches aidants auprès d'un ou de plusieurs membres de leur entourage.

Bien que les vacances ne représentent plus tout à fait la même chose que durant la vie professionnelle, peu importe l'âge, elles font du bien ! Et il demeure que planifier des vacances reste un moment tout aussi excitant.

Pour toutes ces raisons, nous avons choisi de traiter des vacances dans ce numéro estival du *Quoi de neuf*. Que ce soit pour rêver, ou vous aider à préparer votre prochaine escapade (autre que les États-Unis !), je vous souhaite bonne lecture !



BONNES VACANCES AUX BÉNÉVOLES DE L'AREQ!

Vous le savez, à l'AREQ, les années sont toujours bien remplies, tant dans les secteurs, les régions qu'au niveau national. Mais rien de cela ne serait possible sans la participation active de nombreux bénévoles, élus ou non, qui contribuent à faire vivre l'Association. En cette période estivale, permettez-moi de leur lever mon chapeau.

Tous ensemble, nous avons amorcé l'automne dernier une période de développement de l'Association avec des objectifs ambitieux pour les prochaines années. Nous devons faire mieux connaître l'AREQ pour inciter de nouveaux membres à se joindre à nos rangs, et nous positionner pour réussir à influencer les décideurs sur les questions touchant les personnes retraitées et aînées.

Vous le constatez comme moi, le projet de société qu'on s'était donné tend à nous échapper, le filet social s'effrite. Notre système de santé ne répond plus aux besoins et devient de moins en moins universel et gratuit. Rien de rassurant non plus en soutien à domicile, le gouvernement continuant de le voir comme une dépense alors que toutes les études démontrent au contraire qu'on doit plutôt le considérer comme un investissement. Nos revenus ne suivent pas l'augmentation du coût de la vie : panier d'épicerie, médicaments, logement, etc. Ce ne sont que quelques-unes des préoccupations qui se trouvent en filigrane de toutes les interventions de l'AREQ nationale.

Les bénévoles des régions et des secteurs, pour leur part, provoquent les occasions de rencontres. Ils interviennent sur le terrain et ont un contact direct avec les membres, leur permettant de rester actifs, de sortir de l'isolement, de continuer à apprendre et à s'épanouir. Quel noble engagement de la part des bénévoles, qui ne comptent pas leur temps !

Grâce à vous tous, chers bénévoles, nous intervenons sur plusieurs fronts. C'est pourquoi je souhaite de magnifiques vacances à toutes les personnes qui s'impliquent au sein de l'AREQ (CSQ). Profitons de la saison estivale pour recharger nos batteries et revenir en forme à l'automne pour continuer ensemble de faire vivre et grandir l'AREQ.

Bon été !

LE BILAN CHIFFRÉ DE L'AN 2 DU TRIENNAT À L'AREQ

► **DOMINIC PROVOST**
Directeur général de l'AREQ



La deuxième année du triennat 2023-2026 de l'AREQ est maintenant derrière nous. Plusieurs actions se sont ajoutées à notre feuille de route, nous permettant de réaliser notre mission et nos orientations. En voici le récapitulatif, non exhaustif, en quatorze chiffres.

15

L'AREQ a organisé 9 sessions de préparation à la retraite en présentiel un peu partout sur le territoire québécois. À cela se sont ajoutées 5 conférences virtuelles sur l'adaptation psychosociale, les finances, les aspects juridiques, les assurances, les régimes de retraite, ainsi qu'un webinaire « Se préparer à tout âge », pour un total de 15 formations.

.....

20

Une vingtaine de présentations sur l'AREQ ont déjà été réalisées auprès d'élus et de membres CSQ dans le cadre du plan de développement de l'Association lancé à l'automne 2024. L'Association est de plus en plus connue et reconnue auprès de ses futurs membres.

.....

2.0

L'AREQ a donné le feu vert à un projet informatique de remplacement de la gestion des membres (GM), sa base de données sécurisée, qui datait des années 1990. Le projet de GM 2.0 s'est déroulé dans les temps requis et, surtout, sans dépassement de coûts !

.....

65

C'est le nombre de licences CANVA, un logiciel de design graphique, accordées aux secteurs de l'AREQ, à la suite de la formation sur le nouveau modèle de bulletins développé par l'Association. Cette démarche vise à donner un nouveau souffle aux bulletins sectoriels, qui demeurent un précieux outil de communication à l'intention de nos membres.

.....

83

C'est le numéro du projet de loi déposé par le ministre de la Santé sur l'exercice de la médecine. L'AREQ, avec d'autres groupes, a demandé dans une lettre ouverte et des actions concertées que le projet de loi aille plus loin pour protéger notre système de santé publique.

.....

13/102

Le gouvernement a lancé en juin 2024 le plan d'action intitulé «La fierté de vieillir», assorti de 102 actions. L'AREQ considère que 13 d'entre elles sont substantielles et réalistes. L'Association a aussi produit un mémoire intitulé «Pour un virage audacieux en soutien à domicile : le Québec n'a plus le luxe d'attendre», qui s'accompagne de 5 propositions.

.....

1000 \$

C'est le montant accordé à trois artistes récipiendaires de bourses offertes par l'AREQ pour encourager la production culturelle québécoise, en partenariat avec Impératif français, à l'occasion de la Francofête 2024.

.....

1000

C'est le nombre de personnes qui seront invitées à participer à une enquête portant sur les différentes formes et représentations de la grand-parentalité au Québec. Les résultats de l'enquête menée par l'INRS, en partenariat avec l'AREQ, seront connus à l'été 2025.

.....

6895

C'est le nombre total d'objets promotionnels commandés à ce jour sur la boutique en ligne de l'AREQ. Les prix varient entre 1,75 \$ pour des stylos à 76, 95 \$ pour la magnifique veste aux couleurs de l'Association. Voilà autant de manières d'exprimer notre attachement envers notre association !

.....

10

Le personnel de l'AREQ a conçu et met à la disposition de nos membres une dizaine de conférences et de formations sur des sujets variés : l'intelligence artificielle au service des aînés, les assurances, les soins à domicile, la diversité sexuelle, etc. Des centaines de membres y ont assisté.

.....

600

Le 1^{er} octobre 2024, à l'occasion de la Journée internationale des personnes aînées, plus de 600 personnes se sont donné rendez-vous dans les rues de Québec, lors d'une marche organisée par l'AREQ en partenariat avec le mouvement Habitat, sous le thème «Marchons pour le mieux-être des aîné-e-s».

.....

1,1 milliard

À l'automne 2024, l'IRIS a publié une étude défrayée par l'AREQ faisant un portrait de la situation des mesures publiques de soutien à domicile (SAD) et formulant des recommandations pouvant être reprises par le gouvernement du Québec. Selon cette étude, des économies annuelles potentielles pouvant être réalisées par un virage vers le SAD au Québec atteignent 1,1 milliard de dollars.

.....

123,1 %

C'est le taux de capitalisation au RREGOP, qui a entraîné le versement d'une indexation additionnelle pour les personnes retraitées en 2024. Grâce aux représentations de groupes comme l'AREQ, le gouvernement a accepté de verser sa part de l'indexation, qui a finalement atteint 2,2 %.

.....

« LE MONDE EST UN LIVRE, ET CEUX QUI NE VOYAGENT PAS N'EN LISENT QU'UNE PAGE. »



► FRANÇOISE GUÉNETTE

Collaboratrice

La phrase – attribuée à Saint-Augustin – ornait le mur d’une petite gare d’Italie. Je l’ai notée; elle illustre parfaitement ma vision de la connaissance du monde.

J’ai voyagé beaucoup depuis 50 ans. Comme si mon espace de vie ne me suffisait pas, comme si j’avais besoin de le parcourir pour avoir le sentiment d’habiter le monde, et que la vie elle-même ne m’échappe pas. Et j’apprécie mieux ma vie quand je la retrouve après une escapade. Escapade, le mot le dit : s’échapper de soi, de sa vision étroite du pays, de la culture consumériste d’Amérique du Nord.

Mais aujourd’hui, me voilà déchirée. Le voyage, démocratisé, devenu tourisme et surtoutisme, objet de consommation et de comparaison Instagram, empoisonne l’atmosphère de gaz à effet de serre, enrage les populations excédées de Barcelone ou Venise, détruit des sites sacrés avec ses gros souliers (de marche), et ses plastiques déferlent sur les plages du Sud. Honte à nous.

Que faire de cette honte ? Comment concilier responsabilité et désir de l’ailleurs ? Comment prendre l’avion sans arrière-pensée coupable ? Comment, sinon, se résoudre à l’immobilité ? Voilà ce que décortique la philosophe française Juliette Morice dans l’essai *Renoncer aux voyages* (éditions PUF, 2024). Elle explore le sens du voyage au long de l’histoire, citant Montaigne ou Alexandra David-Neel, autant Saint-Exupéry que Nicolas Bouvier. Elle éclaire surtout, sans trancher, les enjeux éthiques et politiques du voyage-tourisme. C’est passionnant et confrontant.

Ah, si je n’habitais pas en Amérique, si je ne boycottais pas les États-Unis ! J’envie les Européens, à trois heures de train d’un autre décor. J’aime le Québec, mais l’appel du large ne se calme pas. Et si je revenais à Saint-Augustin, qui a aussi dit : « Le bonheur, c’est de continuer à désirer ce qu’on possède » ?

VOYAGER LONGTEMPS POUR DÉCROCHER LENTEMENT

► **SIMON BOURASSA**

Conseiller en communication et porte-parole
Affaires publiques et relations médias
CAA-Québec



Voyager, c'est déterminer la valeur que l'on accorde au temps. La tendance du *slow travel* fait actuellement son chemin dans l'esprit des voyageurs et plaît particulièrement aux personnes retraitées et âgées, qui peuvent partir plus longtemps. Elle se veut une réaction contraire aux vacances au rythme effréné. Vivre plutôt que voir, explorer moins et mieux, s'installer quelque part pour y découvrir la tradition des lieux, s'imprégner de la destination plutôt que d'en être spectateur. Ça vous parle ? Tant mieux ! Laissez-nous vous présenter les destinations les plus recherchées par notre clientèle âgée.

IL EST FORTEMENT
CONSEILLÉ DE REMPLIR
LA DOCUMENTATION
RELATIVE AUX CANADIENS
À L'ÉTRANGER, DISPONIBLE
FACILEMENT ET
GRATUITEMENT SUR LE
SITE DU GOUVERNEMENT
DU CANADA.



L'appel du Mexique

Le contexte politique actuel amène plusieurs « snowbirds » à chercher d'autres ciels pour s'envoler que ceux des États-Unis. Les destinations mexicaines comme Puerto Vallarta et Ixtapa attirent l'attention par leurs vues imprenables sur

le Pacifique, le grand choix d'hébergement en location, les parcours de golf de qualité et les nombreux restaurants permettant de savourer les spécialités mexicaines et de s'imprégner de la culture locale.

La belle vie au Portugal

Le plus vieil État-nation d'Europe sait accueillir les visiteurs en grand avec ses villages historiques et ses nombreux châteaux et monastères, sans oublier les stations balnéaires de l'Algarve. La République portugaise est prisée des voyageurs qui souhaitent s'y attarder plusieurs semaines, voire des mois, en raison du coût de la vie, qui est parmi les plus abordables d'Europe. Les appartements-hôtels facilitent et diversifient l'offre d'hébergement, ce qui rend le pays encore plus accueillant.

L'Espagne qui fait rêver

Difficile de rester indifférent au climat méditerranéen et aux plages sensationnelles de la Costa del Sol en Espagne, où nature et culture se marient pour plaire à tous les types de voyageurs. Comme au Portugal, l'offre d'hébergement et le coût de la vie en font une destination de choix, avec une gastronomie aux saveurs encore plus riches et variées. À retenir : les plages de Marbella, les criques cachées de Nerja et les parcours de golf de renommée mondiale à Mijas.

Le charme des Antilles françaises

De mieux en mieux desservies à partir du Québec, la Guadeloupe et la Martinique sont impérativement à considérer pour un long séjour sous le soleil, d'autant plus qu'on y retrouve tout un éventail de

maisons en location. Ces perles des Antilles sont couvertes d'une végétation luxuriante, renferment de nombreux jardins, des sentiers de randonnée, des sites culturels et des marchés colorés.

Entre mer et montagne sur la Côte d'Azur

Baignez dans l'ambiance européenne et l'art de vivre à la française en déposant vos valises sur la Côte d'Azur. L'abondance d'appartements et d'appart-hôtels offerts en location dans les villes côtières et les charmants villages de l'arrière-pays vous donne la chance d'explorer la région à votre guise et de profiter des marchés en plein air, des musées et de la mer.

Un long séjour, ça se prépare

Quelques étapes importantes sont nécessaires pour partir longtemps en toute quiétude. Il est d'abord fortement conseillé de remplir la documentation relative aux Canadiens à l'étranger, disponible facilement et gratuitement sur le site du gouvernement du Canada. Cette inscription permet aux autorités de vous aviser en cas d'urgence à votre destination ou à la maison, et de recevoir des informations importantes en cas de catastrophe naturelle ou de troubles civils. Si vous avez la chance et la possibilité de partir longtemps, il faudra en aviser la Régie de l'assurance maladie du Québec. Votre séjour ne doit toutefois pas dépasser 182 jours afin de rester couvert par l'assurance maladie. C'est la durée de votre séjour qui déterminera le maintien ou non de votre admissibilité au régime public.

Parlez à votre agent

Les idées se bousculent au moment où le projet de voyage doit prendre forme, car les possibilités sont nombreuses, et les réalités de l'industrie touristique sont changeantes. Un agent ou une agente de voyages vous fera assurément épargner du temps, économiser de l'argent et éviter les embûches. C'est d'abord pour son expertise que vous apprécierez les services d'un conseiller ou d'une conseillère en voyage. Le vol que vous magasinez en ligne inclut-il les frais d'enregistrement

des bagages en soute ? Le temps d'escale est-il suffisant pour que vous puissiez attraper le vol vers votre destination ? C'est le genre de questions que vous n'avez pas à vous poser en confiant les réservations à un ou une spécialiste, qui veillera à considérer tous les détails en fonction de vos préférences, de votre budget et de vos intérêts. Et pourquoi ne pas profiter, au passage, d'un tuyau pour un bon restaurant, une suggestion d'activité qui sort des sentiers battus, sans oublier les recommandations en matière de sécurité ?

Ce n'est d'ailleurs pas plus cher de réserver avec une agence de voyages, au contraire ! Les experts connaissent toutes les astuces et ont en main les outils pour trouver les tarifs les plus avantageux et les meilleures promotions en cours, en plus de vous éviter de mauvaises surprises de frais additionnels. Les agences peuvent aussi vous faire profiter d'ententes et de relations privilégiées avec de nombreux partenaires et fournisseurs et obtenir pour vous des offres exclusives et des tarifs préférentiels.



**LES EXPERTS
CONNAISSENT TOUTES
LES ASTUCES ET ONT EN
MAIN LES OUTILS POUR
TROUVER LES TARIFS
LES PLUS AVANTAGEUX
ET LES MEILLEURES
PROMOTIONS EN COURS.**

VOYAGER EN TOUTE TRANQUILLITÉ AVEC L'ASSURANCE COLLECTIVE DE L'AREQ : ASSUREQ

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

Quand on voyage, on souhaite avant tout profiter pleinement du moment, sans se soucier des imprévus. C'est pourquoi il est essentiel d'être bien assuré. Ça tombe bien : l'AREQ offre une assurance collective exclusive qui comprend une assurance voyage complète... et bien plus encore.



Ce régime d'assurance, offert uniquement aux membres de l'AREQ – c'est-à-dire à toute personne ayant été un jour membre d'un syndicat affilié à la CSQ – inclut une protection pensée pour répondre aux besoins spécifiques des personnes retraitées.

La garantie d'assurance voyage comprend non seulement une assurance annulation, mais aussi une assurance voyage avec assistance couvrant jusqu'à 5 000 000 \$ afin que vous partiez l'esprit tranquille.

Bien plus qu'une assurance voyage

En plus de l'assurance voyage, ASSUREQ offre aussi des protections pour les soins médicaux, les appareils thérapeutiques, l'hébergement en CHSLD, les professionnels de la santé, les appareils auditifs, les lentilles intraoculaires, le CPAP, l'assurance vie, et bien d'autres encore.

Choisir ASSUREQ, c'est opter pour la sécurité, la simplicité et la tranquillité d'esprit, à un coût très avantageux. Qu'ils restent au Québec ou qu'ils parcourent le monde, les membres de l'AREQ méritent une protection à la hauteur de leurs besoins.

5 raisons d'adhérer au régime d'assurance ASSUREQ

- 1 Aucune preuve de bonne santé requise pour adhérer ;
- 2 La prime ne varie pas en fonction de l'âge, elle est la même pour tous ;
- 3 Une couverture d'assurance pour toute la vie ;
- 4 Une assurance voyage complète couvrant jusqu'à six mois consécutifs pour partir l'esprit libre ;
- 5 La personne conjointe survivante peut continuer à bénéficier de l'assurance après le décès du membre assuré.

.....
Pour plus d'information ou pour adhérer, contactez l'AREQ dès maintenant au 1 800 663-2408 ou par courriel à info@areq.lacsq.org.
.....



VOYAGER POUR VIEILLIR EN SANTÉ : UN OUTIL THÉRAPEUTIQUE SURPRENANT

► JONATHAN MERCIER
Psychologue

Depuis que j'accompagne des personnes à la retraite, que ce soit dans mon travail de psychologue ou comme conférencier dans les ateliers de préparation à la retraite, une chose revient souvent dans mes échanges : l'envie de rester « vivant », connecté au monde extérieur et aux autres. Beaucoup me disent avoir attendu ce moment de liberté toute leur vie... et pourtant, une fois ce moment arrivé, beaucoup découvrent que combler la place laissée vacante par le travail est un défi plus grand qu'anticipé. Comme si cette liberté nouvelle et le plaisir de ne rien avoir à l'horaire ne suffisaient pas à répondre à un besoin plus profond : celui de se sentir stimulé, utile, curieux.

Pour combler ces besoins fondamentaux, voyager s'avère un outil de plus en plus prisé. Et la recherche le confirme : le tourisme est un précieux allié pour maintenir sa santé psychologique et ses capacités cognitives.

Une étude récente, menée en Ukraine auprès de 221 personnes âgées de 60 à 65 ans, m'a particulièrement intéressé (Hakman et al., 2024). Pendant six mois, ces participants ont pris part à des activités touristiques encadrées : balades, découvertes



PARCE QUE VOYAGER,
MAIS À VOTRE RYTHME,
C'EST UNE FAÇON
DOUCE ET VIVANTE
DE PRENDRE SOIN
DE VOUS.

fonctions essentielles : la mémoire (se repérer, planifier, raconter), l'attention (observer un nouvel environnement), le raisonnement (résoudre de petits imprévus), et l'apprentissage continu (découvrir une culture, une langue, une activité). Ces activités constituent des gestes *d'engagement cognitif*, principe prometteur pour développer ou maintenir notre réserve cognitive (Maheu & Olivier-Pilon, 2021), laquelle est étroitement liée à la santé mentale et au maintien du bien-être à long terme.

Il ne s'agit pas ici de partir à l'autre bout du monde ou de gravir des sommets, mais de se placer dans un contexte qui stimule. Apprendre à se repérer dans une nouvelle ville, goûter une cuisine inconnue, partager une anecdote avec un guide passionné – tout cela permet de stimuler nos fonctions cognitives et donc, de maintenir ou de développer nos capacités cérébrales.

D'après une revue de littérature de Patterson et Balderas (2020), le tourisme des aînés est en plein essor dans le monde entier. Pourquoi ? Parce que voyager vous permet de sortir du quotidien, de découvrir, de créer de nouvelles relations, de maintenir vos capacités intellectuelles et physiques, tout en donnant un sens renouvelé à votre temps libre.

Pour plusieurs, ces voyages s'inscrivent dans une démarche de sens et d'alignement avec nos valeurs. Certaines personnes choisissent de voyager avec leurs petits-enfants, d'autres partent en groupe pour apprendre ensemble, ou encore s'impliquent dans des projets bénévoles à

l'étranger. Le point commun : rester mentalement actif, ouvert, connecté aux autres.

Bien sûr, il y a des obstacles : la santé, le budget, la peur de l'inconnu parfois. Mais il existe aujourd'hui des formules plus accessibles, plus humaines, pensées pour les retraités. Ce qui compte, ce n'est pas la distance parcourue, mais l'expérience que l'on s'accorde.

Si vous sentez un petit appel intérieur, une envie de sortir de la routine, même pour une simple escapade, je vous encourage à l'écouter. Parce que voyager, mais à votre rythme, c'est une façon douce et vivante de prendre soin de vous. De retrouver le goût d'apprendre, de s'émerveiller, de rencontrer l'autre et souvent, de se redécouvrir.

Références

Hakman, A., Andrieieva, O., Balatska, L., Filak, F., Filak, Y., Tivelik, M., Bezverkhnia, H., Tsybulska, V., Koshura, A., Savchuk, S., & Medvid, A. (2024). "The health impact of tourism on the psychophysical state of elderly individuals". *Journal of Sport and Health Research*, 16 (Suppl. 1), 31–42. <https://doi.org/10.58727/jshr.103680>.

Maheu, C., & Olivier-Pilon, R. (2021). *La santé cognitive des personnes aînées : pourquoi et comment la préserver ?* Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2786-sante-cognitive-personnes-ainees.pdf>.

Patterson, I., & Balderas, A. (2020). "Continuing and emerging trends of senior tourism: A review of the literature". *Population Ageing*, 13, 385–399. <https://doi.org/10.1007/s12062-018-9228-4>.

culturelles, rencontres, petites séances de mouvement. Au fil des semaines, les chercheurs ont observé une amélioration significative du score à un outil mesurant la satisfaction face à la vie (*Life Satisfaction Index*) des participants, mais également une amélioration significative de leurs capacités cognitives et physiques.

Ces améliorations ne sont pas dues au hasard. Le cerveau, comme un muscle, a besoin d'exercices variés. Or, voyager sollicite plusieurs



► **BENOIT LEGAULT** | Enseignant en tourisme

Il y a des destinations idéales pour des voyageurs plus âgés. Affichant d'excellentes propositions culturelles (art et gastronomie), elles sont sécuritaires et peu stressantes, et leurs secteurs touristiques ne sont pas épuisants à visiter. La Suisse, San Antonio au Texas, Kingston en Ontario et Trois-Rivières, ici au Québec, en sont de bons exemples.

Le Yukon est une formidable destination d'été : il fait clair presque 24 heures par jour, il fait beau mais pas trop chaud, les panoramas et attraits sont extraordinaires, on paye tout en dollars canadiens et on n'a pas besoin de passeport ! Un vol de 4-5 heures vers l'Ouest et un autre de 2-3 heures vers le Grand Nord, et hop ! vous êtes rendus dans un des lieux les plus exotiques du monde occidental. L'itinéraire le plus court passe par Edmonton, mais le plus spectaculaire passe par Vancouver : on survole toutes les Rocheuses canadiennes jusqu'à Whitehorse.

Tendances voyage

► La belle vie d'hôtel constitue un des grands plaisirs de voyager. Néanmoins, il y a beaucoup d'expériences intéressantes à vivre pas loin de chez soi. On peut en aligner quelques-unes et ainsi faire un « staycation », un séjour près de chez soi qui implique moins d'énergie, d'argent et de stress qu'un voyage au loin. D'ailleurs, une des tendances touristiques est de penser davantage en termes d'expériences à vivre que de destinations à visiter.

► Stressés, les gens recherchent des voyages plus lents, axés sur le mieux-être ; fauchés, d'autres recherchent des expériences à bas prix ; préoccupés par l'environnement, une minorité grandissante de voyageurs priorisent le tourisme durable.

Trucs et astuces

► Dans une ville inconnue, sans site touristique bien identifié, dirigez-vous là où on trouve un port de plaisance ou un parc portuaire, car c'est habituellement un lieu animé. En Europe et en Amérique latine, les quartiers historiques (souvent les plus intéressants) se trouvent autour de l'église principale ou de la place centrale.

► Les hôtels affichent des prix fortement accrus depuis la Covid-19, qui deviennent carrément déraisonnables l'été dans plusieurs villes dignes d'un séjour. Un truc : les hôtels d'aéroport sont souvent parmi les moins chers des grandes villes et habituellement reliés au centre-ville par un train rapide ou une ligne de métro (Montréal faisant hélas ! exception, pour le moment). En haute saison, un autre truc est de choisir un hôtel situé près d'une station de métro ou de train de banlieue situé loin du centre-ville. Dans une ville comme New York, ce choix est judicieux.

Conseils

- Notez que les points récompenses que vous accumulez avec une carte de crédit valent souvent beaucoup plus quand on les applique à des hôtels plutôt qu'à d'autres produits ou services.
 - Un téléphone intelligent permet de réserver des services touristiques et des hôtels pendant qu'on voyage, une manière plus libre de voyager au gré de nos découvertes et impulsions, surtout en basse saison alors que les hôtels n'affichent pas complet.
 - Il est toujours tentant de réserver des chambres d'hôtel par le biais d'une agence de voyages en ligne comme Expedia.ca, Booking.com, etc. Clairement, cette méthode est la plus facile. Toutefois, il est avantageux de réserver sur le site d'un hôtel (ou en téléphonant à l'hôtel), car on obtient ainsi souvent une meilleure chambre pour le même prix. Il faut savoir que les hôteliers conservent fréquemment leurs meilleures chambres pour les clients qui réservent directement avec eux.
- ## Mises en garde
- Renouvelez votre passeport bien à l'avance. D'une part, beaucoup de pays exigent un passeport valide au moins 6 mois après l'arrivée d'un touriste sur leur territoire. D'autre part, il peut être pénible d'attendre un passeport. Pensez notamment à la grève de Postes Canada, en décembre dernier, qui a privé temporairement plus de 85 000 Canadiens de leurs passeports imprimés et prêts à la livraison.
 - Visitez une clinique santé-voyage, de préférence six semaines avant votre départ, car certains médicaments ou vaccins doivent être reçus des semaines avant de voyager. La plupart des voyageurs minimisent les risques de santé en voyage ; un vaccin peut vous sauver la vie, surtout si votre santé est en déclin.
 - Apportez les ordonnances de vos médicaments importants, et conservez-les dans leurs contenants d'origine pour éviter toute confusion si vous êtes fouillé à l'étranger.
 - Achetez une assurance santé-voyage auprès d'un fournisseur reconnu. Demandez conseil auprès d'un agent de voyage pour choisir ce fournisseur. Une mauvaise protection pourrait vous ruiner, car le traitement et le rapatriement lors de blessures graves peuvent coûter des centaines de milliers de dollars.
 - Déclarez vos maladies et problèmes médicaux à l'assureur santé-voyage, quitte à payer un supplément ou à accepter des exclusions. Il est certain que les compagnies d'assurance font une enquête à la suite de réclamations liées à des maladies chroniques.



Lac Brissago, Suisse | Crédit photo : Benoit Legault

BONIFIER LE SRG : UN CORRECTIF POUR REDONNER DES ÉTÉS AUX PERSONNES ÂNÉES MOINS NANTIES

► MINH NGUYEN

Économiste à la CSQ



Alors que plusieurs personnes retraitées rêvent à des vacances d'été bien méritées après toute une vie à travailler, d'autres doivent y renoncer faute de moyens. Car qui dit vacances dit nécessairement aussi dépenses. Et la question des dépenses en est une qui est sérieuse pour les personnes qui reçoivent le Supplément de revenu garanti (SRG).

En matière de finances personnelles, il y a ce qu'on appelle des dépenses fixes, qu'on peut définir comme les dépenses régulières et constantes, comme le loyer, la facture d'électricité ou les assurances. Il y a aussi les dépenses variables, qui sont dites « discrétionnaires », comme l'alimentation, l'essence, les sorties et, bien sûr, les vacances. Les dépenses discrétionnaires sont celles qui sont mises de côté lorsque nous n'avons pas les sommes nécessaires pour les payer. En ce sens, les vacances d'été sont une dépense discrétionnaire. De manière conséquente, les personnes les plus pauvres, notamment les personnes âgées bénéficiaires du SRG, sont celles qui auront le plus de difficulté à mettre de l'argent de côté pour se payer des vacances.

Cela étant dit, si on prend la Mesure de faible revenu (MFR) au Québec, qui définit le taux de pauvreté comme la part des gens d'une population donnée qui dispose de moins de 50 % du revenu médian de la population totale, on se rend compte que la part des personnes âgées qui se trouvent sous ce taux a tendance à augmenter. En effet, entre 1996 et 2022, le taux de personnes qui étaient à la source du principal revenu du ménage de tout âge confondu est passé de 20,5 % à 18,5 %, ce qui revient à dire que le taux est demeuré stable¹. Mais si on isole les personnes de 65 ans et plus, on voit que ce taux est passé de 17,6 % à 28,9 %. On nous dira que c'est l'effet de la pandémie, ce à quoi nous pouvons répondre qu'en 2019, ce taux était de 36 %.

À la lumière de ces données, rappelons qu'atteindre tout juste le seuil de la MFR ne signifie pas pour autant qu'il sera question de vivre une vie luxueuse. Tout au contraire. Le seuil de la MFR signifie simplement que nous avons un revenu suffisant pour couvrir les besoins de base, soit l'alimentation, le logement, le transport et quelques coûts liés à la santé. Les revenus minimaux liés à ce seuil n'incluent pas les vacances. Autrement dit, atteindre le seuil de la MFR permet difficilement de dépenser au-delà des dépenses fixes.

Le plus récent rapport de l'OCDE² sur les pensions note d'ailleurs que le Canada fait partie des rares pays où la pauvreté a progressé davantage chez les aînés que chez les jeunes adultes. Ce n'est pas tant le fruit d'une décision politique consciente que le résultat d'un laisser-aller prolongé dont les effets s'accumulent avec le temps. L'écart entre les revenus des aînés pauvres et le revenu médian demeure parmi les plus faibles de l'OCDE, ce qui signifie qu'un effort modeste pourrait produire des résultats significatifs.

Dans le même ordre d'idées, dès 2013, le rapport D'Amours soulignait déjà que l'indexation du Supplément de revenu garanti (SRG) à l'inflation ne suffisait pas à suivre la croissance des salaires. À ce rythme, affirmait-on dans le rapport, la couverture offerte par le SRG allait devenir de plus en plus inadéquate par rapport aux coûts de la vie permettant une inclusion sociale réelle.

Il y a cependant des actions politiques possibles. Par exemple, le gouvernement fédéral a choisi de bonifier la Sécurité de la vieillesse (SV) à partir de 75 ans en 2022. Bien que cette mesure touche un plus grand nombre de personnes, il est nécessaire de l'améliorer pour lutter efficacement contre la pauvreté chez les personnes âgées. C'est d'ailleurs pourquoi l'AREQ réclame que la SV soit bonifiée encore plus tôt, soit dès 65 ans.

Beaucoup de personnes âgées disposent de bonnes pensions ou d'actifs suffisants pour assurer la capacité financière de se payer de temps à autre des voyages et des vacances. Ce ne sont pas elles que le SRG vise à soutenir. Ce programme ciblé a longtemps été salué pour avoir contribué à réduire la pauvreté chez les 65 ans et plus. Considérant que le Canada est un pays riche, développé, qui fait partie du G7, considérant que nous sommes plus riches qu'au tournant du siècle, nous devrions au minimum être capables de préserver nos acquis sociaux... et de nous offrir de petites vacances, même à la retraite !



¹ Institut de la statistique du Québec, https://statistique.quebec.ca/fr/produit/tableau/taux-faible-revenu-mesure-menages-particuliers#tri_type_menage=5&tri_type_revenu=5

² https://www.oecd.org/fr/publications/panorama-des-pensions-2023-version-abregee_91c89a7c-fr.html

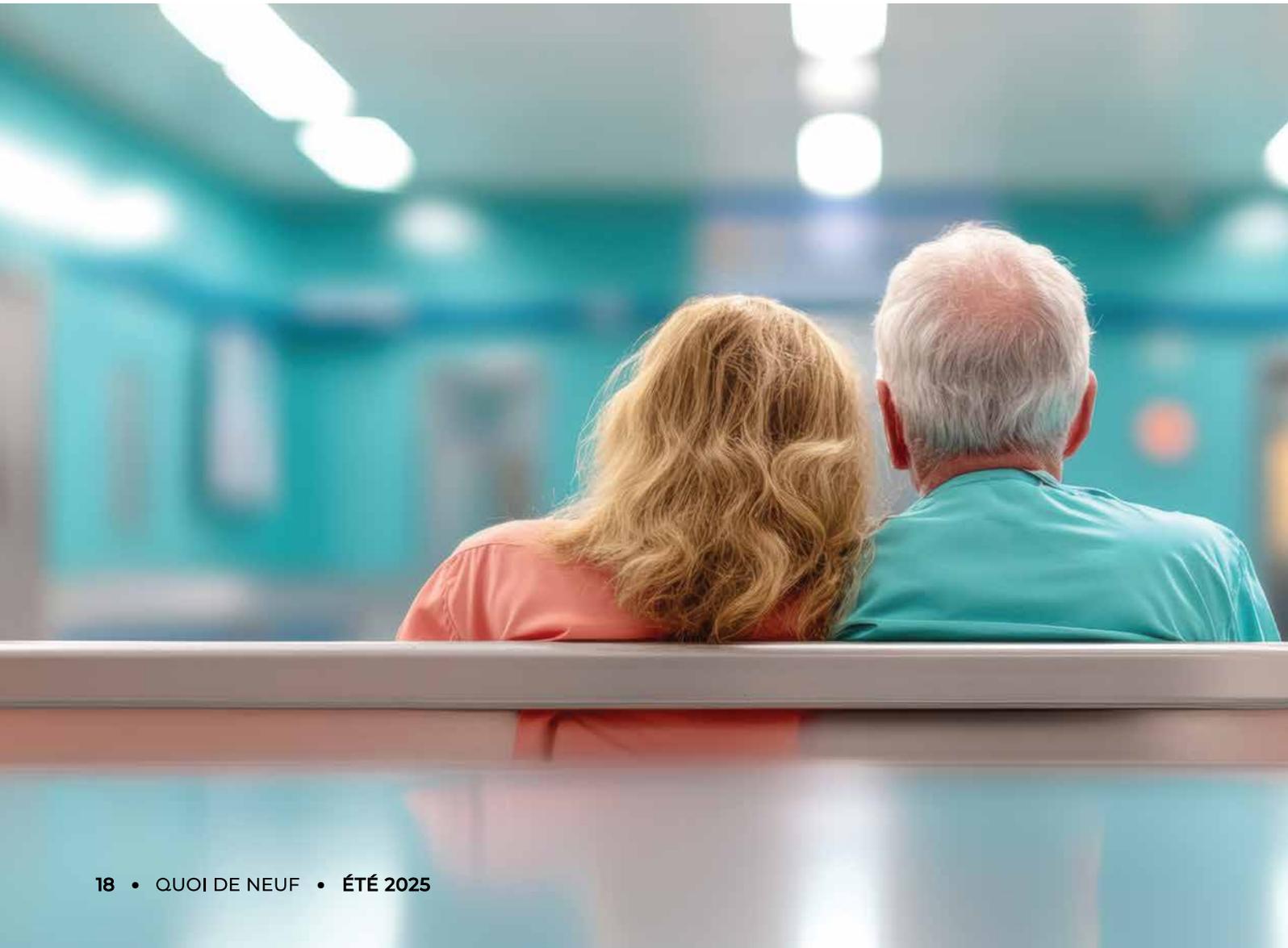
VOYAGER POUR SE SOIGNER : L'ODYSSÉE DES AÎNÉS QUÉBÉCOIS ET DES PERSONNES PROCHES AIDANTES

► **SAMUEL LABRECQUE**

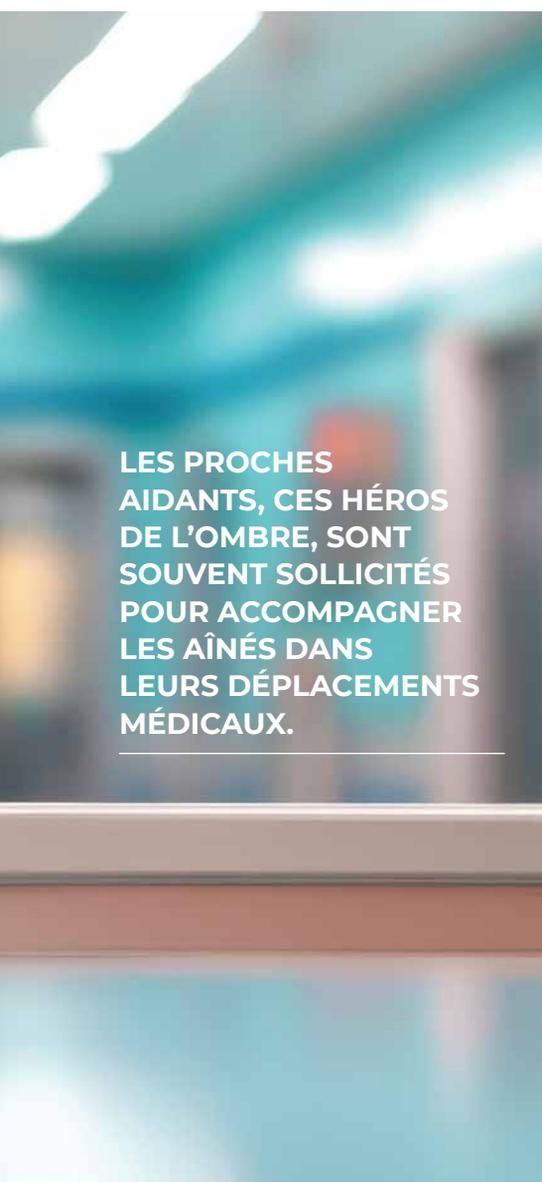
Conseiller aux dossiers sociaux

Ah, les voyages! Synonyme d'évasion, de découvertes, de plaisirs exotiques. Mais pour nombre d'aînés québécois, le mot « voyage » rime plutôt avec trajets interminables, salles d'attente bondées et rendez-vous médicaux. Bienvenue dans le tourisme thérapeutique, une spécialité bien de chez nous.

Dans les régions éloignées du Québec, obtenir des soins spécialisés relève parfois de l'expédition. Prenons l'exemple de Charlevoix, où les patients doivent souvent se rendre à Québec pour des traitements comme la dialyse. Un rapport de 2023 du Centre d'action bénévole de Charlevoix souligne que ces déplacements peuvent nécessiter deux nuitées en ville, faute de transport adéquat, entraînant des coûts et une fatigue considérables pour les patients et leurs proches aidants.



Le réseau de la santé offre certes des services de transport pour les usagers, mais ceux-ci sont souvent limités. Au CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec, par exemple, le transport entre établissements est pris en charge uniquement si le service est prescrit par un médecin et si le déplacement est jugé nécessaire. Autrement, les frais sont à la charge du patient, ce qui peut représenter un obstacle majeur pour les personnes retraitées à revenu fixe.



LES PROCHES AIDANTS, CES HÉROS DE L'OMBRE, SONT SOUVENT SOLLICITÉS POUR ACCOMPAGNER LES ÂÎNÉS DANS LEURS DÉPLACEMENTS MÉDICAUX.

L'impact pour les personnes proches aidantes

Les proches aidants, ces héros de l'ombre, sont souvent sollicités pour accompagner les aînés dans leurs déplacements médicaux. En 2018, on estimait à 1,5 million le nombre de proches aidants au Québec, dont une majorité de femmes. Ces personnes consacrent en moyenne 10 heures par semaine à soutenir un proche, mais pour 21 % d'entre elles, cet engagement dépasse les 20 heures hebdomadaires, incluant les transports médicaux.

Cette charge, bien que noble, n'est pas sans conséquences. Les proches aidants peuvent éprouver de la fatigue, du stress, voire de l'épuisement. Ils doivent jongler entre leurs responsabilités personnelles, professionnelles et leur rôle d'accompagnateurs, souvent sans soutien adéquat.

Des programmes de soutien existent, comme le remboursement des frais de transport médicaux pour les personnes à faible revenu. Toutefois, ces aides sont souvent méconnues ou insuffisantes pour couvrir l'ensemble des dépenses liées aux déplacements.

Des solutions innovantes ?

Des solutions sont toutefois envisagées. Le développement de services de télémédecine pourrait réduire le besoin de déplacements pour certains suivis médicaux. Par ailleurs, une meilleure coordination des rendez-vous et des services de transport adaptés permettrait d'alléger le fardeau des patients et de leurs proches.

Conclusion : un réseau de santé à reconstruire pour les régions

Au fil des ans, la centralisation du réseau de la santé a transformé ce qui devait être une rationalisation des services en un éloignement concret des soins pour une grande partie de la population. Sous prétexte d'efficacité et de « meilleure organisation », on a assisté à la fermeture de nombreux services locaux, forçant désormais des milliers d'aînés et de proches aidants à multiplier les kilomètres pour obtenir des soins de base. Cette recentralisation, notamment accentuée depuis la réforme Barrette de 2015, a concentré l'offre dans quelques grands centres urbains, laissant les régions orphelines de ressources essentielles.

Résultat : voyager pour se soigner est devenu la norme, au détriment de la santé des personnes déjà vulnérables, de l'épuisement des proches aidants, et de la cohésion même des communautés rurales. Derrière chaque déplacement médical, il y a un coût humain, financier et social qui aurait pu être évité par un véritable engagement envers la proximité des soins. Si nous voulons redonner un réel accès à la santé à tous les Québécois et Québécoises, peu importe leur code postal, il faudra cesser de voir le système comme un simple réseau à centraliser, et recommencer à le penser comme un service ancré dans les communautés.

BIEN MANGER EN VOYAGE

► ISABELLE HUOT

Docteure en nutrition



La saison estivale est propice aux voyages et aux escapades ludiques. Les plaisirs de la table font assurément partie de l'expérience. On veut se faire plaisir sans tomber dans l'excès, question d'être en pleine forme pour profiter de l'été. Mes 7 astuces pour bien manger en voyage.

1 Bien choisir son petit-déjeuner à l'hôtel

On évite de prendre un petit déjeuner trop lourd qui va nuire à notre énergie durant toute la matinée. Un peu de fruits, une ou deux portions de féculents (1-2 rôties, par exemple) et une source de protéines (œuf, lait, cottage, yogourt) suffisent. Si un buffet

est offert, il est souvent tentant de trop garnir son assiette. Une assiette composée d'œufs brouillés, de tomates rôties, d'un peu de pommes de terre, le tout accompagné d'un café au lait, serait une belle option.

2 Visualiser l'assiette santé

Au restaurant, s'inspirer de l'assiette santé est une bonne astuce pour faire les bons choix sur la carte. Personnellement, j'opte toujours pour une entrée composée de légumes (salade, gaspacho, tomates-mozzarella), suivie d'un plat avec une belle source de protéines (poisson, fruits de mer, viandes blanches), de légumes et d'une portion de féculent (riz, pâtes, quinoa, pomme de terre). On peut aussi opter pour deux entrées, une à base de légumes, une seconde à base de protéines (tartare de saumon, crevettes et



salsa, ceviche, etc.). Les légumes sont souvent négligés en vacances, assurez-vous d'en choisir au restaurant. Quant à la corbeille de pain, on l'évite, car le repas sera alors trop riche en glucides.

3 Le dessert, pas systématiquement

Ce n'est pas parce qu'on est en vacances qu'on doit succomber au dessert midi et soir. En plus de ralentir la digestion, l'excès de sucre et de gras peut nuire à la qualité du sommeil et laisser une

sensation de lourdeur peu agréable. Cela dit, si le souper a été léger (comme un poisson grillé ou une salade de poulet), il est tout à fait possible de s'offrir un petit dessert, surtout si l'appétit est encore là. Et pourquoi ne pas le partager ? Les desserts sont souvent encore meilleurs à deux... ou même à quatre !

4 Prévoir des collations

Une collation en après-midi permet de maintenir son énergie, surtout lorsque le repas du soir est tardif. L'idéal ? Une combinaison de glucides et de protéines pour une satiété prolongée : jus de légumes et fromage, fruits et noix (faciles à trouver dans un dépanneur), ou encore des fruits frais achetés dans un kiosque maraîcher.

5 Modérer la consommation d'alcool

Avec les nombreux repas pris au restaurant, la consommation d'alcool peut vite augmenter. On opte pour le vin servi au verre plutôt qu'à la bouteille et on tente de ne pas dépasser 2 verres par jour. On évitera les cocktails sucrés, qui font inévitablement grimper le compte calorique. Un Virgin Mary (la version sans alcool du Bloody Mary) compte parmi les meilleurs choix d'apéro sans alcool. Le vin blanc et le rosé ainsi que les bières légères affichent un nombre raisonnable de calories. Un petit rappel que l'alcool déshydrate et qu'il est plus important que jamais de bien s'hydrater en été. On s'assure de boire 2 litres d'eau (ou d'infusions) chaque jour. En voyage, on prend soin d'apporter en tout temps sa bouteille d'eau réutilisable.

6 Découvrir des saveurs locales et nutritives

Les voyages sont l'occasion rêvée d'explorer les marchés locaux et de goûter à des produits souvent inconnus, comme la camerise au Québec ou les variétés d'aubergines en Italie. On s'aventure dans les cuisines régionales, en quête de saveurs fraîches et nutritives. On déguste des sardines grillées sur le bord de la plage ou on découvre un poisson méconnu parfumé au citron accompagné d'une salade de cresson croquante. Un véritable festin pour les sens !

7 Se permettre des petits plaisirs

En vacances, on peut assurément se faire plaisir avec des gâteries (crème glacée, frites ou autres), tout est une question d'équilibre. Par exemple, si on mange une poutine le midi, on optera pour un plat plus léger le soir. On peut prendre une crème glacée en remplacement d'une collation d'après-midi tout en s'assurant de la déguster en pleine conscience. Prendre le temps de savourer chaque bouchée et profiter du moment présent font partie de l'expérience globale du voyage.

Enfin, gardez en tête que la santé repose sur une alimentation équilibrée tout au long de l'année. Ce ne sont pas quelques jours de vacances qui annuleront vos bonnes habitudes. Alors, profitez-en pleinement... sans culpabilité !

COMPOSTELLE : UN VOYAGE À LA RENCONTRE DE SOI ET DE L'HISTOIRE

► **RICHARD CHARRETTE**

Animateur | Association Du Québec à Compostelle

Plusieurs personnes ayant fait un chemin de Compostelle vous le diront : on ne revient pas tout à fait le même de cette grande aventure.

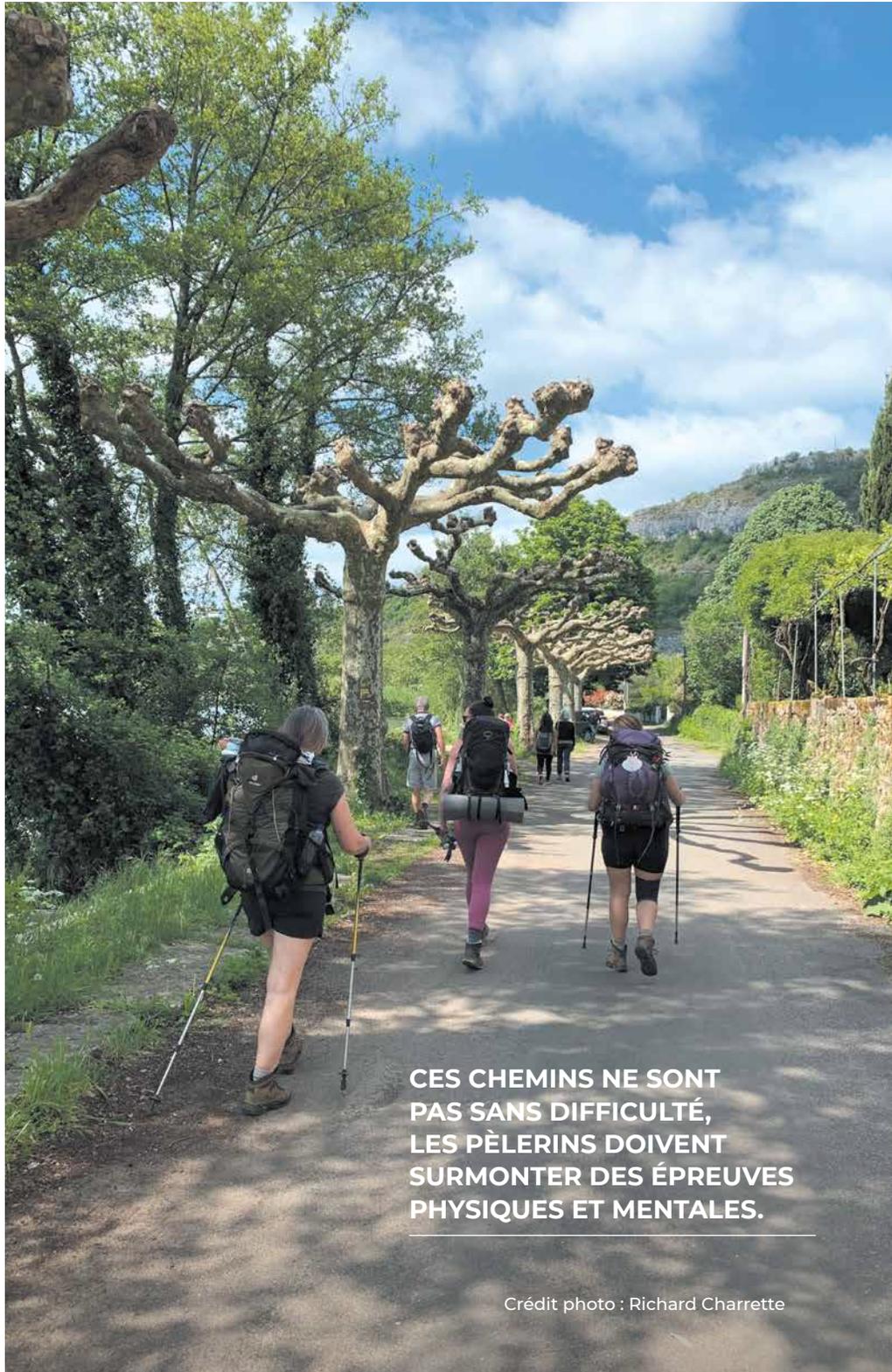
Pourquoi faire ce pèlerinage ?

Le chemin de Compostelle est l'un des plus anciens pèlerinages chrétiens qui remontent au Moyen Âge. Des millions de pèlerins ont parcouru l'un ou l'autre de ces chemins à travers l'Europe pour différentes raisons : retrouver un sens à sa vie, pour le défi physique, la rencontre de l'autre, l'aspect religieux ou spirituel...

Aussi, les chemins qui composent Compostelle sont riches d'un héritage culturel inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO : églises, monastères, villes ou villages, sites. Ces différents parcours font découvrir au marcheur l'histoire du pèlerinage à travers les siècles.

Différents chemins, une même destination

Le chemin de Compostelle ne suit pas une seule route mais de multiples, dont les plus populaires se trouvent en Espagne, en France ou au Portugal. Parmi les chemins les plus connus, on retrouve les suivants : Le Puy-en-Velay en France, le Camino francés en



CES CHEMINS NE SONT PAS SANS DIFFICULTÉ, LES PÈLERINS DOIVENT SURMONTER DES ÉPREUVES PHYSIQUES ET MENTALES.



Crédit photo : Richard Charrette

Espagne, le Camino portugés au Portugal ainsi que le Del Norte et le Primitivo en Espagne. Chaque chemin offre des paysages et des atmosphères distincts, mais tous partagent une même destination : la cathédrale de Saint-Jacques où, selon la tradition chrétienne, se trouve le tombeau de l'apôtre Saint-Jacques.

Ces chemins ne sont pas sans difficulté, les pèlerins doivent surmonter des épreuves physiques et mentales. Les kilomètres quotidiens, les montées et descentes abruptes, les muscles fatigués, les températures parfois extrêmes, les heures de marche... Malgré tout,

il ressort de ces défis une expérience de satisfactions et de très grande fierté. C'est aussi dans ces moments d'épuisement et de souffrance que la solidarité humaine prend tout son sens. Une certaine « force » collective nous aide à traverser les épreuves.

Au-delà de son origine religieuse, Compostelle est en fin de compte un chemin de méditation personnelle. Que l'on soit croyant ou non, le pèlerinage offre une occasion inespérée de faire un retour à soi.

.....
 Pour plus d'information, contacter l'association Du Québec à Compostelle :
<https://www.duquebecacompostelle.org/fr/>
.....

ÉCONOMISER GROS SUR LES VACANCES GRÂCE AU VPN

► **FRANÇOIS CHARRON**, en collaboration avec **VINCENT PAQUETTE ET ANIK DESSUREAULT**

Il existe une façon très simple de payer moins cher ses vacances : utiliser un VPN. Il s'agit d'une façon toute simple de faire des économies sur un billet d'avion, un hôtel ou un hébergement, et même sur la location d'une voiture.

Des prix qui varient

Selon une étude récemment menée par la compagnie NordVPN, plusieurs facteurs expliquent que les prix des billets d'avion, de trains, des hôtels et des réservations de véhicules soient plus élevés dans certains pays, dont le Canada.

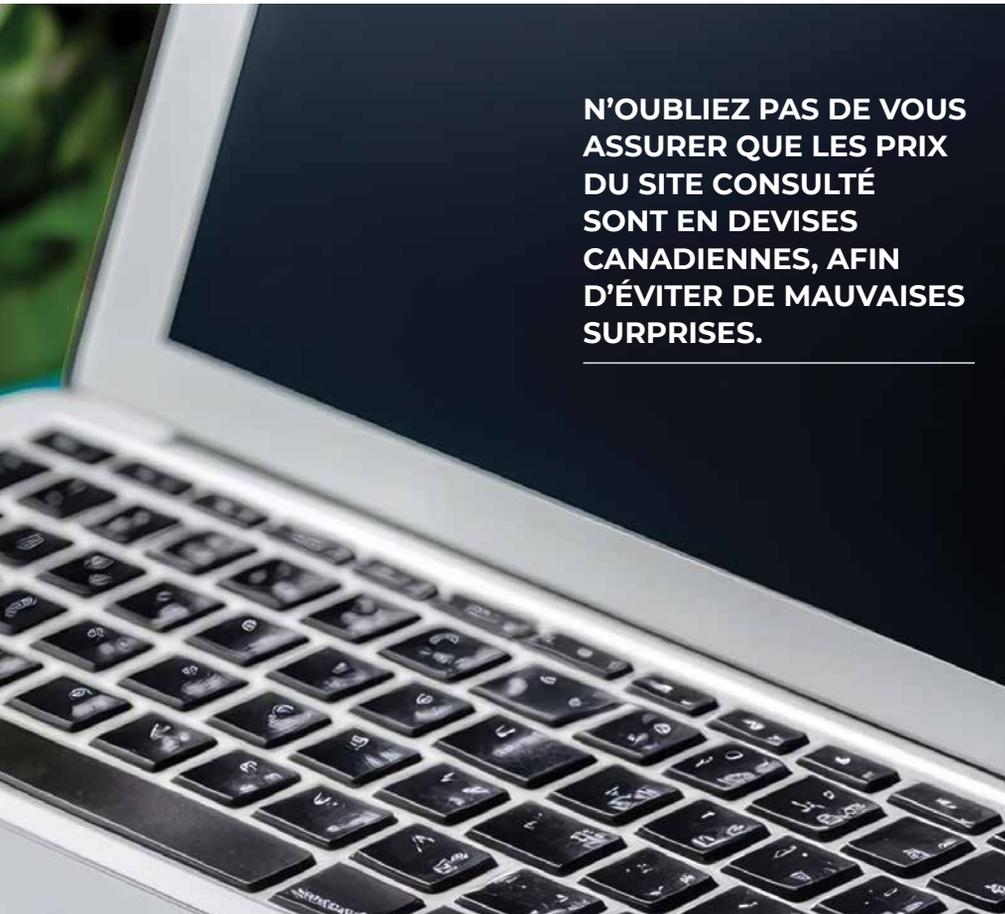
« Ne pensez jamais que vous bénéficiez du même prix que les autres. Les entreprises utilisent toutes sortes d'algorithmes complexes pour s'adapter au pouvoir d'achat des différents pays. Elles affichent régulièrement des prix différents sur différents domaines de sites Web, et ces prix peuvent même varier en fonction de l'endroit d'où vous visitez le site », explique Marijus Briedis, directeur de la technologie chez NordVPN.

Parmi les facteurs recensés, notons le facteur économique, c'est-à-dire l'économie même du pays d'origine du voyageur. Le Canada est considéré comme un pays riche, tout comme les États-Unis ou la France, par exemple. Les compagnies de voyages augmentent donc les prix qu'elles affichent dès que le pays de provenance de l'acheteur est défini comme fortuné.

Sous le facteur économique se trouvent aussi la valeur de la monnaie locale et la fluctuation du taux de change. Ces deux éléments peuvent avoir un effet direct sur les prix affichés par les compagnies de voyages.

Finalement, certaines entreprises offrent des prix plus intéressants pour la population du pays d'origine de ladite compagnie. Par exemple, un hôtel italien pourrait offrir de meilleurs prix à ses concitoyens italiens.

C'est donc pour déjouer ces facteurs que NordVPN propose de se connecter au serveur du pays où l'entreprise avec laquelle on traite est basée.



N'OUBLIEZ PAS DE VOUS ASSURER QUE LES PRIX DU SITE CONSULTÉ SONT EN DEVICES CANADIENNES, AFIN D'ÉVITER DE MAUVAISES SURPRISES.

l'on se connecte. C'est précisément grâce à cela qu'il est possible d'économiser sur les hébergements et les transports.

En utilisant un VPN à partir de son ordinateur, de sa tablette ou de son cellulaire, il est possible de se connecter en quelques clics à un serveur d'un autre pays pour ainsi berner les sites que l'on consulte. À leurs yeux, nous effectuons les recherches à partir du même pays que celui où ils se trouvent eux-mêmes.

Peut-on économiser sur les voyages en utilisant un VPN gratuit ?

Un VPN gratuit n'offre pas autant de fonctions de sécurité que ceux d'un VPN payant. Mais surtout, les VPN gratuits n'offrent pas l'accès à autant de serveurs. C'est donc dire que souvent, la connexion s'en trouve ralentie.

Autre enjeu : celui de la confiance envers le produit. Il existe plusieurs VPN gratuits sur le Web, et certains d'entre eux sont carrément faux ou s'avèrent malveillants. Sans compter que souvent, comme le dit l'adage, quand c'est gratuit, c'est que « nous sommes le produit », et certaines de nos informations personnelles pourraient être partagées.

En somme, il vaut probablement mieux investir dans un bon VPN. D'autant plus que les économies engendrées lors de la réservation des vacances permettront de compenser rapidement la dépense.

Détails de l'étude

Durant sept jours, la compagnie NordVPN a effectué plusieurs tests afin d'analyser la différence de prix lors de réservations de vols, d'hébergements et de véhicules.

En se connectant d'abord à un réseau Internet canadien, ces contrôleurs ont ensuite répété l'expérience en se connectant à des serveurs de partout dans le monde.

L'étude a révélé qu'il était possible de faire :

- **22 % d'économie sur un hôtel en Italie** en se connectant à un serveur italien ;
- **26 % d'économie sur un hôtel en Floride** en se connectant à un serveur américain ;

- **22 % d'économie sur un hôtel au Mexique** en se connectant à un serveur mexicain ;
- **25 % d'économie sur la location de voiture en Italie** en se connectant à un serveur italien ;
- **23 % d'économie sur la location de voiture à Londres** en se connectant à un serveur anglais.

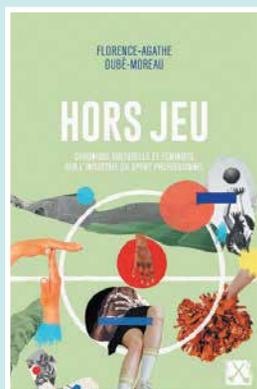
Comment utiliser un VPN pour payer moins cher nos vacances

Un VPN permet de chiffrer notre connexion Internet pour protéger nos données lors de la connexion aux Wi-Fi publics, mais il permet aussi de masquer l'adresse IP d'où

SUGGESTIONS DE LECTURES ESTIVALES

► **MAUDE TWEDDELL** | Conseillère à la vie associative et aux dossiers sociaux

Par une belle journée d'été, quoi de plus agréable que de s'installer dehors avec un bon livre ? Ou encore, pourquoi ne pas profiter d'une journée pluvieuse pour avancer de quelques chapitres ? Bref, en été, toutes les occasions sont bonnes pour se mettre à la lecture. Afin d'agrémenter votre période estivale, certaines membres du comité national des femmes ont accepté de partager leur coup de cœur littéraire du moment. Bien que la liste de ces ouvrages soit très diversifiée, vous arriverez sûrement à découvrir leur point commun. Bonne lecture !



Hors-jeu : Chronique féministe et culturelle sur l'industrie du sport professionnel

Auteure : Florence-Agathe Dubé-Moreau

Éditions : Remue-Ménage

L'expérience personnelle de l'auteure en tant que compagne de sportif professionnel sert de prétexte pour aborder la place réservée aux femmes dans cette industrie. En découvrant le traitement réservé aux conjointes de joueurs, cheerleaders, arbitres, entraîneuses et dirigeantes qui gravitent dans cet univers, on réalise encore plus à quel point les luttes féministes sont toujours d'actualité. Malgré certaines avancées, la place des femmes dans notre paysage culturel et sportif est encore loin d'être égalitaire, malheureusement.

– Brigitte Roy, responsable politique



Cent ans d'amour, Réflexions sur la vieillesse

Auteure : Janette Bertrand

Éditions : Libre expression

Lecture réconfortante, intéressante et de bons conseils. À l'aube de ses 100 ans, Mme Bertrand demeure sereine et affirme que c'est une chance que l'on a de vieillir. Elle ne se fait pas d'illusion concernant son corps qui vieillit. Elle accepte que ce soit la loi de la nature que de vieillir. Elle conserve toutefois le plaisir d'être coquette autant que de se garder dans le courant des changements qui s'opèrent autour d'elle : société, idéologie, politique. Elle affirme encore haut et fort son féminisme.

– Carmen Langlais, Outaouais



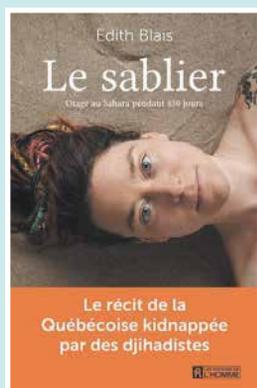
L'invincible été de Liliana

Auteure : Christina Riviera Garza
Éditions : Globe

L'autrice utilise le féminicide de sa sœur pour aborder cet important problème sociétal et systémique.

Elle utilise le langage des luttes féministes qui lui ont permis de nommer les choses autrement : pour qu'elles existent, pour qu'elles aient un poids dans la conscience des gens.

– Gladys Roy, Saguenay–Lac-Saint-Jean



Le sablier : otage au Sahara pendant 450 jours

Auteure : Édith Blais
Éditions : Les Éditions de l'Homme

Lu il y a déjà quelques années, le récit de la prise d'otage, de la captivité et, finalement, de l'évasion d'Édith Blais au Sahara en 2019 m'a beaucoup touchée et m'a confirmé que les femmes sont fortes, résilientes, inspirantes et que le désir de vivre est plus fort que tout.

– Micheline Tremblay, Abitibi-Témiscamingue



Le sexe du pouvoir | Politique au féminin : élues et ex-élues brisent le silence

Auteure : Jocelyne Richer
Éditions : Les Éditions de la Presse

Des dizaines d'élues et d'ex-élues se sont confiées à l'auteure au sujet des difficultés vécues par les femmes qui se risquent dans le monde impitoyable de la politique. Leurs témoignages m'ont choquée, révoltée parfois, mais aussi convaincue que la lutte pour l'égalité est loin d'être terminée.

– Maude Tweddell, conseillère

LES IMPACTS DÉVASTATEURS DES FEUX DE FORÊT CAUSÉS PAR LA CRISE CLIMATIQUE

► **LAURENCE BOLDUC**

Spécialiste des communications | Fondation David Suzuki



Les feux de forêt ont toujours existé, mais ils deviennent de plus en plus intenses, fréquents et destructeurs en raison des changements climatiques. Ils sont également plus difficiles à maîtriser qu'avant. L'augmentation prématurée du mercure au printemps accélère la fonte de la neige et assèche plus rapidement la végétation, ce qui la rend grandement inflammable. Dans la dernière année, les incendies ont débuté exceptionnellement tôt au Canada et ont ravagé plus de 5,3 millions d'hectares de forêt.

Les conséquences sur l'environnement sont dévastatrices, mais elles le sont aussi pour la santé et les collectivités. Les feux de forêt réduisent le nombre d'arbres (essentiels pour capturer le CO₂), ce qui aggrave les émissions de gaz à effet de serre. De plus, l'exposition à la fumée augmente les risques respiratoires des populations avoisinantes, mais aussi de celles situées à des centaines de kilomètres. Encore une fois, les communautés vulnérables, dont les peuples autochtones, sont davantage touchées par l'ensemble de ces conséquences.

Les feux coûtent également très cher aux municipalités, aux provinces et au pays. Leur gestion, les dommages matériels et les impacts sur la santé entraînent des dépenses colossales pour les gouvernements.

C'est pourquoi il devient essentiel de repenser nos façons de faire collectives et individuelles pour s'adapter à cette nouvelle réalité. L'aménagement du territoire forestier (entretien des forêts, gestion des déchets végétaux, zones coupe-feu près des villes à risque, etc.) et la préparation de plans d'intervention en cas d'incendie sont des mesures qui peuvent être mises en place par les municipalités. Les communautés autochtones, gardiennes des terres et des eaux depuis des temps immémoriaux, sont également des alliées importantes qu'il ne faut pas négliger dans l'implantation des stratégies.

Sur le plan provincial et fédéral, il est crucial de réduire notre dépendance aux énergies fossiles (pétrole et gaz naturel), principales responsables de la crise climatique, et d'investir dans les énergies renouvelables. À l'échelle individuelle, chaque personne peut adopter de petits gestes pour prévenir et minimiser les risques.

.....
 Pour en savoir plus, consulter david Suzuki.org et les analyses de nos experts.

LA PROCHE AIDANCE CHEZ LES HOMMES

► **JACQUES ROY**
Chercheur

La proche aide au masculin est un phénomène méconnu. Pourtant, 42 % des proches aidants au Québec sont des hommes, soit environ 710 000 hommes. On observe aussi que des différences dans l'aide apportée existent selon le genre. Des études mettent en évidence le fait que les femmes proches aidantes sont proportionnellement plus nombreuses à fournir de l'aide quotidienne pour les travaux intérieurs, les soins personnels, les soins médicaux, l'organisation des soins et le soutien émotionnel, alors que les hommes proches aidants fournissent davantage de l'aide ponctuelle et sporadique pour les travaux extérieurs et le transport. Le clivage n'est pas absolu mais bien présent, et il est principalement conditionné par des types de socialisation différenciés selon le genre qui déteignent sur la proche aide.

Afin de tracer un portrait plus précis de la proche aide chez les hommes, 18 recherches ont fait l'objet d'une analyse thématique. Relativement récentes (de 2007 à 2017), ces recherches montrent que l'expérience de la proche aide présente des différences selon que l'on a affaire à un homme ou à une femme.

- Les hommes semblent plus sensibles à un rapport plus égalitaire avec les services. Ils souhaitent être considérés comme de véritables partenaires de soins et que leurs besoins spécifiques comme proches aidants soient pris en considération.
- Le soutien émotionnel des hommes proches aidants doit parfois passer par des moyens plus concrets pour faciliter la libre expression des émotions.
- L'isolement semble encore plus marqué chez les hommes et nécessite une attention particulière.
- Les hommes vivent l'expérience de soins selon une approche plus instrumentale, nécessitant des interventions davantage orientées vers la résolution des problèmes.
- Les hommes ont tendance à dichotomiser les tâches de soins, associant certaines d'entre elles à une féminité à laquelle ils peuvent avoir de la difficulté à s'identifier.
- Les services d'aide rejoignent davantage les femmes, qui sont moins réticentes à demander de l'aide.

Bonne nouvelle : les nouvelles générations d'hommes proches aidants sont de moins en moins réticentes à accomplir des tâches comportant des interventions relevant traditionnellement du féminin, à l'instar de ce qui s'observe en paternité.



LIRATOUTÂGE : TRANSITION ET ENJEU DE CROISSANCE

► **FLORENCE BOURG**
Coordonnatrice de Liratoutâge

L'AREQ soutient depuis plusieurs années Liratoutâge, à présent enregistré comme organisme de bienfaisance, et dont la mission est d'offrir gratuitement et partout au Québec des séances de lecture à voix haute à des personnes âgées fragilisées, qui ne peuvent plus lire par elles-mêmes.

En décembre dernier, Maude Tweddell a passé le relais à Florence Bourg, qui s'est jointe avec enthousiasme à l'équipe comme coordonnatrice.

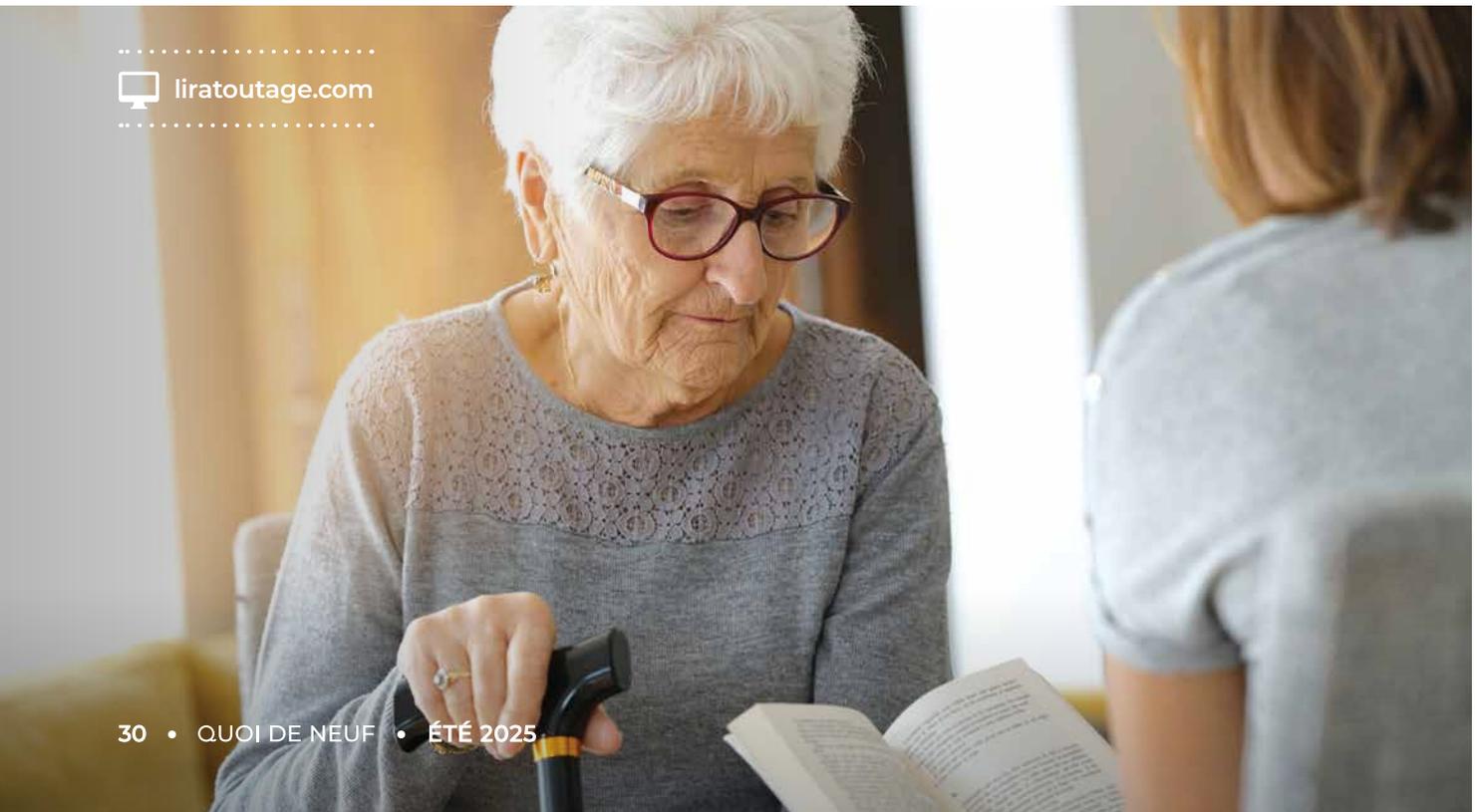
Victime de son succès tant par les nombreuses demandes des établissements (240 actives) que par les offres de bénévolat (des centaines de jumelages sont en cours), Liratoutâge fait aujourd'hui face à un enjeu de croissance et à un besoin de financement pérenne. Liratoutâge offre déjà 238 000 heures de lecture par année. Chaque semaine, environ 2 200 personnes âgées particulièrement vulnérables (perte d'autonomie, problèmes cognitifs, déficiences légères) goûtent à ces moments de lecture partagée qui les sortent de l'isolement, comme ils sortent de l'isolement les bénévoles-lecteurs.

Parmi les projets en cours pour gérer cette croissance, le processus de jumelage sera amélioré, et une campagne de dons en ligne verra le jour sur le site Web, qui s'est refait une beauté.

Tout récemment, le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale déposait son rapport, une étude terrain de VITAM, Centre de recherche en santé durable, intitulé *L'usage des arts et de la lecture auprès des personnes fragilisées : Rapport d'évaluation de l'initiative Liratoutâge*, corroborant l'utilité de ses services.

On y parle des effets bénéfiques de Liratoutâge, pour les bénévoles comme pour les résidents. On y trouve des perles d'expériences partagées. On y parle des enjeux du quotidien, de la fragilité grandissante des participants. On y aborde le sujet de la convivialité, du devoir de confidentialité et des rapports humains. On y analyse les facteurs d'implantation et de pérennité de Liratoutâge. Bref, un rapport complet et éclairant sur le sujet. Nous vous invitons à en faire la lecture et à surveiller les prochaines activités de Liratoutâge sur Facebook et dans son nouveau site Web.

.....
liratoutage.com
.....





35 \$ POUR LES 35 ANS DE LA FLG

► **PIERRE LEFEBVRE** | Président de la FLG

Pour ses trente-cinq ans, la FLG lance une campagne de financement nationale sous le thème «35 \$ pour 35 ans». Toutes les personnes membres de l'AREQ sont invitées à faire un don de 35 \$, ou d'un multiple de 35, à l'organisme.

Chaque don versé via le site de la FLG produit automatiquement un reçu aux fins d'impôts, sans que le donateur ou la donatrice doive en faire la demande, et ce, peu importe le montant du don.

De l'aide concrète

En 2024, la Fondation a recueilli un peu plus de 186 400 \$, ce qui lui a permis de redistribuer près de 160 000 \$ dans les 10 régions qu'elle dessert.

Ces sommes sont versées à des personnes ou à des organismes ayant pour mission de venir en aide aux personnes âgées en situation de vulnérabilité, ou aux jeunes dans le besoin.

Le reste du montant recueilli est redistribué par l'AREQ nationale à des organismes qui soutiennent la recherche médicale portant sur les maladies frappant les personnes âgées.

Un peu d'histoire

C'est à l'occasion de son Congrès réuni en 1990 à Hull, devenue depuis Gatineau, que l'AREQ (CSQ) décidait de la création d'une fondation qui devait porter le nom de sa fondatrice, Laure Gaudreault. Inscrit au plan d'action dès 1987, le projet de fondation fit l'objet d'études et de débats à tous les

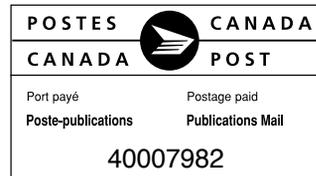
paliers du mouvement, y compris à l'occasion des sessions régionales qui avaient précédé l'événement. Lors de ces consultations, le taux d'adhésion au projet fut de 75 %.

Les avantages de la Fondation, tels que présentés alors, étaient multiples. Pour les membres, le projet permettait de mettre sur pied une œuvre à long terme à laquelle, volontairement, les membres pourraient contribuer, ainsi que de créer une œuvre collective de mobilisation. Pour l'Association, le projet allait permettre de recueillir des fonds afin de contribuer à des œuvres humanitaires et charitables, ainsi que d'assurer une meilleure visibilité.

35 ans plus tard, la Fondation occupe toujours une place importante dans le paysage québécois.

.....
Pour donner : fondationlg.org
.....

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.