

QUOI DE NEUF

DOSSIER

**L'AREQ, PLUS GRANDE,
PLUS FORTE : S'UNIR
POUR AGIR FACE
AUX ENJEUX SOCIAUX**

50^e
CONGRÈS

ÉDITION SPÉCIALE

ÉVÉNEMENT

**FORUM INNOV'AÎNÉS :
QUAND LE DIALOGUE
COLLECTIF DEVIENT MOTEUR
DE CHANGEMENT**

CONDITION DES FEMMES

**L'AREQ : D'UNE
GÉNÉRATION DE
MILITANTES À L'AUTRE**

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

TABLE DES MATIÈRES



3 MOT DE LA RÉDACTION
Regards croisés sur l'engagement collectif

4 MOT DE LA PRÉSIDENTE
L'importance de s'unir pour faire entendre notre voix

5 ÉVÉNEMENT
Forum Innov'Aînés : quand le dialogue collectif devient moteur de changement

6 DOSSIER
L'AREQ, plus grande, plus forte : s'unir pour agir face aux enjeux sociaux

8 CONGRÈS DE L'AREQ
50^e Congrès
L'AREQ, plus grande, plus forte

11 Des partenaires qui contribuent à faire vivre notre Congrès

12 DIVERSITÉ
Partageons-nous une définition commune du respect ?

13 RETRAITE
Élections provinciales : faire entendre la voix des personnes retraitées

14 VIE ASSOCIATIVE
Bourses Laure-Gaudreault soutenir la relève pour mieux transformer l'éducation

15 ACTION SOCIOPOLITIQUE
Quand le cinéma rapproche les générations et bouscule les préjugés

16 SOCIÉTÉ
Résister au démantèlement silencieux des espaces démocratiques

18 EXPLORATION PSY
Réévaluer nos croyances pour accéder aux bénéfices qu'engendre l'engagement social

20 NUTRITION
Prévenir la perte musculaire

22 CONDITION DES HOMMES
Faire grandir les masculinités positives

23 ENVIRONNEMENT
Agir ensemble face aux enjeux environnementaux

24 CONDITION DES FEMMES
L'AREQ : d'une génération de militantes à l'autre



26 CHRONIQUE TECHNO
Fraudes bancaires : 5 astuces pour protéger adéquatement son compte

27 NOVUM
Un accompagnement juridique pour y voir plus clair

28 FONDATION LAURE-GAUDREAU
Planifier un don testamentaire

29 LIRATOUTÂGE
Quand la voix des aînés fait renaître d'autres voix

30 NOS MEMBRES PUBLIENT
Suggestions de lecture de nos membres

31 CHRONIQUE DES CLICHÉS
Hymne à la joie



L'AREQ (CSQ) représente 60 000 personnes retraitées CSQ. 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / info@areq.lacsq.org / areq.lacsq.org / Rédacteur en chef : Louis-Jérôme Doran / Coordination et diffusion : Martine Faguy / Révision linguistique : Vincent Féminis et Corinne Parmentier / Graphisme : Geneviève Normandeau / Impression : Imprimerie F. L. Chicoine / Tirage : 57 300 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications : No de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292

Logo FSC

REGARDS CROISÉS SUR L'ENGAGEMENT COLLECTIF

Dans un contexte où les repères collectifs semblent parfois s'effriter, il est utile de revenir à une évidence que l'on oublie trop facilement : les avancées sociales ne sont jamais le fruit du hasard. Elles sont le résultat d'actions concertées, portées par des femmes et des hommes qui ont choisi de se regrouper pour défendre des idées, des droits et une vision du bien commun.

C'est précisément ce rôle que jouent, depuis toujours, les associations démocratiques. En offrant un espace pour débattre, s'organiser et agir, elles transforment des préoccupations individuelles en projets collectifs capables d'influencer le cours des choses. À cet égard, l'AREQ s'ancre dans une longue tradition d'engagement, où la solidarité devient un levier concret pour améliorer les conditions de vie.

Le thème de notre 50e Congrès, « L'AREQ, plus grande, plus forte », s'inscrit pleinement dans cette continuité. Il nous rappelle que la force d'une association ne repose pas uniquement sur le nombre de ses membres, mais sur sa capacité à rassembler, à faire entendre sa voix et à agir de manière structurée face aux problématiques sociales qui nous concernent.

Ces enjeux sont bien réels. Soutien à domicile, pouvoir d'achat, accès aux soins et au logement, autant de défis qui exigent des réponses collectives, réfléchies et durables. Dans ce contexte, le rôle des associations prend tout son sens. Elles permettent d'articuler les revendications, de porter les questions sociales dans l'espace public et de contribuer, concrètement, à faire évoluer les politiques et les pratiques.

C'est dans cet esprit que cette édition de *Quoi de neuf* a été conçue. Sans imposer de cadre unique, les textes qui la composent proposent différents regards sur l'engagement collectif, sur les initiatives qui prennent forme sur le terrain et sur la contribution précieuse des personnes retraitées à la société.

Car la retraite ne marque pas un retrait du monde, mais bien une autre manière d'y prendre part : une façon de continuer à s'impliquer, à réfléchir et à agir, autrement.

Aujourd'hui, il apparaît essentiel de se rappeler que le progrès social se construit collectivement, et que derrière chaque gain se trouve, au point de départ, une volonté commune de s'unir pour agir.

Bonne lecture !



L'IMPORTANCE DE S'UNIR POUR FAIRE ENTENDRE NOTRE VOIX

Dans le *Quoi de neuf* du printemps dernier, je terminais ainsi mon message : « *Soyons fiers de l'apport social concret de notre association* ». Ce que porte cette phrase est encore ce qui m'habite aujourd'hui et c'est aussi ce que véhiculait le thème de notre 50^e congrès, « *L'AREQ plus grande, plus forte* ».

En tant que génération, nous pouvons témoigner de l'apport majeur de nos mobilisations, d'abord syndicales puis sociales, au profit du mieux-être collectif. C'est au prix de ces efforts que notre société est devenue ce qu'elle est aujourd'hui. Toutefois, on a aujourd'hui le sentiment que ces acquis s'effritent...

Les gouvernements qui se sont succédé semblent avoir perdu de vue leur mission vis-à-vis de la population, surtout dans le contexte d'une population vieillissante. Notre déception face au manque de vision des décideurs que nous avons élus démocratiquement et qui nous promettaient des solutions ambitieuses est pleinement justifiée. On y a cru, mais on n'y croit plus !

C'est pourquoi, en cette période anxiogène, nous nous devons de reprendre notre bâton de pèlerin, de nous rassembler à nouveau et de nous mobiliser encore pour porter et défendre haut et fort nos justes revendications, entre autres en ce qui a trait au pouvoir d'achat et au soutien à domicile.

Les élections approchent et, d'ici à l'automne, nous devons saisir toutes les occasions d'interpeler les candidates et candidats des différentes formations politiques pour les amener à prendre des engagements clairs et à se positionner concrètement sur ces sujets et bien d'autres. Pour cela, l'AREQ ne sera pas seule sur le terrain. Plusieurs d'entre vous sont également membres d'autres associations ou regroupements qui, chacun à leur façon, contribuent aussi à faire avancer les choses. Osons, en toute solidarité, prendre la parole ensemble dans un cadre citoyen, afin d'influencer les décisions à venir sur des sujets qui nous concernent. J'appelle ça : « nous occuper de nos affaires ».

À l'AREQ, nous avons amorcé l'an dernier un plan de développement ambitieux pour notre association, et le contexte actuel en confirme toute la pertinence. Les besoins en matière d'influence démocratique sont bien réels, et l'AREQ s'affirme de plus en plus comme un interlocuteur crédible et incontournable pour porter la voix des personnes aînées.

Alors ensemble, continuons de devenir une association « plus grande et plus forte » !

Je vous donne rendez-vous à l'automne pour amorcer un nouveau triennat. D'ici là, passez un bel été.

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

ÉVÈNEMENT

FORUM INNOV'AÎNÉS : QUAND LE DIALOGUE COLLECTIF DEVIENT MOTEUR DE CHANGEMENT

► LOUIS-JÉRÔME DORAN | Rédacteur en chef

Le vieillissement de la population pose des défis désormais bien connus : accès aux soins, maintien à domicile, soutien aux proches aidants, logement adapté, pour n'en nommer que quelques-uns. Pourtant, les réponses peinent encore à suivre l'ampleur des besoins.

C'est dans cette volonté de faire progresser ces enjeux que plus de 180 participants issus d'une centaine d'organisations communautaires, publiques, universitaires et politiques se sont réunis à Québec le 21 avril dernier, dans le cadre du Forum Innov'Aînés organisé par la Coalition pour la dignité des aînés (CDA). L'AREQ, membre de la coalition, y a pris part pour porter la voix de ses membres et nourrir cette réflexion collective.

Des constats aux pistes de solution

L'objectif de l'événement était clair : dépasser les constats et proposer des solutions concrètes, afin de permettre aux Québécoises et Québécois de vivre le plus longtemps possible chez eux. Les échanges ont mis en lumière des initiatives prometteuses déjà

déployées sur le terrain, tout en rappelant qu'aucun changement durable ne peut s'opérer sans une réelle volonté politique.

De cette journée de mobilisation ont émergé six recommandations à l'adresse du gouvernement du Québec. Parmi celles-ci figurent notamment la reconnaissance du droit des personnes âgées à des soins et services à domicile comme une priorité nationale, une meilleure intégration des personnes âgées aux décisions qui les concernent, un investissement accru dans le maintien à domicile ainsi qu'un soutien renforcé aux proches aidants.

La force du collectif

Au-delà des recommandations formulées, ce forum rappelle une réalité fondamentale : les avancées sociales naissent rarement

d'initiatives isolées. Elles prennent forme lorsque des organisations décident de mettre en commun leur expertise, leur expérience du terrain et leur pouvoir d'influence.

Dans cette dynamique, les associations démocratiques jouent un rôle clé. Elles permettent de transformer des préoccupations individuelles en revendications citoyennes structurées, capables d'éclairer les débats et d'influer sur les politiques publiques.

Dans un contexte où les besoins des personnes âgées continueront de croître, cette capacité à se rassembler et à agir collectivement devient plus essentielle que jamais. Car lorsqu'il est question de dignité, de qualité de vie et de justice sociale, avancer ensemble demeure souvent la meilleure façon d'obtenir des changements durables et des résultats concrets.

L'AREQ, PLUS GRANDE, PLUS FORTE : S'UNIR POUR AGIR FACE AUX ENJEUX SOCIAUX

► LOUIS-JÉRÔME DORAN | Rédacteur en chef



À l'heure où le Québec fait face à des transformations profondes, le rôle des associations démocratiques apparaît plus essentiel que jamais. Vieillesse de la population, pression sur les services publics, coût de la vie, accès au logement ou aux soins : ces enjeux exigent des réponses collectives, structurées et durables. L'AREQ incarne une conviction forte : l'action concertée demeure un levier puissant pour faire progresser la société et améliorer concrètement les conditions de vie.

Cette conviction s'inscrit dans l'histoire de notre association, marquée par l'engagement et la solidarité. Dès ses origines, l'AREQ s'est construite autour d'une idée simple : face à des situations injustes, il faut savoir s'unir, s'organiser et agir. Cette culture de l'action collective, héritée du mouvement syndical et des grandes mobilisations sociales, demeure au cœur de son identité.

Une force collective qui s'est affirmée avec les années

Depuis sa création en 1961, par Laure Gaudreault, l'AREQ s'inscrit dans la continuité des luttes du mouvement syndical, à l'origine d'avancées majeures, comme le régime de retraite du secteur public (RREGOP), l'équité salariale ou le congé parental. L'association prolonge cette vision dans une perspective de sécurité économique à la retraite. Elle a ainsi joué un rôle clé dans l'obtention de gains concrets, notamment un revenu minimal de retraite, un régime d'assurance collective et des mesures d'amélioration des rentes. Cette complémentarité dans la mobilisation traduit une même volonté : défendre des conditions de vie dignes et équitables à toutes les étapes de la vie.

Au fil des décennies, l'association s'est enracinée dans toutes les régions du Québec. Forte de plus de 60 000 membres, elle forme aujourd'hui un réseau

L'ACTION CONCERTÉE DEMEURE UN LEVIER PUISSANT POUR FAIRE PROGRESSER LA SOCIÉTÉ ET AMÉLIORER CONCRÈTEMENT LES CONDITIONS DE VIE.



engagé, animé par des centaines de bénévoles. Au-delà des chiffres, l'AREQ constitue un espace de réflexion, de dialogue et de mobilisation, où les préoccupations individuelles largement partagées deviennent autant de leviers d'action.

Des enjeux sociaux qui appellent une réponse concertée

Les constats issus de la tournée du conseil exécutif à l'automne 2025 sont clairs : les préoccupations convergent autour de grands enjeux, comme le soutien à domicile, le pouvoir d'achat, l'accès à un logement abordable et aux soins de première ligne.

Dans un contexte de profondes transformations sociales, les réponses individuelles montrent leurs limites. Les associations démocratiques jouent ici un rôle déterminant : en regroupant les voix et en structurant les revendications, elles traduisent les préoccupations en actions concrètes.

Le Forum Innov'Aînés, tenu en avril 2026 et auquel l'AREQ a contribué, en est un bon exemple. L'événement a rassemblé des associations, des personnes expertes et des décideurs autour d'un objectif commun : proposer des solutions concrètes afin de permettre aux Québécoises et Québécois de vieillir dignement dans leur milieu de vie.

La citoyenneté, au-delà de la retraite

Contrairement à certaines idées reçues, la retraite ne marque pas la fin de l'engagement citoyen. Les personnes retraitées demeurent des actrices et des acteurs à part entière de la société, porteurs d'expérience et d'un regard précieux sur les enjeux collectifs. Par leur implication, elles contribuent à maintenir un tissu social vivant et solidaire.

L'AREQ offre un cadre pour canaliser cet engagement, favoriser la participation et amplifier la portée des actions. Elle rappelle que défendre ses droits et contribuer au bien commun sont des responsabilités qui se poursuivent tout au long de la vie.

Cet engagement prend forme à travers des initiatives concrètes portées par nos membres. Plusieurs d'entre eux s'investissent dans des projets structurants, favorisant notamment le dialogue

intergénérationnel : une bande dessinée abordant la question de la sexualisation précoce, une collaboration à la Course des régions (voir notre article en page 15 de ce numéro) pour la réalisation de huit films par des cinéastes émergents en région, ainsi que le jeu Par ici la retraite. Ces initiatives visent également à déconstruire les stéréotypes liés au vieillissement.

Plus grande, plus forte : une mobilisation en évolution

Le thème du 50^e Congrès, « L'AREQ, plus grande, plus forte », traduit à la fois un bilan et une ambition. Grandir, c'est renforcer sa capacité d'action, moderniser ses pratiques et mieux rejoindre les nouvelles générations de personnes retraitées. Être plus forte, c'est transformer ses convictions en résultats concrets, au bénéfice des personnes concernées, et plus largement de l'ensemble de la société.

S'unir pour agir, maintenant et pour l'avenir

Dans un contexte où les défis se complexifient, une évidence demeure : c'est ensemble que les solutions prennent forme. Le 50^e Congrès constitue à cet égard un moment charnière, propice au rassemblement, à la définition des orientations à venir et au renouvellement de l'engagement.

Forte de cette vision, l'AREQ poursuit sa trajectoire, avec la volonté de renforcer sa capacité d'agir et d'influencer les décisions qui façonnent notre société.

50^e CONGRÈS L'AREQ, PLUS GRANDE, PLUS FORTE

► LOUIS-JÉRÔME DORAN | Rédacteur en chef



Du 9 au 11 juin dernier, plus de 450 personnes déléguées et invitées provenant des quatre coins du Québec se sont réunies à Lévis à l'occasion du 50^e Congrès de l'AREQ. Sous le thème **L'AREQ, plus grande, plus forte**, ce rendez-vous a permis de dresser le bilan des réalisations du dernier triennat, d'adopter les orientations qui guideront l'Association jusqu'en 2029 et d'élire les membres du conseil exécutif.

Un appel à agir face au vieillissement de la population

À quelques mois des élections générales provinciales, les personnes déléguées ont réaffirmé la nécessité de faire du vieillissement de la population une priorité collective.

Alors que le Québec amorce une importante transformation démographique, l'AREQ estime qu'il est temps d'engager une réflexion de fond sur les choix qui permettront d'assurer la qualité de vie des personnes âgées d'aujourd'hui et de demain.

Les orientations adoptées au Congrès témoignent de cette volonté. Elles réaffirment notamment l'importance de protéger le pouvoir d'achat des personnes retraitées, de défendre l'accès à des soins publics de qualité, de promouvoir le maintien à domicile, de favoriser des solutions adaptées en matière de logement et de transport, de lutter contre

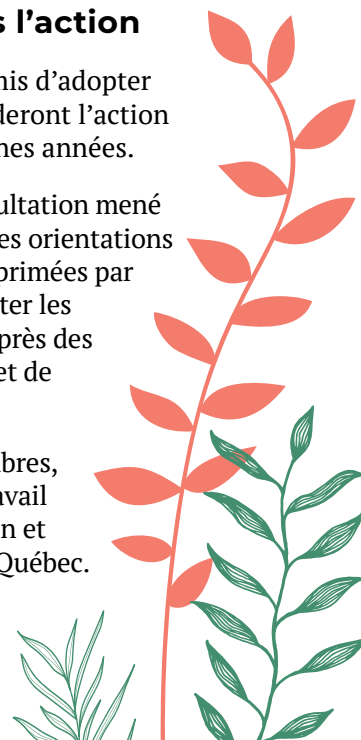
l'âgisme et de renforcer les alliances permettant d'influencer les politiques publiques.

Un triennat tourné vers l'action

Les travaux du Congrès ont permis d'adopter les grandes orientations qui guideront l'action de l'AREQ pour les trois prochaines années.

Fruit d'un vaste exercice de consultation mené dans les régions et les secteurs, ces orientations traduisent les préoccupations exprimées par les membres et viendront alimenter les interventions de l'Association auprès des gouvernements, des partenaires et de la population.

Forte de ses quelque 60 000 membres, l'AREQ entend poursuivre son travail de représentation, de mobilisation et de défense des droits partout au Québec.



Un congrès tourné vers l'avenir

Les travaux ont débuté par la tenue d'un 49^e Congrès extraordinaire consacré aux statuts et règlements de l'Association. Cette journée a permis aux personnes déléguées d'examiner plusieurs propositions visant à adapter les règles de fonctionnement de l'AREQ aux réalités actuelles et à préparer son développement futur.

Par la qualité des débats et la participation des congressistes, cette première journée a offert une démonstration concrète de la vitalité démocratique de l'Association.

Un fonds pour soutenir la coopération internationale

Le Congrès a également été marqué par le lancement officiel du Fonds Marie-Marsolais pour le soutien à la coopération.

Créé afin d'honorer la mémoire de Marie Marsolais, syndicaliste, membre de l'AREQ et grande militante de la solidarité internationale, le fonds permettra de soutenir des projets de coopération et de solidarité internationale en cohérence avec la mission et les valeurs de l'Association.

Par ici la retraite : un jeu qui rapproche les générations

Les congressistes ont aussi assisté au lancement du jeu de société *Par ici la retraite!* conçu pour favoriser les échanges sur les réalités de la retraite et créer des ponts entre les générations.

Pour l'occasion, les participantes et participants ont eu le plaisir de rencontrer le comédien Normand D'Amour, cofondateur des pubs ludiques Randolph et grand passionné de jeux de société.



Antonine Yaccarini, conseillère spéciale chez TACT - Experte, affaires publiques et formation

Comprendre les enjeux de demain

Tout au long du Congrès, plusieurs conférences ont permis d'alimenter les réflexions des congressistes.

Parmi celles-ci, l'activité animée par Antonine Yaccarini, dans le cadre du plan d'action retraite de l'AREQ, a permis de brosser un portrait des principales formations politiques et des enjeux susceptibles d'avoir un impact sur les personnes retraitées et aînées à l'approche des prochaines élections générales.

Les participantes et participants ont également été invités à réfléchir aux moyens concrets de faire entendre leur voix auprès des instances décisionnelles.

Hommage à des membres engagés

Le Congrès a également été l'occasion de rendre hommage à trois membres du conseil exécutif qui terminaient leur mandat : Martin St-Pierre, 1^{er} vice-président, Francine Tremblay, 2^e vice-présidente, et Brigitte Roy, secrétaire, ainsi qu'à six membres du conseil d'administration.

Les personnes déléguées ont souligné leur engagement remarquable, leur contribution aux travaux de l'Association et leur dévouement envers les membres au cours des dernières années.

L'AREQ leur adresse ses plus sincères remerciements pour leur précieuse implication et l'énergie qu'ils ont consacrée à faire progresser l'Association. Leur engagement a contribué à renforcer la vie démocratique de l'AREQ et à faire avancer de nombreux dossiers au bénéfice de l'ensemble des membres.



De gauche à droite : François Tanguay, secrétaire; Claire Montour, 1^{re} vice-présidente; Micheline Germain, présidente; Denise Côté, 2^e vice-présidente; Carole Pedneault, trésorière.

Présentation des membres du conseil exécutif 2026-2029

Micheline Germain, présidente | Mauricie–Centre-du-Québec

Réélue à la présidence de l'AREQ pour un second mandat consécutif, Micheline Germain poursuivra le travail entrepris au cours des trois dernières années afin de défendre les droits et les intérêts des personnes retraitées et aînées partout au Québec.

Claire Montour, 1^{re} vice-présidente | Mauricie–Centre-du-Québec

Retraitée depuis 2023, Claire Montour était jusqu'à tout récemment 1^{re} vice-présidente de l'AREQ - Secteur Nicolet. Infirmière de profession, elle apportera au CE son expérience militante, entre autres comme présidente de la Fédération de la santé du Québec (FSQ-CSQ) pendant 11 ans.

Denise Côté, 2^e vice-présidente | Saguenay–Lac-Saint-Jean

Denise Côté vient de terminer un mandat de trois ans à la présidence de l'AREQ - Région Saguenay–Lac-St-Jean. Cette travailleuse d'équipe apporte au conseil exécutif un solide bagage d'implication dans son secteur, où elle a été successivement conseillère, trésorière et présidente.

François Tanguay, secrétaire | Laval–Laurentides–Lanaudière

Retraité depuis 16 ans et impliqué à l'AREQ depuis autant d'années, François Tanguay met au service du CE son expérience d'engagement, notamment comme président de secteur et secrétaire de région. Issu du personnel professionnel, il se préoccupe notamment des enjeux de la relève.

Carole Pedneault, trésorière | Québec–Chaudière–Appalaches

Membre du conseil exécutif depuis 2023, Carole Pedneault poursuit son engagement à titre de trésorière. Son expérience et sa connaissance approfondie des dossiers de l'Association constituent des atouts précieux pour le prochain triennat.

DES PARTENAIRES QUI CONTRIBUENT À FAIRE VIVRE NOTRE CONGRÈS

À l'occasion du 50^e Congrès de l'AREQ, nous souhaitons remercier chaleureusement les partenaires qui se sont joints à cet événement rassembleur. Leur contribution a permis d'enrichir l'expérience des congressistes et de soutenir ce moment important de la vie démocratique et associative de l'AREQ.

PARTENAIRES MAJEURS



laPersonnelle

Assureur de groupe auto, habitation

Depuis plus de 40 ans, La Personnelle collabore avec l'AREQ (CSQ) pour offrir aux membres des protections d'assurance adaptées à leur réalité. Les membres de l'AREQ bénéficient d'avantages exclusifs sur leurs assurances auto, habitation et entreprise, incluant des économies pouvant atteindre 800 \$, des services en ligne pratiques et un accompagnement personnalisé. D'ailleurs, près de 99 % des clients renouvellent leurs assurances avec La Personnelle année après année.

beneva

Beneva est fière d'être l'assureur du régime ASSUREQ de l'AREQ depuis plus de 35 ans. Née du regroupement de La Capitale et de SSQ Assurance, Beneva est aujourd'hui la plus grande mutuelle d'assurance au Canada, avec plus de 3,8 millions de membres et de clients. Le régime ASSUREQ, conçu spécialement pour les membres de l'AREQ, offre une protection adaptée aux réalités de la retraite et un accompagnement rassurant à chaque étape.

PARTENAIRES RÉGULIERS



Desjardins

Caisse d'économie solidaire

La Caisse d'économie solidaire Desjardins est la coopérative financière des mouvements sociaux et des citoyennes et citoyens engagés pour une économie durable. Spécialisée en économie sociale et en investissement responsable, elle met la finance au service du bien commun et soutient partout au Québec des projets ayant des retombées sociales, économiques et environnementales positives.



FONDS

de solidarité FTQ

Depuis plus de 40 ans, le Fonds de solidarité FTQ contribue au développement économique du Québec tout en encourageant l'épargne-retraite. À l'approche ou durant la retraite, il propose des services d'accompagnement personnalisés par l'entremise de FlexiFonds*, notamment pour la planification financière, les stratégies de décaissement et la gestion des revenus de retraite.

** FlexiFonds de solidarité FTQ est un courtier en épargne collective, propriété exclusive du Fonds de solidarité FTQ.*

I R I S

Depuis 2017, IRIS Le Groupe Visuel est partenaire de l'AREQ et offre aux membres ainsi qu'à leur famille des avantages exclusifs en santé visuelle. Les membres peuvent bénéficier d'économies sur les lunettes de prescription et d'offres avantageuses. Pour obtenir jusqu'à 150 \$ d'économies, utilisez le code promotionnel « AREQ » sur iris.ca.

L'AREQ tient également à remercier nos partenaires contributeurs :



Desjardins
Caisse de l'Éducation



FSE
FÉDÉRATION
DES SYNDICATS
DE L'ENSEIGNEMENT
CSQ



**Fédération
du personnel de
soutien scolaire (CSQ)**



NOVUM

PARTAGEONS-NOUS UNE DÉFINITION COMMUNE DU RESPECT?

► **RAFAËL PROVOST**

Directeur général de l'organisme Ensemble pour le respect de la diversité
et membre du conseil d'administration du Musée McCord Stewart



On parle beaucoup de diversité. On débat, on s'exprime, on prend position. Mais au fond, partage-t-on encore une définition commune du respect? Cette question m'habite.

Dans un monde où tout va vite, où les opinions s'affrontent plus souvent qu'elles ne s'échangent dans la compréhension, il devient fondamental de revenir à l'essentiel : le dialogue ! Simple, transformateur et pleinement à notre portée.

Pas le discours qui cherche à convaincre à tout prix. Pas le dogme qui s'impose, qui divise, qui pousse vers la droite ou vers la gauche. Mais bien le dialogue qui ouvre le débat et recentre les idées. Se parler, se rencontrer, se retrouver. C'est peut-être là que tout commence. Et que tout peut se réparer.

Face aux enjeux et défis liés aux personnes LGBTQ+, comme face à bien d'autres réalités sociales, il est tentant de vouloir tout comprendre, tout définir, tout catégoriser. Mais le respect ne nécessite pas la compréhension parfaite de l'autre. Il commence par la reconnaissance de son humanité, de sa belle complexité.

Accepter de ne pas tout saisir, mais choisir quand même de tendre la main, de créer des espaces où l'on peut exister sans avoir à se justifier. Et trouver ce point de rencontre, de ressemblance, quelque part entre nos réalités, nos inconforts, nos histoires respectifs. Car l'important n'est pas de penser de la même manière, mais bien de faire le choix de coexister avec dignité, curiosité et considération. C'est ici que le respect prend forme, s'humanise.

Pour cela, nous avons besoin plus que jamais de revenir à l'essentiel, et nous en avons la capacité ! Revenir à l'humain, à la rencontre, au vivre-ensemble, à cette force collective qui nous permet de bâtir des ponts plutôt que des murs. C'est une responsabilité partagée. C'est aussi une mission, la mienne. Et peut-être la vôtre aussi.

Nous avons tous un rôle à jouer pour faire vivre le respect. Engageons ces discussions. Prenons le temps de nous écouter vraiment. Et travaillons ensemble à redéfinir une vision commune du respect. Oui, nous en sommes capables, j'y crois !

ÉLECTIONS PROVINCIALES

FAIRE ENTENDRE LA VOIX DES PERSONNES RETRAITÉES

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

À l'approche des élections provinciales du 5 octobre 2026, l'AREQ met en œuvre un plan d'action structuré afin de faire des personnes retraitées des voix incontournables du débat public. L'objectif est clair : accroître leur influence politique et placer le pouvoir d'achat des personnes âgées au cœur des enjeux électoraux.

Les périodes électorales représentent des moments stratégiques pour influencer les orientations gouvernementales. Le contexte politique actuel se caractérise par une faible marge de manœuvre budgétaire et des partis concentrés sur des mesures susceptibles de générer des gains électoraux. Consciente de cette réalité, l'AREQ propose une mobilisation à l'échelle du Québec, misant sur des actions concertées, cohérentes et visibles. L'idée est simple : donner une voix forte aux personnes retraitées et s'assurer qu'elle soit entendue par les instances décisionnaires.

Des escouades de la retraite dans chaque région

Au cœur de cette mobilisation se trouvent les escouades de la retraite. Déployées dans toutes les régions, ces équipes ont pour mandat de stimuler la

participation, d'organiser des initiatives concrètes et d'assurer une présence soutenue sur le terrain. Cette approche permet d'harmoniser les actions de l'AREQ nationale et de mieux les aligner avec les réalités et les dynamiques propres à chaque région.

Parallèlement, un sondage réalisé avec L'Observatoire de la retraite permettra d'identifier les préoccupations réelles des membres et de soutenir les diverses actions.

Des actions concrètes

Le plan s'articule autour de trois moments clés : avant, pendant et après la campagne électorale. La mobilisation prendra de l'ampleur au fur et à mesure que le plan d'action se déploiera, à travers des actions concrètes telles que l'envoi de lettre aux partis politiques, l'invitation des chefs de partis au 50^e Congrès de l'AREQ, la diffusion d'un sondage, des activités de mobilisation régionale et des communications ciblées visant à renforcer la visibilité et la portée de l'initiative.

Le message est sans équivoque : **le pouvoir d'achat des personnes âgées doit devenir une priorité.** C'est par l'engagement collectif et la participation active de chacune et chacun que nous pourrons faire entendre cette voix et peser dans le débat public.



BOURSES LAURE-GAUDREULT

SOUTENIR LA RELÈVE POUR MIEUX TRANSFORMER L'ÉDUCATION

► LOUIS-JÉRÔME DORAN | Rédacteur en chef

Soutenir la relève en éducation, c'est aussi contribuer à faire évoluer les pratiques et à mieux répondre aux réalités du terrain. C'est dans cet esprit que s'inscrivent les bourses Laure-Gaudreault.

Cette année, deux étudiantes et un étudiant à la maîtrise et au doctorat, et dont les projets de recherche touchent directement l'éducation, ont été honorés pour l'excellence de leurs travaux. Ces bourses de 3 000 \$ sont remises conjointement par la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ) et l'AREQ, le mouvement des personnes retraitées CSQ.

Les sujets de recherche des trois lauréates et lauréat, **Marie-France Pagé, Stéphanie Savard et Jonathan Trottier**, sont particulièrement d'actualité et résonnent avec les réalités vécues par les équipes-écoles partout au Québec. Ils abordent des enjeux concrets, qu'il s'agisse des difficultés d'apprentissage, des contextes éducatifs particuliers ou encore des approches pédagogiques à privilégier pour soutenir la réussite.

Sortir de la classe pour mieux apprendre

Du côté de l'AREQ, la bourse a été remise à Jonathan Trottier pour son mémoire de maîtrise portant sur l'éducation en plein air et son rôle dans la valorisation des sciences au premier cycle du primaire. Son projet propose de sortir des cadres traditionnels de la classe pour ancrer les apprentissages dans des environnements vivants et concrets.

Menée en collaboration avec des enseignantes et enseignants, sa recherche vise à coconstruire et à expérimenter des séquences pédagogiques réalisées à l'extérieur, puis à en analyser les retombées. Les



Jonathan Trottier

premiers constats mettent en lumière des effets positifs sur la curiosité des élèves, leur engagement et le développement de leur esprit critique.

Au-delà de cette initiative, l'AREQ tient également à féliciter les deux autres lauréates pour la qualité et la pertinence de leurs travaux, qui contribuent eux aussi à faire progresser la réflexion et les pratiques en éducation.

ILS ABORDENT DES ENJEUX CONCRETS, QU'IL S'AGISSE DES DIFFICULTÉS D'APPRENTISSAGE, DES CONTEXTES ÉDUCATIFS PARTICULIERS OU ENCORE DES APPROCHES PÉDAGOGIQUES À PRIVILÉGIER POUR SOUTENIR LA RÉUSSITE.

En reconnaissant la valeur de ces projets, l'AREQ réaffirme son attachement à une éducation de qualité, ancrée dans la réalité et tournée vers l'avenir. Parce que soutenir la recherche en éducation, c'est aussi investir dans la société de demain.

QUAND LE CINÉMA RAPPROCHE LES GÉNÉRATIONS ET BOUSCULE LES PRÉJUGÉS

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

Dans un contexte où les enjeux sociaux liés au vieillissement de la population prennent de plus en plus de place, l'AREQ a choisi d'innover en misant sur la culture. En partenariat avec La Course des régions, une initiative qui soutient depuis plusieurs années les talents émergents du cinéma en région, notre association a fait de ce projet un levier concret pour lutter contre l'âgisme et valoriser la richesse des parcours de vie des personnes âgées.

Des récits qui brisent les stéréotypes

Ce projet ambitieux a permis à huit cinéastes de la relève de réaliser huit courts métrages de fiction mettant en scène des personnes âgées dans des rôles forts, nuancés et résolument contemporains. Loin des clichés, ces œuvres ont proposé des regards sensibles et actuels sur le vieillissement, contribuant à nourrir une réflexion collective.

Une tournée rassembleuse à travers le Québec

Mais l'expérience ne s'est pas arrêtée à l'écran. Une tournée de projections a parcouru dix régions du Québec, rassemblant des centaines de membres de l'AREQ. Ces rencontres ont donné lieu à des échanges riches et authentiques entre le public et les cinéastes, renforçant le dialogue entre les générations et favorisant des discussions inspirantes sur la place des personnes âgées dans la société.

Un coup de cœur bien mérité

Vous avez été nombreuses et nombreux à participer activement à cette démarche en votant pour votre film coup de cœur. Nous sommes fiers de vous annoncer que **Pascal St-Gelais** a remporté le prix Coup de cœur AREQ, pour le court métrage *Jacques et Pierre-Paul*, accompagné d'une bourse de 5 000 \$.

Ensemble, l'AREQ plus grande, plus forte

Ce projet illustre avec force le thème de notre congrès. Ensemble, nous sommes plus grands, plus forts, et capables d'agir concrètement face aux enjeux sociaux. En soutenant la culture québécoise et la relève du cinéma, l'AREQ contribue à bâtir des ponts entre les générations et à permettre à celles et ceux qui ont façonné le Québec de se reconnaître à l'écran. Ce fut sans aucun doute une aventure rassembleuse, porteuse de sens et d'ailleurs remarquée par plusieurs médias.



Pascal St-Gelais, gagnant du prix Coup de cœur AREQ et Micheline Germain, présidente de l'AREQ

RÉSISTER AU DÉMANTÈLEMENT SILENCIEUX DES ESPACES DÉMOCRATIQUES

► FRANÇOIS DESROCHERS | Économiste à la CSQ

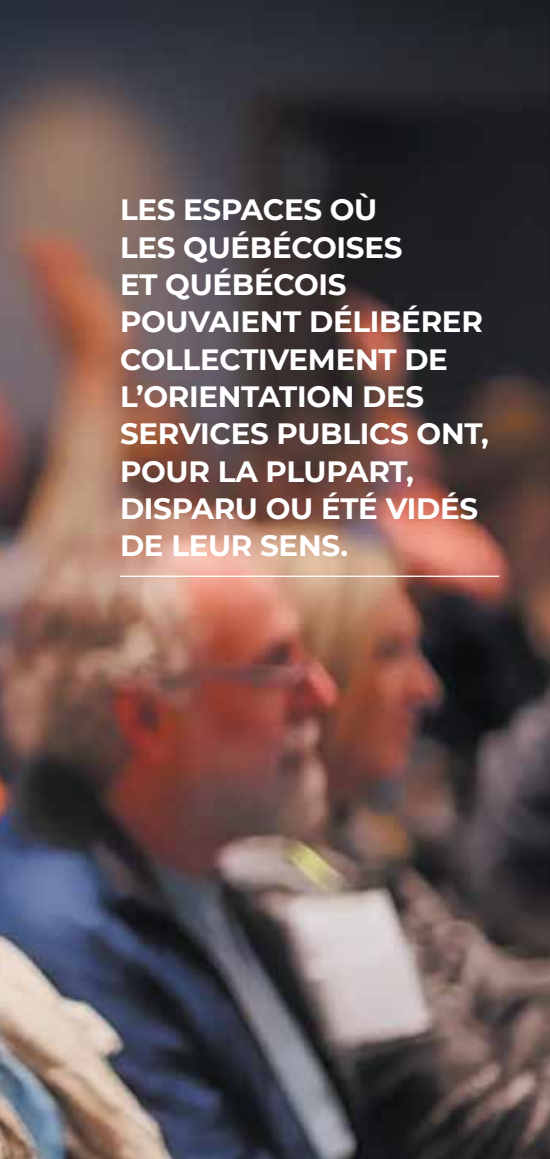


Au cours des trente dernières années, les gouvernements qui se sont succédé au Québec ont progressivement vidé de leur substance les instances au sein desquelles les citoyennes et citoyens, les usagères et usagers des services publics ainsi que les travailleuses et travailleurs pouvaient exercer un réel pouvoir décisionnel. Ce démantèlement s'est opéré de manière graduelle, souvent sous couvert de modernisation administrative ou de lutte contre la bureaucratie, et fréquemment à l'abri de l'attention médiatique qu'il aurait pourtant méritée. À l'échelle d'une génération, le constat est frappant : les espaces où les Québécoises et Québécois pouvaient délibérer collectivement de l'orientation des services publics ont, pour la plupart, disparu ou été vidés de leur sens.

La liste des espaces démocratiques abolis ou désubstantialisés s'allonge

L'abolition en 2020 des commissions scolaires élues au suffrage universel, qui ont été remplacées par les centres de services scolaires, en est l'exemple le plus frappant. En supprimant les élections scolaires — dont le faible taux de participation, cité comme justification, aurait pu être traité par des réformes de fond plutôt que par l'abolition pure et simple —, l'État a retiré aux parents, aux enseignantes et enseignants, et à la communauté un espace de décision et de discussion qui existait depuis 1846. La loi 40 a ainsi consacré la disparition d'un palier démocratique local propre au Québec.

Dans le réseau de la santé, la loi 10 de 2015 a aboli les conseils d'administration locaux des hôpitaux et des CLSC. Ceux-ci ont été fusionnés, et absorbés au sein des CIUSSS où les usagères et usagers sont désormais



**LES ESPACES OÙ
LES QUÉBÉCOISES
ET QUÉBÉCOIS
POUVAIENT DÉLIBÉRER
COLLECTIVEMENT DE
L'ORIENTATION DES
SERVICES PUBLICS ONT,
POUR LA PLUPART,
DISPARU OU ÉTÉ VIDÉS
DE LEUR SENS.**

en minorité et où le personnel est largement écarté des CA. La loi 15 de 2023 a poursuivi cette centralisation en créant Santé Québec, et ce faisant, creusé encore davantage le fossé entre la gouvernance et les communautés desservies.

En matière de développement régional, en 2015, le gouvernement Couillard a mis fin aux conférences régionales des élus et aux centres locaux de développement, deux structures dans lesquelles les personnes retraitées, des acteurs communautaires et des élus et élus locaux planifiaient ensemble l'avenir économique de leur région.

Pour ce qui est du monde universitaire, des pressions répétées visent à accroître la proportion de membres externes - issus du monde des affaires - au sein des conseils d'administration, au détriment du poids alloué au personnel enseignant, au personnel de soutien et à la communauté étudiantes.

Face à nous, une logique de concentration du pouvoir

Ces changements structurels ne sont pas le fruit du hasard. Ils participent d'une même logique assumée de transfert du pouvoir décisionnel vers des instances réputées plus « efficaces », c'est-à-dire moins ouvertes aux conflits politiques et à la délibération publique. C'est ce que l'on appelle la « nouvelle gestion publique ». Cette nouvelle gestion consiste à remplacer la cogestion partagée entre l'État, les travailleuses et travailleurs et les communautés par une gouvernance managériale dans laquelle les indicateurs de performance remplacent le débat démocratique. Les retraitées et retraités de la fonction publique québécoise ont été témoins, au fil de leur carrière, de cette mutation. Ces personnes ont vu des institutions qu'elles avaient contribué à bâtir ou à faire vivre perdre progressivement ce qui constituait leur caractère démocratique.

Les associations : un vecteur de résistance

Dans ce paysage altéré, le rôle que peuvent jouer les syndicats et les associations comme l'AREQ prend

une importance toute particulière. Syndicats et associations demeurent des espaces où le fonctionnement démocratique est réel. Les assemblées générales, les élections internes, les prises de position collectives, ou encore les comités régionaux sont autant de structures ou de procédures qui sont les garants de cette démocratie. Alors que les grandes institutions publiques ont été recomposées pour évacuer la voix de celles et ceux qui sont les premiers concernés par leurs activités, les associations citoyennes maintiennent une pratique concrète de l'exercice collectif du pouvoir. Elles ne servent pas seulement à représenter ou promouvoir les intérêts de leurs membres ; elles préservent avant tout un savoir-faire démocratique que nos institutions publiques ont largement désappris.

À force de soustraire les services publics à la délibération citoyenne, s'est construit un appareil d'État qui fonctionne de plus en plus en vase clos. Ce système, il faut le reconnaître, tend à fonctionner sans nous. La revitalisation de la démocratie québécoise passera par la reconstruction de lieux où la parole collective a du poids, et, en attendant, par le soutien aux associations qui entretiennent cette flamme. L'implication des personnes retraitées dans leurs associations n'est pas qu'un passe-temps : c'est une forme de résistance face à l'érosion de notre démocratie.

RÉÉVALUER NOS CROYANCES POUR ACCÉDER AUX BÉNÉFICES QU'ENGENDRE L'ENGAGEMENT SOCIAL

► JONATHAN MERCIER | Psychologue

Dans le cadre de ma collaboration avec l'AREQ, je présente et anime depuis maintenant quatre ans une conférence sur l'adaptation psychosociale à la retraite. Lors de ces rencontres, je pose systématiquement la même question : « Que faites-vous dans la vie ? » La quasi-totalité des participantes et participants me répondent en me parlant de leur emploi. Cette réponse témoigne de la place centrale du travail dans notre définition de ce que nous sommes. La retraite ne met donc pas seulement fin à un emploi, elle soulève une nouvelle question : « Qui suis-je maintenant et à quoi je sers ? »

Pendant des années, le travail structure le sentiment d'utilité. Il organise le quotidien, donne une direction, et impose une forme de contribution qui, en retour, suscite une certaine reconnaissance. Lorsqu'il disparaît, plusieurs individus se tournent vers des loisirs. Bien qu'importants, les loisirs ne répondent pas toujours au besoin de se sentir utile. C'est souvent sur ce point qu'un décalage s'installe : les journées sont bien remplies, mais un sentiment de manque de sens subsiste. Ce sentiment devient parfois chez certaines personnes un moteur pour chercher une

manière de contribuer, de s'engager, de se redéfinir — sur la base d'implications qui résonnent avec leurs valeurs.

Au Canada, plus du tiers des personnes âgées de 65 à 74 ans s'impliquent dans des activités formelles de bénévolat, et elles comptent parmi les personnes qui y consacrent le plus d'heures. À cela s'ajoute une réalité souvent moins visible : près de 8 aînés sur 10 offrent également de l'aide informelle auprès de leur entourage. Cet engagement social est porteur de réels bénéfices. On l'associe à une réduction des symptômes dépressifs, à un plus grand sentiment de bien-être, à une meilleure santé sociale et à un plus grand sentiment d'efficacité personnelle.

Malgré ces bienfaits, il arrive que notre cerveau engendre ou appréhende certaines croyances qui freinent notre élan d'implication sociale, limitant du même coup l'accès aux bénéfices associés. La manière dont on se perçoit et dont on évalue nos capacités peut nous amener à ne pas nous engager, non pas par manque d'intérêt, mais par doute ou par appréhension face à ce qui est moins familier. L'incertitude peut ainsi prendre la forme de pensées telles que : « Je ne sais pas dans quoi m'investir », « Je n'ai jamais fait ça », « Je ne serai pas capable. »

Ces pensées s'appuient souvent sur un constat objectif : plusieurs formes d'engagement n'ont

effectivement jamais fait partie de notre parcours antérieur, faute de temps, d'opportunités ou autres.

Le problème ne réside pas dans le fait de ne pas savoir, mais dans la conclusion que ne pas savoir implique nécessairement ne pas être capable. Cette conclusion hâtive tend à freiner l'exploration



et, par conséquent, à réduire les opportunités d'engagement. L'objectif, pour résoudre ce problème, est donc de réorienter nos croyances. Non pas en cherchant à se convaincre que l'on sait déjà faire, mais en s'appuyant sur un autre fondement : notre capacité à apprendre.

Si l'on évalue uniquement notre capacité de contribution à l'aune de ce que l'on maîtrise actuellement, nos options se restreignent. À l'inverse, se dire que l'on peut encore développer de nouvelles compétences permet d'élargir les possibilités qui s'offrent à nous. Ainsi, la question devient moins « Qu'est-ce que je sais faire ? », mais plutôt « Suis-je encore capable d'apprendre et de m'adapter ? » Pour plusieurs personnes, la réponse est alors oui — à condition de s'être posé initialement cette bonne question et de se donner l'occasion d'apprendre et de s'adapter.

L'objectif de cette réorientation des croyances est donc de ne plus se reposer uniquement sur ses connaissances passées, mais de reprendre confiance en sa capacité à apprendre. Cette posture ouvre, à chaque individu, la porte vers des formes d'engagement non explorées auparavant, que ce soit au profit de causes sociales, environnementales, politiques ou communautaires.

Au fond, l'enjeu n'est pas tant de savoir s'il est pertinent de s'engager, mais plutôt de reconnaître ce qui, dans notre manière de penser, nous rapproche ou nous éloigne de cette démarche d'engagement. À la retraite, ce ne sont pas seulement les opportunités qui changent, mais le regard que l'on pose sur celles-ci. Et parfois, ajuster ce regard suffit à ouvrir un nouvel espace au sein duquel il devient à nouveau possible de contribuer, d'apprendre et de se sentir utile.



AU CANADA, PLUS DU TIERS DES PERSONNES ÂGÉES DE 65 À 74 ANS S'IMPLIQUENT DANS DES ACTIVITÉS FORMELLES DE BÉNÉVOLAT, ET ELLES COMPTENT PARMİ LES PERSONNES QUI Y CONSACRENT LE PLUS D'HEURES.

PRÉVENIR LA PERTE MUSCULAIRE

► ISABELLE HUOT | Docteure en nutrition

Avec l'âge, protéger sa masse musculaire devient un enjeu majeur. Alors voici mes conseils pour adopter une alimentation riche en protéines et autres nutriments clés qui jouent un rôle déterminant pour préserver ce capital et ainsi maintenir force et autonomie!

Répondre à ses besoins en protéines

Les protéines sont essentielles au développement, à la réparation et au maintien de la masse musculaire. À long terme, des apports insuffisants en protéines peuvent entraîner une fonte musculaire, affaiblir le système immunitaire et contribuer au déclin des fonctions cérébrales.

L'apport nutritionnel recommandé est de 0,8 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel par jour pour les adultes de 19 ans et plus. Pour préserver la masse musculaire des personnes de plus de 60 ans, des études suggèrent qu'un apport de 1 à 1,2 gramme

de protéines par kilogramme de poids corporel par jour serait plus adapté. Cela représente donc un apport de 70 à 84 g de protéines par jour pour une personne de 70 kg. Les études indiquent aussi qu'il est important de bien répartir cet apport protéique tout au long de la journée pour optimiser la synthèse musculaire.

Penser à la créatine

La créatine est un composé naturellement présent dans les muscles. Elle est fabriquée par le corps à partir d'acides aminés qui sont les constituants de base des protéines. Les sources alimentaires de créatine incluent la viande et les produits de la mer (ex. : poissons, fruits de mer). La créatine est aussi disponible sous forme de suppléments alimentaires. Des recherches suggèrent que la supplémentation en créatine, en association avec un entraînement en résistance, pourrait augmenter la masse musculaire et la force chez les personnes âgées.

VOICI UN EXEMPLE DE MENU QUOTIDIEN APPORTANT 85 G DE PROTÉINES.

Repas	Aliments	Quantité de protéines (g)
Déjeuner	2 tranches (70 g) de pain de blé entier	16
	30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide	
	1 banane	
Collation du matin	125 ml (1/2 tasse) de bleuets	9
	175 ml (3/4 tasse) de yogourt nature 2 % m. g.	
Dîner	75 g de saumon cuit	26
	250 ml (1 tasse) de riz brun cuit	
	125 ml (1/2 tasse) d'épinards	
	125 ml (1/2 tasse) de champignons	
Collation de l'après-midi	1 pomme	14
	50 g de fromage cheddar léger (18 % m. g.)	
Souper	175 ml (3/4 tasse) de haricots rouges en conserve, égouttés et rincés	20
	125 ml (1/2 tasse) de tomates	
	125 ml (1/2 tasse) de poivron jaune	
	250 ml (1 tasse) de quinoa cuit	
TOTAL		85



Ne pas négliger les autres nutriments clés

Si les protéines sont le premier nutriment auquel nous pensons pour prévenir la fonte musculaire liée à l'âge, il ne faut pas oublier que ces protéines travaillent en synergie avec d'autres nutriments importants pour maintenir la masse musculaire. Parmi ceux-ci, on retrouve par exemple :

1 Les glucides

À l'effort, les glucides sont la source d'énergie de prédilection des muscles. Si les apports en glucides sont insuffisants, l'organisme peut utiliser le tissu musculaire comme carburant pour obtenir de l'énergie, ce qui entraîne ainsi une perte de masse musculaire. Consommer suffisamment de glucides est donc recommandé pour préserver une bonne masse musculaire. Les sources de glucides incluent les grains entiers, les fruits, les légumes et les légumineuses.

2 La vitamine D

La vitamine D contribue au bon fonctionnement des muscles. Elle est essentielle au développement et à la croissance musculaire. Elle améliore également l'absorption par l'organisme du calcium, un minéral impliqué dans la contraction musculaire. La vitamine D peut être synthétisée par le corps via l'exposition solaire lorsque l'ensoleillement est suffisant. Elle peut aussi provenir de l'alimentation. Les bonnes sources alimentaires de cette vitamine incluent les produits laitiers enrichis, les boissons végétales enrichies, les poissons gras et les œufs. Toutefois, la

production de vitamine D diminuant avec l'âge, Santé Canada recommande aux adultes de plus de 50 ans d'ajouter un supplément quotidien de 400 UI (10 µg) de vitamine D à une bonne consommation de base de sources alimentaires de vitamine D.

3 Le magnésium

Le magnésium est un minéral impliqué dans la synthèse des protéines et la fonction musculaire. Il joue également un rôle dans le transport du calcium (agent clé de la contraction musculaire) à travers l'organisme. Les meilleures sources alimentaires de magnésium incluent les légumineuses (ex. : soya, haricots blancs), les légumes verts à feuilles (ex. : épinards, bette à carde), les graines (ex. : citrouille, tournesol), les noix (ex. : amandes, cajous) et les grains entiers (ex. : quinoa, riz brun).

Préserver sa masse musculaire, c'est aussi maintenir sa santé osseuse

L'ostéoporose est une maladie caractérisée par une diminution de la densité osseuse. Moins denses, les os deviennent alors plus fragiles, ce qui augmente le risque de fractures. Préserver une bonne masse musculaire permet de protéger les os et de réduire le risque de chutes en favorisant un meilleur équilibre.



Pour d'autres informations et d'autres conseils, n'hésitez pas à visiter mon site : isabellehuot.com

FAIRE GRANDIR LES MASCULINITÉS POSITIVES

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



Dans une époque en mutation, les hommes retraités représentent une ressource précieuse, riche de savoirs, d'expérience et de grandes possibilités d'engagement. Ils disposent d'un formidable potentiel pour contribuer à une société plus humaine, plus solidaire et plus inclusive. À l'AREQ, le dossier des hommes met en lumière cette force collective et cette volonté de s'unir pour agir positivement face aux enjeux sociaux liés à la masculinité.

La retraite ouvre un espace nouveau : celui de la liberté, du temps retrouvé et de la redéfinition de soi. Pour de nombreux hommes, c'est l'occasion de tisser des liens, de partager leur vécu, de s'engager autrement et de transmettre aux générations suivantes. En créant des lieux d'échange, de réflexion et d'action, l'AREQ favorise l'émergence de masculinités diversifiées, bienveillantes et socialement mobilisées, loin des stéréotypes réducteurs.

Être plus grande, pour l'AREQ, c'est rassembler une pluralité d'hommes aux parcours variés, unis par le désir de contribuer au bien commun. Être plus forte, c'est reconnaître la valeur de la parole masculine, encourager l'écoute, l'entraide et la participation citoyenne. Ensemble, les hommes de l'AREQ démontrent que la solidarité est une source d'énergie collective, propice à l'innovation sociale et au mieux-être de tous.

À travers ses activités, ses comités et ses initiatives locales, l'AREQ met en avant une vision positive de la masculinité : une masculinité capable de réfléchir, de ressentir, de s'engager et de collaborer avec les autres mouvements sociaux, notamment celui des femmes. S'unir pour agir, c'est affirmer que les hommes retraités ont encore beaucoup à offrir, à bâtir et à inspirer.

Ensemble, ceux-ci contribuent à une association plus vivante, plus inclusive et résolument tournée vers l'avenir.

AGIR ENSEMBLE FACE AUX ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX

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

Les enjeux environnementaux qui marquent notre époque dépassent les frontières, les générations et les parcours individuels. Agir pour la sauvegarde de l'environnement exige plus que des gestes isolés : une mobilisation collective, solidaire et durable devient impérative.

S'unir, c'est reconnaître que la force du nombre permet d'avoir un impact réel. À elle seule, chaque personne peut poser des gestes significatifs ; ensemble, ces gestes deviennent un mouvement porteur de changement. Grâce à sa présence dans toutes les régions du Québec, l'AREQ constitue un réseau humain exceptionnel, capable de faire circuler des idées, de susciter des réflexions et de transformer les préoccupations environnementales en actions concrètes.

L'AREQ, plus grande, plus forte

Être plus grande pour l'AREQ, c'est rassembler des personnes aux expériences variées autour d'une même volonté : prendre soin de la planète et des sociétés qui la peuplent. Être plus forte, c'est mettre en commun les savoirs, l'engagement citoyen et le pouvoir d'influence de ses membres pour encourager des choix

collectifs responsables. L'union permet de dépasser le sentiment d'impuissance et de cultiver plutôt l'espoir et l'élan d'agir.

Ces réalités environnementales nous rappellent notre profonde interdépendance. L'air que nous respirons, l'eau que nous utilisons et les territoires que nous habitons sont des ressources communes dont nous partageons la responsabilité. En s'unissant, les membres de l'AREQ démontrent que la solidarité est une réponse puissante aux défis posés par la crise écologique : une solidarité qui relie les générations, les régions et les communautés.

Ainsi, agir ensemble pour l'environnement, c'est affirmer que le bien commun mérite une action commune. Plus grande et plus forte, l'AREQ incarne cette conviction que l'union est essentielle pour bâtir un avenir plus sain, plus juste et plus durable.



L'AREQ : D'UNE GÉNÉRATION DE MILITANTES À L'AUTRE

► **MAUDE TWEDDELL** | Conseillère aux dossiers sociaux

ENTREVUE AVEC GINETTE PLAMONDON

Ginette Plamondon a été pendant 12 ans conseillère au dossier des femmes pour l'AREQ, avant de prendre sa retraite en 2024. Son parcours l'avait précédemment amenée à occuper pendant plus de 15 ans des postes au sein du Conseil du statut de la femme et du Secrétariat à la condition féminine.

Cet engagement fait d'elle la personne tout indiquée pour témoigner à la fois de la contribution de l'AREQ à l'avancement des droits des femmes et des batailles qu'il reste à mener.

MADAME PLAMONDON, QUELS SONT, SELON VOUS, LES DOSSIERS LES PLUS MARQUANTS EN MATIÈRE DE DROIT DES FEMMES DANS LE TRAVAIL RÉALISÉ PAR L'AREQ DEPUIS SA CRÉATION EN 1961 ?

La création de l'AREQ représente en soi un gain extraordinaire pour les femmes retraitées, puisqu'elles forment la vaste majorité de ses membres. Au moment de sa retraite, Laure Gaudreault a rapidement constaté la pauvreté dans laquelle vivaient ses ex-collègues, ce qui l'a amené à créer l'AREQ. Sa mission consistait à défendre leurs droits en vue d'assurer de meilleures conditions de vie au moment de la retraite.

Les gains réalisés par l'AREQ ont largement contribué à l'amélioration des droits des femmes âgées. Au fil des ans, l'AREQ n'a jamais ménagé ses efforts en faveur de l'égalité entre les femmes et les hommes. La lutte à la pauvreté, la place des femmes dans les lieux de pouvoir, la féminisation des textes, la laïcité, la lutte aux stéréotypes sexistes et la reconnaissance des personnes proches aidantes, pour ne nommer que ceux-là, ont constitué d'importants chevaux de bataille de l'AREQ.

QUELLE MANIFESTATION DE MOBILISATION ET DE SOLIDARITÉ ENTRE FEMMES, DONT VOUS AVEZ ÉTÉ TÉMOIN, VOUS A LE PLUS TOUCHÉE ?

J'ai eu la chance de vivre le processus d'adoption de la Loi sur l'équité salariale de l'intérieur du gouvernement. Cette extraordinaire victoire a été rendue possible grâce à la mobilisation sans faille des militantes syndicales et des groupes de femmes qui ont su rallier les chercheuses universitaires, les élues de toute allégeance politique, ainsi que les féministes d'État du Conseil du statut de la femme et du Secrétariat à la condition féminine.

Cet engagement commun a permis d'arracher une loi novatrice, avec des impacts concrets sur les conditions de travail de milliers de femmes, et illustre le pouvoir que détiennent les femmes lorsqu'elles s'unissent en vue d'un objectif commun.

À VOTRE AVIS, QUELS SONT AUJOURD'HUI LES DÉFIS LES PLUS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'ÉGALITÉ POUR LES FEMMES RETRAITÉES, ET PLUS LARGEMENT POUR LES FEMMES ?

Malgré des avancées significatives réalisées au cours des dernières années, les femmes âgées doivent vivre avec des revenus largement inférieurs à ceux de leurs vis-à-vis masculins. Face à cette réalité, l'accès à des services publics demeure un enjeu primordial pour elles.

Tant en matière de services de santé, de soutien à domicile que de logement, les femmes âgées doivent pouvoir compter sur des services gratuits, accessibles et de qualité. Or, la privatisation des services publics à laquelle nous assistons depuis plusieurs années représente un risque majeur pour toute la population et particulièrement pour les âgées. L'AREQ constitue un allié important dans la lutte pour la préservation des services publics.

QUEL MESSAGE AIMERIEZ-VOUS TRANSMETTRE À CELLES QUI POURSUIVENT CE TRAVAIL ?

Je ferais un appel à une vigilance de tous les instants. La grande Simone de Beauvoir nous disait :

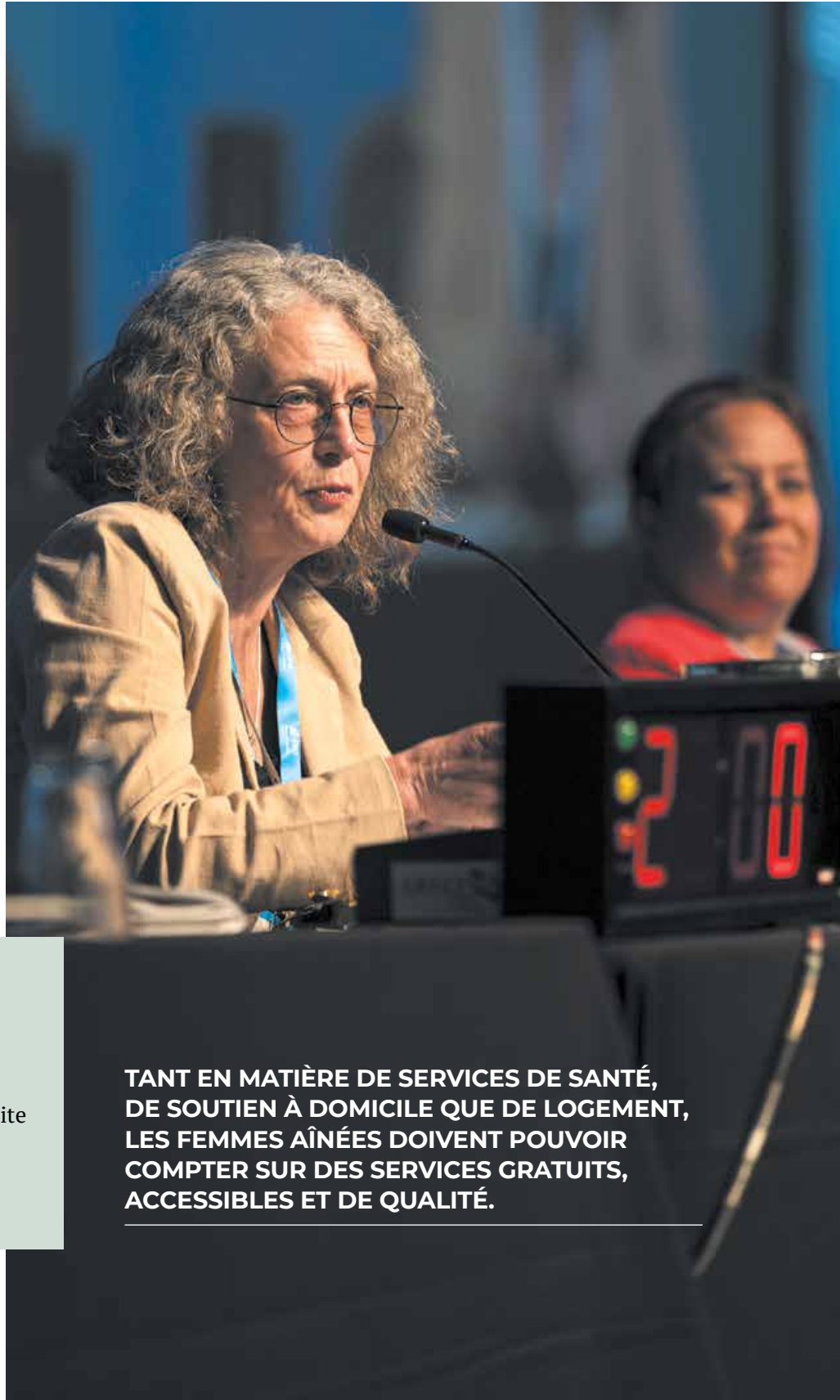
« N'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique, ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question. Ces droits ne sont jamais acquis ».

Ne pas reculer, maintenir les droits arrachés de chaudes luttes devrait guider les combats actuels et futurs des femmes.

Le monde occidental vit actuellement de grands bouleversements au plan de la démocratie et des droits de la personne. Le combat pour la démocratie est aussi une lutte féministe, car, même si elle ne garantit pas l'égalité entre les femmes et les hommes, je suis convaincue que sans la démocratie les femmes ne pourront jamais occuper pleinement la place qui leur revient.

Remerciements

Merci à Mme Plamondon pour ces paroles empreintes de sagesse, qui sauront assurément inspirer les membres de l'AREQ dans la poursuite de leur engagement en faveur de plus de justice et d'égalité pour les générations futures de femmes.



**TANT EN MATIÈRE DE SERVICES DE SANTÉ,
DE SOUTIEN À DOMICILE QUE DE LOGEMENT,
LES FEMMES ÂÎNÉES DOIVENT POUVOIR
COMPTER SUR DES SERVICES GRATUITS,
ACCESSIBLES ET DE QUALITÉ.**

FRAUDES BANCAIRES : 5 ASTUCES POUR PROTÉGER ADÉQUATEMENT SON COMPTE

► FRANCOIS CHARRON | Chroniqueur



Courriels frauduleux, faux représentants bancaires, textos alarmants ou appels pressants, les tentatives de fraude se multiplient et elles ciblent particulièrement les personnes âgées. Les stratagèmes employés sont de plus en plus crédibles et exploitent souvent l'urgence ou la peur pour soutirer de l'information personnelle et ensuite accéder aux comptes. Heureusement, nos institutions financières offrent aujourd'hui plusieurs outils technologiques simples et efficaces pour mieux protéger nos comptes bancaires. Encore faut-il savoir qu'ils existent et les activer. Voici cinq astuces à adopter sans tarder.

1 Activer les alertes pour ses cartes de débit et de crédit

La majorité des banques permettent de recevoir des alertes lorsqu'une transaction est effectuée avec une carte. Que ce soit pour un achat important, une transaction inhabituelle ou une utilisation à l'étranger, ces

notifications envoyées par texto ou via l'application bancaire permettent de détecter rapidement une fraude. Certaines institutions offrent aussi la possibilité de bloquer soi-même une transaction suspecte ou une carte perdue (qu'on peut ensuite réactiver si elle est retrouvée).

2 Activer les alertes pour le compte bancaire en ligne

Il est également possible de recevoir une alerte lorsqu'une opération dite sensible est effectuée sur un compte. Pensons, par exemple, à une connexion depuis un nouvel appareil, ou à un changement de mot de passe ou de coordonnées bancaires. Ces alertes constituent un excellent filet de sécurité pour repérer rapidement une activité suspecte.

3 Utiliser la validation en deux étapes

La validation en deux étapes offre une protection des plus efficaces. En plus du mot de passe, un second code temporaire est exigé pour accéder au compte. Ce code peut être envoyé par texto ou par courriel, ou encore être produit

par une application. Il devra être confirmé via l'application bancaire.

4 Faire le ménage dans ses appareils de confiance

Avec les années, la liste des appareils pouvant être enregistrés sur des sites ou des applications sensibles comme « appareils de confiance » tend à s'allonger inéluctablement. Il est recommandé de vérifier régulièrement cet inventaire et de retirer les appareils qui ne sont plus utilisés afin de réduire les risques.

5 Rester informé des nouvelles mesures de sécurité

Les outils de protection évoluent constamment. Consulter régulièrement la section sécurité de son institution financière permet de découvrir et d'activer de nouvelles options de sécurisation adaptées aux fraudes actuelles.

Consacrer quelques minutes à ces outils et astuces de prévention peut éviter bien des soucis et permettre de préserver sa tranquillité d'esprit. Alors qu'attendez-vous ?

NOVUM : UN ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE POUR Y VOIR PLUS CLAIR

La vie vient parfois avec son lot de situations complexes à gérer, notamment sur le plan juridique. Et, avec le temps qui passe, ces contextes sensibles, voire conflictuels, ne disparaissent pas. On serait même tenté de dire : bien au contraire. Qu'il s'agisse d'un bail en résidence privée pour aînés, d'une succession, d'un mandat de protection, d'un litige de consommation ou d'une situation de fraude, il n'est pas toujours évident de savoir quoi faire ni vers qui se tourner.

Trop souvent, on attend avant de demander de l'aide, mais entre-temps, la situation peut s'être aggravée. Pourtant, un simple échange avec un avocat peut permettre d'y voir plus clair, de comprendre ses droits, d'élaborer un plan de résolution et d'éviter bien des soucis. C'est justement pour répondre à ce besoin de clarification et d'accompagnement que les membres de l'AREQ ont accès à Novum : un service juridique pensé pour eux.

Un service accessible et adapté

Ce service permet de poser ses questions en toute simplicité et d'obtenir rapidement des réponses claires, adaptées à sa situation. Que ce soit pour valider une décision, mieux comprendre un document ou être guidé dans une démarche, des professionnels du droit sont

là pour accompagner les membres de l'AREQ à chaque étape. Dans certaines situations, comme un désaccord lié à un bail en résidence privée pour aînés ou d'autres problèmes plus complexes, un accompagnement plus personnalisé est aussi possible. Et lorsque cela s'avère nécessaire, une représentation devant les instances compétentes peut également être offerte.

Un soutien concret, au bon moment

L'objectif est simple : permettre aux membres de faire des choix éclairés et de se sentir soutenus dans des moments parfois délicats. Personne ne devrait avoir à faire face à ces situations seul. Les services de Novum sont là pour vous informer, vous rassurer et vous accompagner, au moment où vous en avez besoin.



Des avocats au bout des doigts, de chez vous

Balayez le code QR pour parler à un avocat en envoyant une demande dès maintenant.



Ou

Appelez-nous au **1-844-745-4714**.

FONDATION LAURE-GAUDREULT : PLANIFIER UN DON TESTAMENTAIRE

► **RICHARD CARDINAL** | Président Fondation Laure-Gaudreault - Île de Montréal (06)

Il est possible de soutenir les causes qui vous sont chères en faisant un don par testament, notamment à la Fondation Laure-Gaudreault. Contrairement à une idée répandue, les bénéficiaires d'un testament ne sont pas uniquement des personnes : un organisme de bienfaisance ou une organisation à but non lucratif peut également y être désigné.

Faire un don testamentaire est simple : il suffit d'ajouter une clause à votre testament. Pour cela, il est recommandé de faire appel à un professionnel, comme un notaire ou un conseiller juridique, qui pourra vous accompagner dans cette démarche.

Il n'est pas nécessaire de connaître avec précision la valeur de tous vos actifs pour rédiger votre testament. Une estimation générale de vos biens (immobilier, épargne, objets de valeur) et de vos dettes (hypothèque, marges de crédit, etc.) est suffisante. Cela vous permettra ensuite de déterminer la répartition de votre succession, notamment la part destinée à vos proches et celle que vous souhaitez consacrer aux organismes que vous appuyez.

Le don testamentaire peut également comporter des avantages fiscaux importants. Au moment du décès, la

succession peut être soumise à un impôt élevé.

Le don à un organisme de bienfaisance donne droit à un reçu fiscal, ce qui peut réduire considérablement, voire éliminer, l'impôt à payer par la succession. Un professionnel pourra vous conseiller afin d'optimiser cet aspect.

Il est important de souligner qu'il n'est pas nécessaire d'être riche pour faire un don testamentaire. La plupart de ces dons proviennent de personnes au revenu modeste. Même une contribution proportionnelle peut avoir un impact significatif, tout en permettant de soutenir à la fois vos proches et les causes qui vous tiennent à cœur.

Enfin, lorsque c'est possible, il est également recommandé d'informer les membres de votre famille, afin de favoriser la transparence et éviter toute surprise.

.....
🖨 Pour en savoir plus ou pour inclure la Fondation Laure-Gaudreault dans votre testament, vous pouvez communiquer avec la fondation à l'adresse suivante : info@fondationlg.org.
.....



LIRATOUTÂGE, QUAND LA VOIX DES AÎNÉS FAIT RENÂÎTRE D'AUTRES VOIX

► GODELIEVE DE KONINCK

Dans ce court article, je souhaite réfléchir à la question suivante : quel pourrait être le rôle social des personnes retraitées dans une société en transformation ? Pour y répondre, je m'appuierai sur deux réalités étroitement liées à cette réflexion et qui touchent directement l'organisme Liratoutâge.



La première de ces réalités est le vieillissement de notre population. Nous savons que le nombre de personnes retraitées augmente et qu'elles sont aussi de plus en plus nombreuses à demeurer actives dans différentes sphères de la vie sociale. Le bénévolat constitue, pour beaucoup, un moyen privilégié de continuer à contribuer à la communauté. C'est le cas des bénévoles de Liratoutâge, dont une grande majorité d'entre eux sont des personnes retraitées, parfois très âgées. Lire à voix haute dans les CHSLD auprès de résidentes et résidents qui ne peuvent plus lire, pour diverses raisons, devient une activité d'une importance capitale. Audelà de la lecture, il s'agit d'une présence humaine, d'un moment de partage et de dignité.

Un rapport récent du groupe de recherche Vita Lab (VITAM – Centre de recherche en santé durable, 2025), sur le rôle joué par Liratoutâge pour aider les personnes à mieux vieillir, énonce ceci :

« Liratoutâge est un espace de rencontre et de partage. On y réinvente le vieillissement (re)donne voix à

ceux et celles qui l'ont perdue. On y montre comment "lire" peut transformer des vies, renforcer les liens et apporter lumière et douceur dans un quotidien parfois appauvri. Enfin, Liratoutâge rappelle que chaque voix compte, chaque histoire a sa place, et que la beauté des mots peut toucher les cœurs et les esprits, peu importe l'âge ou la condition. »

Le deuxième aspect concerne l'omniprésence de la technologie dans nos vies. On évoque même la possibilité que des robots puissent, un jour, faire la lecture aux personnes âgées. Or, ces mêmes personnes ont déjà peu d'occasions pour échanger, donner leur opinion ou simplement s'exprimer. Liratoutâge redonne la parole aux personnes âgées, favorise les échanges et recrée du lien humain, là où la technologie ne peut remplacer la relation.

En conclusion, le bénévolat joue un rôle social déterminant dans notre société. Dans le cas de Liratoutâge, il prend un sens tout particulier : donner de sa voix pour que d'autres retrouvent la leur.

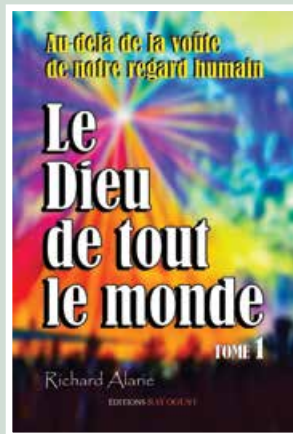
SUGGESTIONS DE LECTURE DE NOS MEMBRES

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/.



Chiffonner l'oubli
Cicatriser les mots
ODETTE DUCASSE



Le Dieu de tout le monde
RICHARD ALARIE



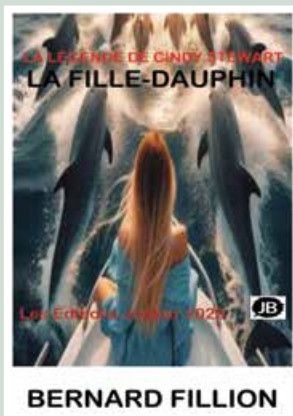
La saga des Tremblay
ESTELLE GIRARD



Quand les fils se touchent
**CHARLOTTE BÉLANGER
ET SYLVIE ST-PIERRE**



Les nouvelles fantastiques
COLLECTIF



La fille-dauphin
BERNARD FILLION



Je vous entends encore
Berluche et Calmondin
ROGER LEYMONERIE



Toutedouce et Escarbille
CONSTANCE HACHÉ

HYMNE À LA JOIE

► FRANÇOISE GUÉNETTE



Je marche entre les tombes, à la fin d'un hiver interminable et meurtrier. Et je devine que les morts autour de moi ont tout connu, guerres, pandémies, crises économiques, exils. Nous ne sommes pas les premiers ni les derniers humains à craindre la fin du monde, sous un ciel obscurci.

Et puis... et puis j'entends les voix qui m'habitent depuis le Salon international du livre de Québec, début avril. J'entends le poète Jean-Paul Daoust *Escalader la lumière* et citer Pierre Falardeau : « L'optimisme est une décision ». J'entends l'essayiste Mathieu Belisle, concluant sa *Brève histoire de l'espoir*, avouer à sa fille que oui, le monde brûle, mais que la vie c'est l'espoir et qu'il faut marcher. J'entends le flamboyant Gérald Gaudet *S'émerveller* comme un acte de résistance. J'entends Catherine Dorion prôner *Le courage et la joie* pour combattre la montée des fascismes. J'entends Yvon Rivard rappeler, dans *La mort, la vie toujours recommencée*, la nécessité d'une conscience morale contre les violences. J'entends

Anaïs Barbeau-Lavalette et Steve Gagnon dessiner ensemble des *Architectures de la joie*, et se pencher sur les humbles mousses qui tapissent nos forêts. J'entends la poète Erika Soucy exhortant son fils à ignorer les oiseaux *De mauvais augure*. J'entends Marilyne Busque-Dubois raconter qu'il fallut re-fonder sa maison *Inondable(s)* et inondée à Baie St-Paul en 2023, s'inspirant des stratégies de la nature qui sait s'adapter, muer, s'enraciner, ployer... J'entends Marie-Célie Agnant s'indigner devant *Cette mort qui n'était pas la leur*, mais faire d'une mère endeuillée une professeure de joie. Et j'entends Larry Tremblay nous donner, à nous si *Proches de la nuit*, la poésie comme une boussole.

Sont-elles naïves, sont-ils inconscients, ces autrices et poètes ? Surtout pas. Hypersensibles, branchés sur les douleurs du monde, ils et elles font lucidement le choix de la joie, de l'art, de la nature et de la littérature. Des refuges et des remparts ? Bien plus. Des armes pour résister à tous les *Professeurs de désespoir* évoqués par Nancy Huston. Vivre c'est espérer, et continuer de tisser le fil du vivant.

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



Économisez grâce à des tarifs d'assurance auto, habitation et entreprise offerts juste pour vous

Profitez :

- ✓ de **tarifs spéciaux** qui ne sont pas offerts au grand public;
- ✓ d'un **service exceptionnel** de la part d'un chef de file du secteur en expérience client¹;
- ✓ d'une assurance entreprise **simple et pratique**, pour protéger votre entreprise, vos immeubles locatifs et vos véhicules commerciaux.



Obtenez une soumission
et achetez en ligne dès aujourd'hui.
csq.lapersonnelle.com
1 888 476-8737

AREQ
CSQ

 **CSQ**
Centrale des syndicats
du Québec

40 ans
de partenariat

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.