

QUOI DE NEUF

DOSSIER

REGARD SUR LA GRAND-PARENTALITÉ AU QUÉBEC : ENTRE DIVERSITÉ ET INÉGALITÉS



ASSURANCES

ASSUREQ : CAMPAGNE SPÉCIALE
D'ADHÉSION ET BONIFICATION
DE VOS PROTECTIONS POUR 2026

ACTION SOCIOPOLITIQUE

HUIT CINÉASTES POUR
BRISER LES CLICHÉS
SUR LE VIEILLISSEMENT

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

TABLE DES MATIÈRES



3 MOT DE LA RÉDACTION

La grand-parentalité, un lien qui nourrit les générations

4 MOT DE LA PRÉSIDENTE

Grandir ensemble, d'une génération à l'autre

5 ASSURANCES

Renouvellement du régime ASSUREQ : des protections bonifiées en 2026

8 Une occasion unique d'adhérer à l'AREQ et à l'assurance maladie ASSUREQ!



10 VIE ASSOCIATIVE

Une tournée précongrès sous le signe de la nouveauté

11 DÉCÈS

Hommage à André Goulet, président dévoué de l'AREQ

12 FINANCES

Quand la solidarité familiale remplace le filet social

14 DOSSIER

Les différentes formes et représentations de la grand-parentalité au Québec : diversité et inégalités

18 ACTION SOCIOPOLITIQUE

Huit cinéastes pour briser les clichés sur le vieillissement

21 LIRATOUTÂGE

Être grands-parents : une merveilleuse multitâche !

22 EXPLORATION PSY

Devenir grands-parents : un nouveau rôle à apprivoiser

24 NUTRITION

Tendances alimentaires 2026

26 SERVICES AUX MEMBRES

Ce que vous devez savoir sur les préarrangements funéraires

27 CONDITION DES FEMMES

Marche mondiale des femmes 2025 : l'AREQ en marche pour l'égalité et la justice sociale

28 ENVIRONNEMENT

Évitons une *Erreur boréale 2.0*



29 FONDATION LAURE-GAUDREAU

Une nouvelle image pour les 35 ans de la Fondation Laure-Gaudreault

30 CHRONIQUE TECHNO

Apprendre une nouvelle langue grâce à Google Traduction et l'IA

31 CHRONIQUE DES CLICHÉS

Elle aura toute la mort pour dormir

LA GRAND-PARENTALITÉ, UN LIEN QUI NOURRIT LES GÉNÉRATIONS

► LOUIS-JÉRÔME DORAN | Rédacteur en chef

Décembre bat son plein et déjà, l'esprit des Fêtes se fait sentir. Pour plusieurs, c'est le moment des retrouvailles, des traditions familiales et des rires partagés autour d'une table bien garnie. Mais nous savons aussi que cette période, empreinte d'abondance et de chaleur pour certains, peut être teintée de solitude ou de préoccupations pour d'autres. Que chacun, où qu'il soit, puisse trouver un peu de réconfort et de sens dans les liens qu'il tisse, qu'ils soient familiaux, amicaux ou communautaires.

Pourquoi abordons-nous le thème de la grand-parentalité ?

Parce qu'elle touche au cœur même de ce qui unit nos membres : la transmission, la solidarité et la continuité entre les générations. Être grands-parents, c'est bien plus que veiller sur ses petits-enfants. C'est transmettre des valeurs, offrir un repère et entretenir ce fil invisible qui relie les générations. Les grands-parents d'aujourd'hui ne sont plus ceux d'hier : ils voyagent, s'impliquent, apprennent, militent, et ils jonglent souvent entre le plaisir d'être présents à leur famille et la réalité d'un monde qui va vite. Ils sont à la fois piliers, gardiens de mémoire et compagnons de découverte.

Mais derrière cette richesse humaine se cachent aussi des défis : concilier disponibilité et autonomie, composer avec la distance ou encore s'adapter à de nouvelles formes de familles. La grand-parentalité se redéfinit, et c'est cette évolution que nous avons voulu explorer dans ce numéro d'hiver du *Quoi de neuf*.

Vous y découvrirez notamment la présentation d'une étude sur les différentes formes et représentations de la grand-parentalité au Québec, *Diversité et inégalités*, ainsi que la chronique économique intitulée *Quand la solidarité familiale cache l'érosion du filet social*. On y apprend, à la lumière d'un sondage mené par la Banque Royale du Canada, que de nombreux grands-parents se voient aujourd'hui contraints d'aider financièrement leurs enfants adultes et leurs petits-enfants, parfois au point de compromettre leur propre sécurité économique. Une réalité qui dépasse la simple générosité familiale et témoigne d'un système social qui se fragilise.

En cette fin d'année, toute l'équipe de l'AREQ vous souhaite de continuer à tisser des liens solides entre les générations. Ce sont ces liens qui donnent du sens à nos vies et forment le véritable héritage du cœur.

Bonne lecture et joyeuses Fêtes !





GRANDIR ENSEMBLE, D'UNE GÉNÉRATION À L'AUTRE

Le thème de la grand-parentalité de cette édition du *Quoi de neuf* éveille en moi de belles émotions. Plusieurs d'entre nous, membres de l'AREQ, ont connu le privilège d'accueillir des petits-enfants. Quelle richesse de relation, différente de celle partagée avec nos enfants, ces êtres si précieux nous font vivre !

Deux comités de l'AREQ, celui des hommes et celui des femmes, ont exploré la particularité des liens entre grands-parents et petits-enfants et présentent, dans ce numéro, les principaux constats issus de leurs travaux. Je vous invite à découvrir leurs conclusions, qui, je l'espère, susciteront votre intérêt.

Déjà décembre, l'année file et le Congrès est à nos portes. Lors de votre assemblée générale du printemps dernier, vous avez élu la délégation provisoire qui représentera votre secteur à l'instance décisionnelle la plus importante de notre association. Si le Congrès est un grand rendez-vous avec son volet social agréable, il est aussi, et surtout, un moment charnière par la portée des décisions qui y seront adoptées et qui nous gouverneront pendant les trois prochaines années. D'où l'importance d'une bonne préparation.

C'est d'ailleurs le but de la tournée régionale du conseil exécutif en cours : dégager avec les personnes déléguées par les milieux les priorités qui devraient inspirer les prochaines grandes orientations de l'AREQ. Il s'agit d'une réflexion que vous serez invités à poursuivre et à enrichir dans vos secteurs, pour finalement les voir se concrétiser dans les propositions soumises au Congrès. À vous d'influencer les orientations qui vont guider nos actions futures.

Des défis importants restent à relever. Le vieillissement de la population se fait sentir aussi dans nos rangs, particulièrement au regard de la composition des membres, avec des écarts d'âge importants. Les attentes et les besoins des nouveaux membres ne sont pas les mêmes que ceux qui ont atteint 80 ans et plus. Ce n'est pas toujours une question d'âge, vous me direz, mais il n'en reste pas moins que de sérieux défis de coexistence nous confrontent. Comment continuer d'offrir aux membres plus âgés une AREQ qui leur ressemble et dans laquelle ils ont plaisir à se rassembler, tout en répondant aux intérêts des nouveaux membres ? Ces défis seront, à mon avis, une formidable occasion de réinventer notre association, en misant sur la richesse de nos différences et en construisant ensemble une AREQ inclusive, dynamique et tournée vers l'avenir.

En terminant, je vous rappelle qu'en plus d'adopter les orientations 2026-2029 de l'AREQ, il est de la responsabilité du Congrès de pourvoir les cinq postes du comité exécutif (CE). Les membres du CE sont élus pour un mandat de trois ans, qui se termine au congrès suivant. Un membre peut poser sa candidature pour un deuxième mandat, mais le poste étant libéré, il peut y avoir d'autres candidatures qui feront l'objet d'une élection. Ce sera alors à nos membres de choisir à qui ils souhaitent confier ces responsabilités.

Ensemble, continuons de faire grandir l'AREQ et de renforcer son influence.

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

RENOUVELLEMENT DU RÉGIME ASSUREQ : DES PROTECTIONS BONIFIÉES EN 2026

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



LE RENOUVELLEMENT DU RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ PRÉVOIT CETTE ANNÉE :

- une baisse des primes d'assurance vie ;
- un léger ajustement des primes d'assurance maladie ;
- des améliorations dans les régimes Santé et Santé Plus ;
- des congés de primes bonifiés.

À l'automne 2025, des discussions ont eu lieu avec l'assureur afin d'établir les conditions du renouvellement pour la période du 1^{er} janvier au 31 décembre 2026. C'est au terme de ces échanges que les conditions détaillées ci-dessous ont été approuvées par le conseil d'administration de l'AREQ et de la CSQ, copreneurs du contrat ASSUREQ.

Régime d'assurance maladie

Lors du calcul de la prime, les actuaires tiennent compte de divers facteurs tels que l'expérience du groupe, l'inflation, le contexte économique et les frais d'administration. L'analyse de la situation a permis de réaliser que les ajustements de la tarification faits sur le régime l'an dernier étaient justifiés puisqu'en 2026, un léger ajustement de la prime a été suffisant:

Bonification du régime d'assurance maladie

De nouvelles améliorations ont été appliquées au régime Santé et Santé Plus :

GARANTIES	EN 2025	DÈS LE 1 ^{ER} JANVIER 2026
Appareils auditifs	Max. 750 \$ / 48 mois	Max. 1500 \$ / 48 mois
Transport et hébergement pour consultation de spécialistes au Québec	Max. 1000 \$ / an	Max. 2500 \$ / an
Examen de la vue (Santé Plus seulement)	Non couvert	Remboursement à 80 % / 24 mois

Pour plus de détails concernant les modalités de remboursement de ces garanties, veuillez consulter le dépliant ASSUREQ *En un coup d'œil 2026*.



Congé de prime

Ces améliorations auraient normalement entraîné une hausse de la tarification. Toutefois, grâce à l'application d'un congé de prime mensuel de 8,31 \$ par adhérent, cette augmentation est entièrement absorbée, permettant ainsi d'offrir ces bonifications sans coût supplémentaire pour les personnes assurées.

À la suite de l'analyse du régime et des négociations avec l'assureur, l'ajustement de la prime d'assurance maladie varie entre - 0,61 \$ et + 3,97 \$, selon la protection détenue.

Régime d'assurance vie

L'analyse du régime d'assurance vie laissait présager une augmentation importante des primes. Cependant, l'application d'un congé de prime mensuel de 14,46 \$ par adhérent sur les premiers 5 000 \$ de la prestation

a permis non seulement d'éviter cette hausse, mais aussi d'obtenir une réduction des tarifs par rapport à l'an dernier. La baisse de la prime varie entre – 0,42 \$ et – 6,12 \$, selon la protection détenue.

RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE		
Statut de protection	2025	2026
SANTÉ		
Individuel	29,68 \$	29,07 \$
Monoparental	36,24 \$	35,94 \$
Familial	58,81 \$	59,58 \$
SANTÉ PLUS		
Individuel	57,18 \$	58,33 \$
Monoparental	68,78 \$	70,56 \$
Familial	108,77 \$	112,74 \$

Note : La taxe provinciale de 9 % doit être ajoutée à ces taux de primes.

RÉGIME D'ASSURANCE VIE		
Statut de protection	2025	2026
CHOIX 1		
Individuel	20,58 \$	14,46 \$
Familial	33,51 \$	28,41 \$
CHOIX 2		
Individuel	47,16 \$	43,38 \$
Familial	60,09 \$	57,33 \$
CHOIX 3		
Individuel	73,74 \$	72,30 \$
Familial	86,67 \$	86,25 \$

Note : La taxe provinciale de 9 % doit être ajoutée à ces taux de primes.

Pour toutes questions, vous pouvez communiquer directement avec Beneva au 1 888 833-6962.

Ce document est fourni à titre informatif seulement. En cas de divergence entre le contenu de cette communication et les dispositions du contrat d'assurance collective, le contrat prévaut.

UNE OCCASION UNIQUE D'ADHÉRER À L'AREQ ET À L'ASSURANCE MALADIE ASSUREQ!

► **JOHANNE FREIRE**

Conseillère à la sécurité sociale

Vous connaissez des personnes de votre entourage qui envient votre régime d'assurance collective, ses avantages exclusifs et ses tarifs imbattables? C'est le moment idéal pour leur parler de la nouvelle campagne d'adhésion à l'AREQ et de la possibilité d'adhérer au régime d'assurance maladie Santé ou Santé Plus ASSUREQ.



Qui peut adhérer?

Toutes les personnes retraitées ayant un jour été membres d'un syndicat affilié à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) au cours de leur carrière sont admissibles.

Cela inclut notamment les personnes ayant travaillé dans les milieux de l'enseignement, du soutien scolaire, de la santé, du milieu communautaire ou encore de la petite enfance.

Une occasion unique à durée limitée

Dans le cadre de la campagne d'adhésion spéciale, qui se tiendra du **1^{er} janvier au 31 mai 2026**, l'AREQ offre une occasion exceptionnelle aux personnes qui ne sont pas encore membres de se joindre à l'Association et d'accéder à son régime d'assurance maladie Santé Plus.

Cette offre unique permet à celles et ceux qui n'avaient pas pu adhérer à l'AREQ au moment de leur retraite de le faire maintenant, et ainsi de profiter pleinement de tous les avantages réservés aux membres, dont le régime ASSUREQ, offert en deux formules : Santé et Santé Plus.

5 bonnes raisons d'adhérer à l'assurance maladie d'ASSUREQ

- 1 Aucune augmentation des primes selon l'âge.** Vos primes ne varient pas en fonction de votre âge, contrairement à la plupart des autres régimes d'assurance. La prime est la même pour tous.
- 2 Des protections pour la vie entière.** Vous restez assuré tant que vous le souhaitez.
- 3 Une assurance voyage complète et de longue durée.** Couverture jusqu'à 6 mois consécutifs peu importe l'âge.
- 4 Protections continues pour le conjoint.** En cas de décès, la couverture se poursuit pour la personne conjointe (si la protection familiale était en vigueur).
- 5 Adhésion facile et sans preuve de santé.** Aucune déclaration médicale n'est requise.

Voici un aperçu comparatif des primes avantageuses du régime d'assurance maladie ASSUREQ par rapport à un régime d'assurance concurrent offert à des retraités du secteur public, tel qu'illustré dans les tableaux, à la page suivante.

COMPARATIF DES PRIMES MENSUELLES EN 2026

ASSURANCE MALADIE ASSUREQ (AREQ)

RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE			
Régime d'assurance maladie	STATUTS DE PROTECTION		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	29,07 \$	35,94 \$	59,58 \$
Santé Plus	58,33 \$	70,56 \$	112,74 \$

ASSURANCE MALADIE D'UNE AUTRE ASSOCIATION DE RETRAITÉS

		STATUTS DE PROTECTION		
ÂGE		Individuel	Monoparental	Familial
Bloc minimal	Moins de 60 ans	30,46 \$	45,44 \$	64,50 \$
	60 à 64 ans	39,62 \$	58,58 \$	78,90 \$
	65 ans ou plus	51,03 \$	74,88 \$	98,84 \$
Bloc médian	Moins de 60 ans	55,56 \$	83,31 \$	121,78 \$
	60 à 64 ans	72,33 \$	107,43 \$	147,49 \$
	65 ans ou plus	95,28 \$	141,42 \$	186,29 \$
Bloc optimal	Moins de 60 ans	72,67 \$	108,92 \$	159,29 \$
	60 à 64 ans	94,61 \$	140,52 \$	192,93 \$
	65 ans ou plus	125,69 \$	187,06 \$	246,63 \$

Pour en savoir davantage

Pour tout renseignement sur la campagne d'adhésion, référez vos amis et vos connaissances admissibles à l'AREQ au 1 800 663-2408.

Les détails de la campagne d'adhésion et de l'assurance maladie ASSUREQ sont disponibles sur le site de l'AREQ au www.areq.lacsq.org.

On compte sur vous pour faire découvrir cette belle occasion à vos proches !

FAITES DÉCOUVRIR L'AREQ... ET RÉGALEZ-VOUS !

Chaque fois qu'une personne que vous avez référée dans le cadre de la campagne devient membre régulier, vous recevez une carte-cadeau de 25 \$ chez Ben & Florentine.

Une nouvelle adhésion = une carte-cadeau
Et c'est sans limite : plus vous référez,
plus vous savourez !

UNE TOURNÉE PRÉCONGRÈS SOUS LE SIGNE DE LA NOUVEAUTÉ

► **DOMINIC PROVOST** | Directeur général

Comme le veut la tradition à chaque triennat – et comme le prévoient les statuts de l'Association – les membres du conseil exécutif (CE) ont pris la route, l'automne dernier, pour rencontrer les personnes élues des niveaux sectoriel et régional, en préparation du prochain Congrès de l'AREQ. Quelque 500 personnes ont ainsi été rejointes lors de quatre rendez-vous marqués par de beaux échanges pour identifier les priorités et les orientations de l'Association des trois prochaines années.

Ainsi, la tournée du CE s'est déroulée à Rivière-du-Loup, à Saint-Sauveur, à Trois-Rivières et à Boucherville, entre la fin septembre et la fin novembre. Ces rencontres régionales ont été l'occasion de partager de l'information sur le déroulement et le contenu du prochain Congrès, mais aussi de discuter du rôle des personnes déléguées et de leurs attentes.



Des orientations à notre image

Les personnes présentes à la tournée ont aussi participé à deux ateliers, qui ont suscité de belles discussions et un précieux partage des réalités propres à chaque secteur.

Pour bien répondre à la mission de l'Association, le premier atelier concernait les priorités à établir pour les trois prochaines années. Un échange de type remue-ménages s'est déroulé le premier jour, suivi, le lendemain, d'un exercice de priorisation qui a permis d'alimenter la réflexion en vue de la conception du projet des orientations 2026-2029.

De nouvelles façons de faire

Un second atelier invitait les participants à se pencher sur les nouvelles façons de faire à l'AREQ. Il a été question, notamment, de l'accueil des nouveaux membres, du type d'activités à organiser, des modes de fonctionnement, du soutien à l'implication et des communications. Un exercice de priorisation a aussi permis d'ordonner les nombreuses propositions intéressantes qui en sont ressorties.

Au terme de cet exercice, le défi sera de retenir les idées les plus porteuses, consensuelles et prioritaires, puisqu'une association ne peut intervenir et agir sur tous les fronts sans épuiser son équipe et ses bénévoles !

Rappelons que le prochain Congrès de l'AREQ aura lieu à Lévis, en juin 2026. Plus de 450 personnes déléguées de toutes les régions y prendront part.

LES RENCONTRES RÉGIONALES ONT ÉTÉ L'OCCASION DE PARTAGER DE L'INFORMATION SUR LE DÉROULEMENT ET LE CONTENU DU PROCHAIN CONGRÈS, MAIS AUSSI DE DISCUTER DU RÔLE DES PERSONNES DÉLÉGUÉES ET DE LEURS ATTENTES.

HOMMAGE À ANDRÉ GOULET, PRÉSIDENT DÉVOUÉ DE L'AREQ

► **DOMINIC PROVOST**

Directeur général



C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de M. André Goulet, ancien président national de l'AREQ, survenu le 12 octobre 2025 à l'âge de 95 ans. Figure marquante de l'Association, il laisse derrière lui un héritage empreint d'écoute, de conviction et d'humanité.

Retraité en 1990, André Goulet s'est d'abord impliqué à l'AREQ en Estrie, à titre de président régional de 1992 à 1994, avant d'occuper le poste de président national de 1997 à 2003. Sous sa présidence, l'Association a doublé son effectif, notamment à la suite des départs massifs à la retraite dans les milieux de l'éducation et de la santé. L'AREQ a alors dû développer ses services pour répondre aux besoins croissants de ses membres.

C'est également à cette époque qu'ont vu le jour le régime d'assurance collective ASSUREQ, ainsi que des allocations versées aux secteurs permettant d'organiser des activités variées et de renforcer le dynamisme régional de l'Association.

Homme respectueux, affable et vif d'esprit, M. Goulet militait pour la reconnaissance et la participation citoyenne des personnes âgées. Il croyait profondément à la valeur de leur contribution dans la société et à la force du mouvement collectif.

D'ailleurs, l'une de ses phrases fétiches illustrait bien cette conviction : « À la retraite, pas de congé pour la citoyenneté ! »

L'AREQ salue avec reconnaissance l'engagement et la bienveillance de M. André Goulet et offre ses pensées les plus sincères à sa famille, à ses amis et à tous ceux et celles qui ont eu le privilège de le côtoyer.

QUAND LA SOLIDARITÉ FAMILIALE REMPLACE LE FILET SOCIAL

► MINH NGUYEN | Conseiller CSQ




Sur fond de crise du logement et de concentration de la richesse dans les poches d'une élite économique, au Canada, de plus en plus de grands-parents puisent dans leurs économies, réduisent leur niveau de vie, et parfois même s'endettent pour soutenir leurs enfants et petits-enfants. Ce qui, en principe, devrait être un geste de solidarité choisi devient une obligation imposée par la flambée du coût de la vie, la précarité de l'emploi et la stagnation des salaires. Derrière les sourires des familles qui s'entraident se cache une dure réalité : nos aînés doivent payer la facture de décennies de politiques néolibérales qui ont affaibli le filet social en allant dans le sens du capital plutôt que celui

du travail. Plutôt que de laisser les familles porter seules ce fardeau, il est temps de réclamer collectivement des mesures fortes pour assurer à toutes et tous une retraite digne et une vie décente.

Quand la solidarité familiale cache l'érosion du filet social

Les résultats d'un sondage¹ de la Banque Royale du Canada effectué l'an dernier auprès de personnes grands-parents révèlent une réalité troublante : les grands-parents du pays se voient contraints de soutenir financièrement leurs enfants adultes et leurs petits-enfants à un niveau tel qu'ils mettent eux-mêmes leur sécurité économique en péril.

¹ https://www.rbc.com/nouvelles/news/article.html?article=125077&_gl=1*1cd4aqh*_ga*MTUyMjU4NjI3Ni4xNzU5NDI3NTQ4*_ga_89NPCTDXQR*czE3NTk0M-jc1NDckbzEkZzAkdDE3NTk0Mjc1NTAkajU5JGwwJGgw*_gcl_au*MTg4NjQwMjQyMy4xNzU5NDI3NTUw



LES GRANDS-PARENTS DU PAYS SE VOIENT CONTRAINTS DE SOUTENIR FINANCIÈREMENT LEURS ENFANTS ADULTES ET LEURS PETITS-ENFANTS À UN NIVEAU TEL QU'ILS METTENT EUX-MÊMES LEUR SÉCURITÉ ÉCONOMIQUE EN PÉRIL.

Ce n'est pas simplement un geste de générosité familiale. Cela est symptomatique d'un système économique qui abandonne les familles à elles-mêmes.

Un répondant ou une répondante sur cinq (21 %) aide financièrement un enfant adulte de 25 ans ou plus, pour un montant moyen de près de 7000 \$ par année. Près d'un tiers (30 %) contribuent aussi aux besoins de leurs petits-enfants, souvent pour des frais liés aux études ou, tout simplement, à la subsistance. Signe alarmant : plus de la moitié (54 %) des grands-parents affirment avoir puisé

dans leur propre épargne pour y parvenir, et 52 % ont dû réduire leur niveau de vie.

La retraite sacrifiée sur l'autel du coût de la vie

Quand 33 % des grands-parents qui aident leurs proches craignent de ne plus être capables de couvrir leurs propres dépenses, nous ne parlons plus de solidarité volontaire : nous parlons de solidarité forcée. Certains vont même jusqu'à contracter des dettes (21 %) pour soutenir leurs descendants. Autrement dit, les travailleurs et travailleuses qui ont cotisé toute leur vie se retrouvent, une fois à la retraite, à payer la facture de décennies de sous-investissement dans le logement, les services publics et l'éducation.

On tente souvent de présenter ces choix comme une question de planification financière individuelle. Mais quand 70 % des parents et grands-parents constatent que leurs enfants s'attendent à leur aide pour assumer des dépenses de base comme se nourrir et se loger, c'est que le problème est structurel. C'est l'explosion du coût du logement, la stagnation des salaires réels, la précarisation de l'emploi et l'endettement massif des jeunes générations qui poussent les aînés à s'appauvrir pour compenser.

La responsabilité de l'État et des employeurs

Plutôt que de multiplier les conseils bancaires sur la « bonne gestion » de la retraite, il est temps de remettre au centre du débat la responsabilité collective.

Cela signifie mettre en place un véritable régime universel de retraite publique garantissant à toutes et à tous une sécurité économique digne. Cela implique aussi d'investir massivement dans le logement social, afin que les jeunes générations ne soient plus condamnées à dépendre du portefeuille de leurs parents et leurs grands-parents. Cela passe aussi par la mise en place d'un salaire minimum permettant de couvrir les besoins de base, par la sortie de la pauvreté et par des conditions de travail stables qui permettent aux travailleuses et travailleurs de subvenir à leurs besoins sans devoir compter sur la solidarité familiale pour survivre. Il existe une panoplie de solutions pour en arriver à une économie plus juste. Il suffit pour nos décideurs d'avoir la volonté politique de faire qu'elles deviennent réalité.

La solidarité intergénérationnelle, oui, mais pas au prix de l'appauvrissement

Les grands-parents ne devraient pas être le dernier rempart face aux choix politico-économiques de la classe politique. Leur solidarité est admirable, mais elle ne peut pas remplacer des politiques sociales fortes. Parce que la dignité à la retraite et la sécurité économique des familles ne peuvent dépendre de la charité privée. Elles doivent être garanties collectivement. Elles doivent, au final, être mutualisées par des choix politiques courageux et par une redistribution plus juste de la richesse.



LES DIFFÉRENTES FORMES ET REPRÉSENTATIONS DE LA GRAND-PARENTALITÉ AU QUÉBEC : DIVERSITÉ ET INÉGALITÉS

► **XAVIER ST-DENIS, PH. D.**

Professeur agrégé | Institut national de la recherche scientifique (INRS) | Centre Urbanisation Culture Société (UCS)

**CETTE ÉTUDE A ÉTÉ MENÉE PAR L'INSTITUT NATIONAL DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE
ET COMMANDÉE PAR L'AREQ.**

Réalisée en 2025, cette étude s'appuie sur une enquête menée auprès de 900 grands-parents représentatifs de la population québécoise. Elle explore la grand-parentalité sous toutes ses formes : les profils sociodémographiques des grands-parents, la fréquence et la nature des contacts avec les petits-enfants, la qualité des liens affectifs, ainsi que les multiples formes d'aide et de soutien, qu'il s'agisse de temps consacré, d'appui financier ou d'entraide au quotidien.



Les résultats mettent en lumière un rôle essentiel dans la solidarité familiale : les grands-parents contribuent non seulement à la garde et au bien-être des plus jeunes, mais aussi à la transmission de valeurs et de ressources. Ce rôle, toutefois, s'exerce dans un contexte d'importantes disparités, influencé par le statut socioéconomique, le genre et la proximité géographique.

1 Portrait des grands-parents québécois

Portrait sociodémographique

La majorité des grands-parents interrogés vivent en couple : plus de la moitié sont mariés, et environ 19 % vivent en union libre. Les autres sont séparés, divorcés, veufs ou célibataires.

Sur le plan géographique, 45 % habitent la grande région de Montréal, 12 % celle de Québec et 11 % dans d'autres grandes villes (Gatineau, Sherbrooke, Saguenay, etc.). Environ 32 % vivent dans de petites villes ou en milieu rural. La plupart sont nés au Canada (94 %), avec une minorité de 6 % d'immigrants.

Emploi, retraite et bénévolat

La plupart sont retraités (près de 86 %). Chez les moins de 65 ans, une proportion importante est encore au travail, souvent à temps plein. Certains doivent concilier travail et rôle de grands-parents, notamment lorsque les petits-enfants sont jeunes.

Environ un quart des grands-parents font du bénévolat, surtout les retraités.

Santé

La majorité se considère en bonne ou très bonne santé, même si près de 45 % déclarent souffrir d'une maladie chronique ou d'une incapacité. Les problèmes de santé augmentent avec l'âge et peuvent limiter la capacité à s'occuper des petits-enfants.*

Situation financière

Les inégalités sont marquées.

- **Revenu** : 13 % vivent avec moins de 30 000 \$ par an, alors qu'une minorité atteint plus de 150 000 \$.
- **Patrimoine** : près du tiers a moins de 100 000 \$ en avoirs, mais 15 % possèdent plus d'un million.
- **Genre** : les hommes sont beaucoup plus nombreux que les femmes à détenir un patrimoine élevé.
- **Dette** : la majorité a peu ou pas de dettes, ce qui reflète une relative stabilité à la retraite.

*Il est bien établi que les groupes plus vulnérables ou marginalisés ont une plus faible probabilité de participer à des enquêtes.



L'appartenance syndicale durant la carrière est un facteur important : les ex-travailleurs syndiqués reçoivent plus souvent une pension d'employeur, qui contribue à la stabilité financière.

2 Fréquence et nature des contacts

Les contacts en personne

Près des deux tiers des grands-parents voient leurs petits-enfants au moins une fois par mois. Pour 31 %, les contacts sont hebdomadaires. Les visites en personne demeurent le cœur de la relation. Toutefois, une minorité de grands-parents (environ 6 %) ne voient presque jamais leurs petits-enfants.

Autres formes de communication

Les appels téléphoniques et les messages complètent les contacts en personne. Ils sont particulièrement utiles lorsque la distance géographique est plus grande. Les appels vidéo sont très appréciés pour maintenir le lien avec les plus jeunes.

Influence de l'âge

- Les grands-parents plus jeunes voient leurs petits-enfants plus souvent.
- La fréquence diminue avec l'âge des petits-enfants : elle est maximale pour les moins de 5 ans, et minimale une fois devenus adultes.

Différences de genre

- Les grands-mères entretiennent des contacts plus réguliers que les grands-pères, surtout par messagerie.
- La fréquence des contacts est plus forte du côté maternel : les petits-enfants d'une fille voient leurs grands-parents plus souvent que ceux d'un fils. Cela illustre le rôle central des femmes comme gardiennes des liens familiaux.

3 Proximité affective et résidentielle

Lien émotionnel

Malgré la baisse de fréquence avec l'âge, la proximité affective reste forte. Près des trois quarts des grands-parents déclarent se sentir très proches de leurs petits-enfants.

Les grands-mères rapportent une proximité émotionnelle plus intense que les grands-pères.

Proximité des lieux de résidence

La majorité habite à moins d'une heure de route du petit-enfant le plus âgé. Seule une minorité vit à plus de trois heures de distance. Une faible proportion cohabite dans un ménage multigénérationnel ou vit dans le même quartier.

La proximité résidentielle favorise naturellement les visites en personne et le gardiennage.

4 Aide sous forme de temps

Le gardiennage

Le gardiennage est fréquent, surtout par les grands-mères, mais les grands-pères y participent aussi. Environ un tiers des grands-parents s'occupent de leurs petits-enfants régulièrement, parfois chaque semaine.

Contrairement à la fréquence des visites, le gardiennage ne varie pas selon que l'enfant est la fille ou le fils : les grands-parents aident autant leurs fils que leurs filles.

Autres aides pratiques

Au-delà du gardiennage, de nombreux grands-parents accompagnent les petits-enfants à des activités, les aident aux devoirs ou offrent du soutien dans la vie quotidienne.

5 Aide sous forme financière et matérielle

Transferts financiers

Plus de la moitié des grands-parents ont donné de l'argent ou un bien matériel dans l'année écoulée. Dans la plupart des cas, il s'agit de montants modestes, mais environ 9 % ont donné plus de 1 000 \$.

Près de 15 % contribuent à un REEE (Régime enregistré d'épargne-études) pour leurs petits-enfants. Plus de la moitié prévoient un héritage.

Inégalités économiques

Les grands-parents les plus riches sont aussi ceux qui donnent le plus, que ce soit en argent, en biens, en placements ou en héritage prévu. Ainsi, les inégalités de richesse se transmettent d'une génération à l'autre, consolidant l'avantage des familles favorisées.

Différences de genre

On observe que les grands-mères investissent davantage dans l'éducation plutôt que de faire des dons en argent, tandis que les grands-pères donnent souvent des montants plus élevés.

6 Aide reçue par les grands-parents

Contrairement aux transferts financiers qu'ils offrent, les grands-parents reçoivent rarement de l'aide financière ou pratique de leurs enfants et petits-enfants.

Cependant, les plus âgés, ceux en moins bonne santé ou dans une situation économique précaire, bénéficient plus souvent d'un soutien. Cela reste marginal par rapport à l'aide donnée.

7 Conclusion générale

Cette recherche brosse un portrait riche et nuancé de la grand-parentalité au Québec. Quelques grands constats se dégagent :

1. **Un rôle actif et varié** : les grands-parents sont très impliqués dans la vie de leurs petits-enfants, tant sur le plan affectif que pratique et financier.
2. **Des inégalités importantes** : la richesse et le statut socioéconomique influencent fortement la capacité des grands-parents à soutenir leur famille. Les écarts de patrimoine et de revenu contribuent à la reproduction des inégalités entre générations.
3. **Le poids du genre** : les grands-mères sont plus présentes, tant dans la fréquence des contacts que dans le gardiennage et la proximité affective. Le rôle des femmes comme pivot des relations familiales demeure très marqué.
4. **L'importance de la proximité géographique** : habiter près de ses petits-enfants favorise les rencontres, la garde et l'entretien du lien émotionnel.
5. **Une solidarité principalement descendante** : les transferts vont surtout des grands-parents vers les enfants et petits-enfants, et rarement dans l'autre sens, lorsque les grands-parents sont en bonne santé médicalement et financièrement parlant.

En somme, la grand-parentalité québécoise se révèle être à la fois une source de soutien familial précieux et un espace où se reflètent les inégalités sociales. Les grands-parents sont porteurs de stabilité, de ressources et d'affection, mais leurs possibilités d'agir dépendent largement de leur santé, de leur revenu et de leur parcours de vie.

HUIT CINÉASTES POUR BRISER LES CLICHÉS SUR LE VIEILLISSEMENT

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



Pour son édition 2025, la Course des régions s'associe à l'AREQ (CSQ) afin de mettre en valeur les rôles de personnages plus âgés à travers des histoires originales et positives en ce qui a trait à la vie après le passage de la soixantaine. Huit cinéastes émergents, provenant de toutes les régions du Québec, ont été choisis pour réaliser ces courts métrages.

« L'AREQ est fière de s'associer à un projet qui donne toute leur place aux personnes aînées à l'écran. Ces récits permettront de dépasser les stéréotypes et de célébrer la vitalité, la créativité et la diversité de la vie après 60 ans. »

– Micheline Germain, présidente de l'AREQ, le mouvement des retraités CSQ

Pascal St-Gelais

Côte-Nord

Originaire de la Manicouagan, Pascal St-Gelais est diplômé en 2025 de l'école de cinéma Mel Hoppenheim (Université Concordia) en Production cinématographique. Son parcours est marqué par un attachement profond à ses racines nord-côtières, qu'il souhaite aujourd'hui faire rayonner à travers le cinéma.

Lauréat du Jane Orion Bau Award for Exceptional Filmmakers en 2024, il a rapidement attiré l'attention avec ses premiers films. *Les mains de ma grand-mère* a été sélectionné aux RIDM 2024, tandis que *Carnal*, un thriller psychosexuel, a été présenté notamment à Fantasia et au Festival Émergence.

.....

Isaac Gervais Trudel

Mauricie

Isaac Gervais Trudel, diplômé en études cinématographiques de l'Université de Montréal, combine formation universitaire et expérience pratique sur les plateaux. Il a travaillé comme assistant de production sur des longs métrages (*Allen Sunshine*, *Best Boy*), premier assistant caméra sur des courts (*L'appartement d'à côté*, *La Grande Marche*) et technicien aux décors sur *Brute* et *La Maison*.

Il a également bénéficié d'un mentorat professionnel, notamment de la part du réalisateur Francis Leclerc (*Le Plongeur*). En parallèle, il a coréalisé plusieurs courts métrages (*Sous les Yeux*, *Cœur d'Enfant*) et a signé *Scratch*, dans le cadre du programme Kino-Kazo.

Son projet *Trou du Diable* revisite le mythe jésuite de Shawinigan à travers une fresque poétique où se confrontent héritage, écologie et rédemption. Isaac y allie un sens aigu de la mise en scène à une grande maturité thématique.



Sébastien Leblanc

Estrie

Réalisateur autodidacte et directeur artistique établi en Estrie, Sébastien Leblanc est le cofondateur de la boîte de production Pète et Répète, spécialisée dans le contenu narratif et humoristique. Il a signé des projets pour plusieurs institutions régionales, dont la MRC Memphrémagog, le Théâtre La Marjolaine et la campagne Le Bon voisinage.

Sébastien a aussi créé le balado *Dans la gueule de la Créature*, produit dans le cadre du Festival de film Créature, qu'il a cofondé. Actif dans la communication éducative et communautaire, il souhaite aujourd'hui transposer sa créativité vers la fiction et le documentaire d'auteur. Son profil illustre un cinéaste engagé, ancré dans sa région et dans la valorisation du patrimoine culturel estrien.

.....

David Couture

Montérégie

Natif du Saguenay-Lac-Saint-Jean et formé au Cégep de Jonquière ainsi qu'au Collège O'Sullivan de Montréal, David Couture s'est imposé par la qualité de sa direction technique et son sens du rythme narratif. Depuis 2021, il a participé à de nombreux tournages – séries web, publicités, courts métrages et événements télévisuels.

Il a réalisé plusieurs œuvres remarquées : *Le septième stade*, présenté au Cinéma Moderne, *Le chanteur*, hommage au cinéma muet projeté à la Maison symphonique de Montréal, et *Flore*, un drame explorant la culpabilité et le déni.

Reconnu lors du Gala Kino 2024, il représente une nouvelle génération de cinéastes québécois à la fois passionnés et rigoureux, capables d'allier émotion et maîtrise technique.



Nova Benny Montréal

Basée à Montréal et en dernière année du programme de Production cinématographique à l'Université Concordia, Nova Benny s'illustre par sa créativité et son souci du détail. Scénariste et réalisatrice, elle a écrit et tourné deux courts métrages dans le cadre de ses études, tout en travaillant depuis 2021 en direction artistique pour Inter-Muses TV Film et la série *Ensemble pour les fêtes* (TV5).

Sa comédie *Soirée de Filles* raconte la folle virée de trois femmes de 60 ans refusées à l'entrée d'une boîte de nuit. Avec humour et tendresse, Nova y aborde la quête d'appartenance, le vieillissement et l'affirmation de soi. Sa signature allie rigueur académique, spontanéité et sens de la couleur humaine.



Alexandre Nadarajah-Jacques Laurentides

Alexandre Nadarajah-Jacques est un cinéaste québéco-srilankais établi à Saint-Colomban. Passionné d'images depuis l'enfance, il s'est d'abord orienté vers d'autres domaines avant de renouer avec le cinéma en 2022. Photographe et écrivain à ses heures, il intègre le mouvement Kino Montréal en 2023, où il réalise plus d'une douzaine de courts métrages.

Son film *Le petit remplacement* est sélectionné au Festival Fantasia 2025, confirmant son talent singulier. Il aborde dans ses œuvres des thèmes tels que l'identité, l'aliénation, la solitude et la perte de repères. Sa démarche est à la fois introspective et engagée, marquée par une exploration sensorielle de l'ordinaire.



Luane Costa Lanaudière

Arrivée du Brésil en 2012, Luane Costa est diplômée de la Vancouver Film School (Foundations in Visual Art & Design, Production cinématographique). Installée à Saint-Sauveur depuis 2020, elle a travaillé dans divers départements artistiques de production, occupant des postes de cheffe décoratrice et directrice artistique sur plusieurs films indépendants et longs métrages télévisés.

En 2019, elle revient à la réalisation avec deux courts métrages sélectionnés dans des festivals internationaux, avant d'être invitée comme conférencière pour parler de son parcours.

Son film *Red Waters* explore la féminité à travers la métaphore des menstruations, tandis que son projet pour la Course des régions – une comédie d'action où une grand-mère ceinture noire repousse deux cambrioleurs – célèbre l'énergie, la force et la résilience des aînés.



Lisanne Gamelin Centre-du-Québec

Originaire de Drummondville, Lisanne Gamelin a étudié en cinéma au Collège Dawson puis à l'Université Concordia avant d'obtenir un diplôme en scénarisation du Toronto Film School en 2023. Son scénario *Planted, Not Yet Buried* a été sélectionné comme quart de finaliste au ScreenCraft Horror Competition 2025, et son court métrage bilingue *Knocked Down* sera présenté au TIFF 2025.

Active sur plusieurs tournages majeurs, dont *Anticosti*, *Un gars, une fille* et *Bon Cop, Bad Cop*, elle développe aujourd'hui *La recette*, une comédie régionale sur quatre femmes d'un cercle de fermières. Inspirée par ses racines rurales, Lisanne allie humour, humanité et regard social.



La bourse AREQ

Un ou une cinéaste de cette édition remportera une bourse de 5 000 \$ attribuée par un vote des membres de l'AREQ de toutes les régions, dont le résultat sera dévoilé au Congrès de juin 2026. D'ici là, l'AREQ (CSQ) se promènera à travers le Québec au printemps 2026 pour offrir des projections locales.

ÊTRE GRANDS-PARENTS : UNE MERVEILLEUSE MULTITÂCHE !

► GODELIEVE DE KONINCK | Présidente de Liratoutâge

On associe souvent le rôle des grands-parents à des activités comme promener ses petits-enfants dans une poussette, les garder quand les parents partent en vacances, les dépanner quand la garderie est fermée ou qu'il y a une grève, et quand les enfants sont malades, etc. Autrement dit, on fait appel à leur responsabilité grand-parentale, un rôle imposé en quelque sorte. S'il demeure pour beaucoup merveilleux et réconfortant, malgré l'immense plaisir à accomplir ces tâches, il y a un mais...

Pourquoi ce mais ? Parce qu'il ne faut pas non plus mettre de côté sa vie active. Étant moi-même grand-mère, j'ai gardé, consolé, dépanné tout en continuant de travailler, de participer à des activités sociales et culturelles. J'ai toujours senti qu'il fallait que je continue à me ressourcer, à lire pour être au courant, pour voyager dans ma tête, à vivre des expériences littéraires qui m'apporteraient plaisir et réconfort et à continuer de m'instruire, finalement.

Avec les années, les petits-enfants deviennent des grands-petits-enfants. Ils sont au secondaire,

au cégep, et soudainement à l'université ! Plus question de les bercer, mais plutôt de les aider avec les devoirs, les présentations orales, puis les travaux au cégep ou à l'université. Tout un défi ! Je suis bien contente de réaliser que je suis capable de les accompagner. Là aussi.

Il y a maintenant 17 ans, j'ai créé Liratoutâge, un organisme bénévole dont la mission est de faire la lecture aux personnes âgées ne pouvant plus lire pour diverses raisons. Une grande majorité de mes bénévoles sont, comme moi, des personnes à la retraite et des

grands-parents. Des femmes et des hommes très engagés, occupés, mais qui veulent partager leur amour pour la lecture.

Pour avoir amené avec moi une de mes petites-filles afin qu'elle s'initie à lire aux autres, je me suis dit que nous devenons peut-être des modèles et qu'eux aussi voudront lire aux autres... Les personnes âgées adorent avoir près d'eux des jeunes. C'est un approvisionnement tellement important !



DEVENIR GRANDS-PARENTS : UN NOUVEAU RÔLE À APPRIVOISER

► JONATHAN MERCIER | Psychologue

Devenir grands-parents, c'est accueillir une nouvelle vie dans la famille, et avec elle, un flot d'émotions : de la fierté, de la tendresse, une envie de transmettre ce qu'on a appris. Mais parfois, au-delà de la joie, il y a aussi un peu de confusion, des ajustements, ou des émotions plus complexes qu'on n'ose pas toujours nommer.

Certains me disent : « Je suis si contente, mais je ne sais pas trop où me placer. » D'autres se demandent s'ils en font trop... ou pas assez. La grand-parentalité, comme la parentalité d'ailleurs, ne vient pas avec un mode d'emploi et nécessite de se laisser le droit d'apprendre.

Le dilemme de la présence

Quand un petit-enfant arrive, plusieurs grands-parents ressentent une pression, parfois subtile, d'être très présents. Certains pensent : « Si je ne suis pas toujours là, je ne suis pas un bon grand-parent. ». D'autres, au contraire, craignent de trop s'imposer. Ces pensées peuvent créer un malaise. On veut aider, mais on ne veut pas déranger. On veut créer un lien, mais on ne veut pas prendre trop de place. C'est un équilibre délicat.

Qu'est-ce qui est réaliste pour moi, avec mon énergie, mes limites, mon quotidien ? Voilà une question adéquate dans les circonstances. Être présent ne veut pas dire être toujours disponible. Ce qui compte, c'est la qualité du lien, pas le nombre d'heures passées ensemble.

Si on s'inquiète d'être trop (ou pas assez) présent, le mieux est de s'en remettre à une communication ouverte et franche avec les nouveaux parents. Plutôt que de tenter de deviner ce qu'ils attendent, osons poser la question. Leurs besoins de soutien peuvent varier selon les étapes : un réajustement clair, de part et d'autre, est souvent bénéfique.

Entre transmission et respect des choix

Être grands-parents, c'est souvent ressentir l'élan de transmettre : des souvenirs, des valeurs, des façons de faire. Pourtant, les jeunes parents d'aujourd'hui prennent parfois des décisions bien différentes de celles qu'on a connues. Alimentation, sommeil, écrans, discipline... les écarts peuvent surprendre.

Voir ses conseils écartés ou accueillis avec réserve peut faire mal. Certains se sentent mis de côté, d'autres s'adaptent en silence. Dans ces situations, il peut être apaisant de se rappeler que notre rôle n'est plus d'éduquer mais d'accompagner.



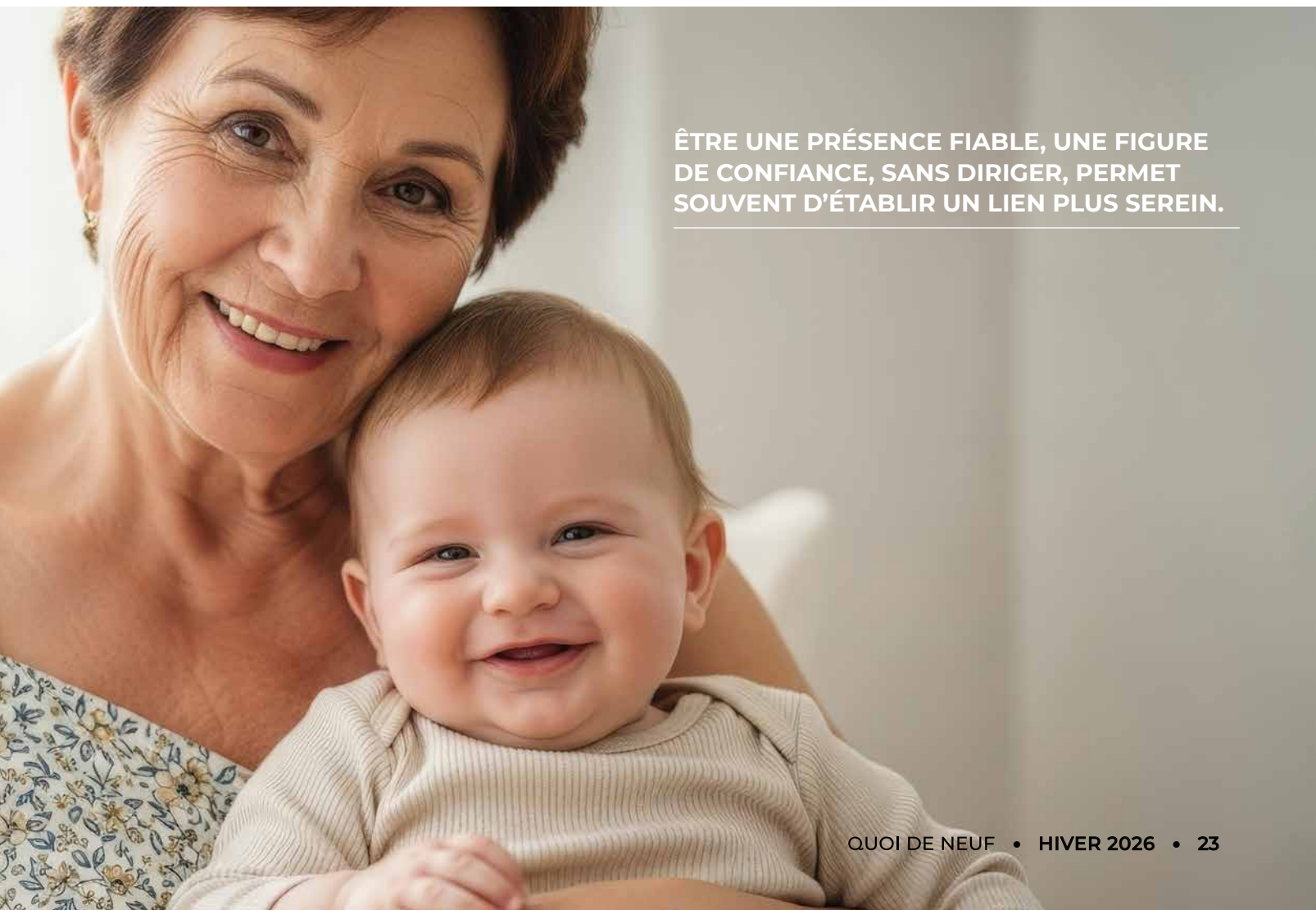
Être une présence fiable, une figure de confiance, sans diriger, permet souvent d'établir un lien plus serein. Cela augmente la probabilité que vos enfants viennent vers vous d'eux-mêmes, par envie, et non par obligation. Cela favorise l'envie de demander et consolide le lien de confiance, tout en minimisant le risque que le nouveau parent craigne d'être jugé ou se sente inadéquat.

Le deuil de la grand-parentalité

Enfin, il faut aussi nommer ceux qui ne deviennent pas grands-parents, même s'ils en avaient profondément le désir. Parfois, leurs enfants n'ont pas eu d'enfants, par choix ou en raison d'une infertilité. D'autres ont été écartés, pour des raisons familiales complexes. Ces deuils sont souvent silencieux, peu validés mais très réels. Un vide s'installe, difficile à exprimer, parfois chargé de culpabilité ou d'incompréhension. Ce n'est

pas l'absence d'un rôle, mais l'absence d'un lien espéré qui fait mal. Ces émotions méritent d'être reconnues. Même si on ne choisit pas toujours les liens que la vie nous donne, il reste possible de créer du sens autrement : en tissant des liens sincères avec les plus jeunes, hors du cadre familial traditionnel.

Devenir grands-parents, c'est accueillir un nouveau rôle, parfois avec joie, parfois avec incertitude. C'est naviguer entre le désir d'être utile et la peur d'en faire trop, entre l'envie de transmettre et le devoir de respecter. Et pour certains, c'est aussi faire la paix avec une expérience qui ne viendra peut-être jamais. Dans tous les cas, la grand-parentalité nous confronte à nos limites, à nos attachements et à notre capacité d'adaptation. Trouver sa juste place n'est pas simple, mais c'est un chemin qui peut aussi révéler d'autres formes de lien, de sens et de présence.



ÊTRE UNE PRÉSENCE FIABLE, UNE FIGURE DE CONFIANCE, SANS DIRIGER, PERMET SOUVENT D'ÉTABLIR UN LIEN PLUS SEREIN.

TENDANCES ALIMENTAIRES 2026

► ISABELLE HUOT | Dre en nutrition



Chaque année, de nouvelles tendances alimentaires voient le jour et transforment notre rapport à l'assiette. Tantôt influencées par la recherche scientifique, tantôt par le marketing ou encore par des préoccupations sociétales, ces tendances reflètent les aspirations des consommateurs. Leur quête de santé, de performance, de longévité et de mieux-être influence directement les choix au supermarché et guide l'industrie agroalimentaire dans le développement de nouveaux produits. En 2026, plusieurs courants se démarquent particulièrement dans le domaine de la nutrition. Cap sur les 5 tendances de l'heure !

1 Les protéines

L'intérêt des consommateurs pour les protéines est toujours bien présent. Qu'il s'agisse de sportifs, de personnes cherchant à mieux contrôler leur appétit ou encore de celles qui veulent maintenir leur masse musculaire, tous voient en ce macronutriment un

allié de choix. Cet engouement n'est pas passé inaperçu dans l'industrie alimentaire, qui multiplie les innovations : pâtes protéinées, barres, boissons, pains, collations enrichies, etc. Les produits riches en protéines sont désormais accessibles dans tous les rayons, du déjeuner aux collations de fin de soirée. Toutefois, cette tendance amène aussi une réflexion sur la nécessité de manger autant de protéines. Rappelons que les besoins en protéines sont établis à 0,8 g/kg de poids corporel et que plus n'est pas nécessairement mieux.

2 Les produits sans sucre

La réduction de la consommation de sucre demeure une préoccupation centrale en nutrition publique. L'arrivée d'un nouveau symbole nutritionnel obligatoire à partir du 1^{er} janvier 2026 indiquant la présence élevée en sucres, en sodium et en gras saturés risque d'accélérer ce mouvement. Les consommateurs, déjà sensibilisés aux effets négatifs du sucre sur la santé (prise de poids, diabète, caries, risque cardiovasculaire), se tournent de plus en plus vers des produits « sans sucre ». Les boissons sans sucre, les



desserts allégés et les collations reformulées se multiplient. On observe également un intérêt croissant pour des substituts naturels comme la stévia ou le fruit du moine, qui permettent de conserver le goût sucré sans les calories et les glucides associés.

3 La diète longévité

Vieillir en santé est un objectif partagé par un grand nombre de consommateurs. Cet intérêt se traduit par la popularité croissante des régimes inspirés des Blue Zones, ces régions du monde où l'espérance de vie dépasse la moyenne et où l'incidence des maladies chroniques est plus faible.

Les habitants de Loma Linda (États-Unis), Nicoya (Costa Rica), la Sardaigne (Italie), Icarie (Grèce) et Okinawa (Japon) partagent plusieurs habitudes :

une alimentation majoritairement végétale, une consommation modérée de protéines animales, une vie active au quotidien et un solide réseau social. Leur modèle inspire de plus en plus les consommateurs, qui cherchent à adopter une alimentation favorisant la longévité, riche en légumes, légumineuses, grains entiers, noix et fruits.

4 Les suppléments pour vieillir en santé

Parallèlement aux habitudes alimentaires, l'intérêt pour les suppléments s'accroît, particulièrement ceux associés à un vieillissement en santé. Voici 3 suppléments qui auront la cote en 2026.

La créatine

Connue pour ses effets chez les sportifs, elle montre aussi des bénéfices chez les personnes âgées. La combinaison de créatine et d'exercices en résistance pourrait favoriser la masse musculaire et la force, contribuant ainsi à réduire la sarcopénie liée à l'âge.

Le collagène

Populaire dans le domaine de la beauté, il attire l'attention pour ses effets sur l'hydratation de la peau et la réduction des rides fines. Le collagène de type 2 est aussi reconnu pour ses bienfaits sur les articulations.

Les champignons adaptogènes

Les champignons adaptogènes, comme le reishi, le chaga et le Lion's Mane (crinière de lion), gagnent en popularité. Riches en composés bioactifs, ils sont recherchés pour leurs effets potentiels sur l'immunité, le stress

et la vitalité. En poudres, infusions ou suppléments, ils séduisent les consommateurs en quête de bien-être naturel et durable.

5 Les aliments qui prennent soin de notre microbiote

Le microbiote intestinal, longtemps négligé, est aujourd'hui au cœur des recherches scientifiques et de l'intérêt populaire. On sait désormais qu'il joue un rôle clé non seulement dans la digestion, mais aussi dans l'immunité, la régulation de l'humeur et même la santé mentale.

Deux joueurs demeurent importants pour le microbiote :

Les prébiotiques

Ce sont des fibres qui nourrissent les bonnes bactéries intestinales. On les retrouve dans des aliments comme les artichauts, les bananes, les oignons, l'orge ou la chicorée. Leur ajout dans des produits de consommation courante (pains, céréales, yogourts) est de plus en plus fréquent.

Les probiotiques

Ces bactéries vivantes, présentes notamment dans les aliments fermentés (kéfir, yogourt, choucroute), peuvent influencer positivement l'équilibre du microbiote. Une consommation régulière peut réduire certains troubles digestifs, comme le syndrome de l'intestin irritable, et contribuer à un mieux-être général.

.....
🖥 Pour d'autres conseils en nutrition et des recettes santé, visitez mon site : www.isabellehuot.com.
.....

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LES PRÉARRANGEMENTS FUNÉRAIRES

► L'ÉQUIPE DE NOVUM



Prévoir ses arrangements funéraires est une pratique courante qui permet de faire respecter ses propres volontés et d'éviter à ses proches ce fardeau décisionnel en période de deuil.

Deux types de contrats distincts existent¹. Le contrat d'arrangements préalables de services funéraires porte sur les services funéraires tels que l'inhumation ou la crémation, l'exposition, le cercueil, etc. Le contrat d'achat préalable de sépulture, pour sa part, prévoit l'achat d'un droit d'utilisation d'une concession, compartiment ou autre espace dans un cimetière.

Auparavant, de nombreux contrats de sépulture étaient accordés à perpétuité. Cela signifie que l'emplacement était réservé sans date d'expiration. Toutefois, depuis une modification législative survenue en 1994, la durée maximale a été limitée à 100 ans². Les nouveaux contrats offerts aujourd'hui sont généralement valides pour une durée variant entre 25 et 100 ans.

Suivant cette modification législative, certains cimetières ont parfois tenté de réduire unilatéralement la durée des contrats signés à perpétuité, en contactant les descendants pour proposer un

renouvellement³. Certaines personnes peuvent avoir la surprise d'être contactées pour payer des factures d'entretien d'un lot familial, alors qu'elles le croyaient entièrement payé⁴. Une action collective a été déposée en 2024 pour contester cette pratique⁵, afin de vérifier si un contrat pour un bien ou un service peut être légalement modifié après sa signature. Les suites de cette affaire ne sont pas connues pour l'instant.

Si vous êtes contactés par un cimetière à ce sujet, assurez-vous d'avoir en main le contrat signé par le défunt. Vous pouvez également consulter un notaire ou un avocat pour valider vos obligations.

Finalement, il faut savoir que la loi restreint la sollicitation pour les services funéraires et de sépulture⁶. Par exemple, les personnes qui ont récemment perdu un proche, les gens malades et les personnes qui séjournent dans un établissement de santé ou une résidence pour personnes âgées ne peuvent pas être sollicitées, à moins qu'elles en fassent la demande.

La présente publication ne constitue pas un avis juridique, les membres de l'AREQ ont accès au programme de protection juridique de Novum et peuvent nous contacter via un formulaire web ou par téléphone au 1 844 745-4714.

¹ Loi sur les arrangements de services funéraires et de sépulture, A-23.001, art 2.

² Code civil du Québec, CCQ-1991, art 1880.

³ « Combien de temps dure la "perpétuité" dans un cimetière ? » par Stéphane Baillargeon, *Le Devoir*, 28 octobre 2024.

⁴ « Payer l'entretien de son lot au cimetière malgré une entente à perpétuité », émission La Factice, Radio-Canada, 30 octobre 2018.

⁵ Pedro Gregorio c La Fabrique de la Paroisse Notre-Dame de Montréal. Cour supérieure du Québec. 2024-09-09.

⁶ Loi sur les arrangements de services funéraires et de sépulture, A-23.001.

MARCHE MONDIALE DES FEMMES 2025

L'AREQ EN MARCHE POUR L'ÉGALITÉ ET LA JUSTICE SOCIALE

► MAUDE TWEDDELL

Conseillère à la vie associative
et aux dossiers sociaux

Le 18 octobre dernier, l'AREQ a fièrement pris part à la Marche mondiale des femmes 2025 à Québec. Une délégation comptant près de 90 de nos membres, issues de sept régions, a rejoint les 10 000 participantes rassemblées devant l'Assemblée nationale pour réaffirmer un message fort : tant que l'égalité ne sera pas atteinte, nous resterons en marche.

Une mobilisation ancrée dans la mission de l'AREQ

La participation de l'AREQ à cette grande marche s'inscrit dans la continuité de son engagement envers l'égalité, la justice sociale et la dignité des personnes. Représentant plus de 60 000 membres à travers le Québec – majoritairement des femmes –, la présence de l'Association relevait d'un réel devoir de mémoire et de solidarité.

De *Du pain et des roses* à aujourd'hui

La Marche mondiale des femmes trouve ses origines dans la célèbre marche *Du pain et des roses*, tenue en juin 1995. Plusieurs personnes aujourd'hui membres de l'AREQ y avaient alors participé pour réclamer la dignité, la justice économique et l'égalité pour les femmes du Québec. Trente ans plus tard, notre délégation a repris la route, cette fois aux côtés d'une nouvelle génération de militantes. Ce geste symbolique illustre la continuité et la force du mouvement féministe au fil des générations.



Les femmes âgées, toujours en action

Les luttes féministes demeurent actuelles, notamment pour les femmes âgées, dont les enjeux – sécurité économique, accès aux soins, reconnaissance sociale –, doivent être placés au cœur des revendications. Comme le rappellent nos membres : « On ne veut pas qu'on parle à notre place – on veut parler nous-mêmes. »

Pas d'âge pour marcher vers l'égalité

À travers cette mobilisation, l'AREQ réaffirme qu'il n'y a pas d'âge pour être féministe, pas d'âge pour militer, pas d'âge pour revendiquer une société plus juste et égalitaire. Ensemble, nos membres restent debout, solidaires, et continuent de marcher pour que toutes les femmes, peu importe leur âge, puissent vivre dans la dignité et l'égalité.

ÉVITONS UNE *ERREUR BORÉALE* 2.0

► **JACQUES SAUCIER** | Membre du comité national de l'environnement

Abandon de la réforme controversée du régime forestier

Avec le nouveau zonage d'aménagement forestier prévu dans le projet de loi 97, trop de pouvoir aurait été accordé aux entreprises forestières en leur donnant priorité sur 30 % du territoire (plus de 135 000 km²). Il aurait alors été impossible de proposer tout nouveau projet d'aire protégée, de milieu humide d'intérêt ou de réserve faunique. Une mobilisation sans précédent s'est donc créée pour contrer ce projet de loi jugé rétrograde.

Bref historique

Dans les années 60, les coupes forestières s'effectuaient manuellement. Avec l'arrivée de la mécanisation dans les années 70-80, la capacité de production a été décuplée. On a pris conscience qu'il fallait assurer la préservation de la ressource forestière. En 1999, le documentaire intitulé *L'Erreur boréale* est venu ébranler le grand public. On y dénonçait un système d'exploitation de la ressource dont l'objectif principal était de garantir un approvisionnement en bois pour l'industrie, sans tenir compte des limites et de la santé des forêts.

L'éveil de l'opinion publique qui suivit mena en 2003 à la Commission Coulombe, qui donna raison au film. Il aura fallu attendre jusqu'en 2013 pour l'adoption de la *Loi sur l'aménagement durable du territoire forestier (LADTF)*, introduisant trois changements majeurs :

- 1 Prise en charge par l'État de la planification des coupes dans la forêt publique ;
- 2 Mandat confié au Forestier en chef pour calculer, de manière indépendante, le volume de bois qui peut être coupé annuellement ;
- 3 Prise en compte de la biodiversité pour assurer la viabilité des milieux forestiers.

En avril 2018, le règlement sur l'aménagement durable des forêts (RADF) est ensuite entré en vigueur pour assurer :

- 1 Le maintien et la reconstitution du couvert forestier ;
- 2 La protection des milieux humides, aquatiques et forestiers ;
- 3 La conciliation des diverses activités se déroulant dans les forêts publiques.

La prochaine réforme du régime forestier au Québec ne doit pas être un recul face à ces gains considérables réalisés depuis 25 ans. Évitions une *Erreur boréale* 2.0!

Références

Le Devoir, 25 sept. 2025, « Québec fait une croix sur sa réforme du régime forestier », par François Carabin, correspondant parlementaire.

Gouvernement du Québec (n. d.). *Loi et réglementations forestières*. Québec. ca. <https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/forets/gestion-forets-publiques/loi-reglementations-forestieres>.



UNE CAMPAGNE RENOUVELÉE POUR LES 35 ANS DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU

► **PIERRE LEFEBVRE** | Président de la Fondation Laure-Gaudreault

Pour marquer ses 35 années d'engagement, la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) amorce une étape importante de son développement : le renouvellement de sa signature visuelle et la mise en valeur de sa campagne de financement spéciale « 35 \$ pour 35 ans ! ». Il s'agit de deux initiatives complémentaires qui visent à renforcer notre présence, notre visibilité et notre capacité d'action auprès des membres et partenaires.

À la fin de l'été 2025, une consultation auprès des présidences régionales a permis de valider un nouveau logo qui s'inscrit dans la continuité de la modernisation identitaire entreprise par l'AREQ deux ans plus tôt. Conçu par la graphiste Geneviève Normandeau, ce logo reprend avec sobriété et élégance les trois lettres de notre sigle tout en conservant l'appellation complète de la Fondation. Le Bureau national souhaitait une image claire, intemporelle et fidèle aux valeurs de la FLG, une direction que le concept retenu traduit avec justesse. Le déploiement se fera progressivement dans nos communications et nos outils promotionnels. Nous remercions au passage Dominic Provost et Martine Faguy, de l'AREQ, ainsi que Rébecca Salesse, alors à l'AREQ, pour leur appui à ce projet.



PARTICIPEZ ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN IPAD!

En parallèle, notre campagne « 35 \$ pour 35 ans ! » demeure au cœur de nos actions.

L'objectif? Mobiliser notre communauté autour d'un geste simple et significatif : un don de 35 \$. Chaque contribution nous aide à financer des projets qui améliorent la qualité de vie des membres, soutiennent des initiatives locales et renforcent notre mission.

En janvier 2026, un tirage spécial récompensera les donateurs.

**À GAGNER : UN IPAD A16 (128 GO),
UN OUTIL PERFORMANT ET ÉLÉGANT**

Contribuez dès maintenant en ligne
(reçu fiscal émis pour tout don en ligne
peu importe le montant) :
<https://fondationlg.org/toutes-nos-campagnes>

Nous poursuivons également les préparatifs de notre tirage national annuel, qui se déroulera en marge du 50^e Congrès de l'AREQ, au début de juin prochain. Cette année, l'ensemble du processus sera entièrement réalisé en ligne : de la vente des billets jusqu'à l'annonce des gagnants et gagnantes.

.....
 Pour connaître tous les détails de
nos campagnes, activités et initiatives,
visitez : fondationlg.org.
.....

APPRENDRE UNE NOUVELLE LANGUE GRÂCE À GOOGLE TRADUCTION ET L'IA

► FRANÇOIS CHARRON

Google vient de changer la donne avec une mise à jour majeure de Google Traduction. L'application ne se contente plus de traduire nos textes : elle peut désormais nous aider à vraiment maîtriser une langue grâce à l'intelligence artificielle. C'est comme avoir un prof personnel dans sa poche qui s'adapte à notre rythme et à nos besoins.

Quand on songe à apprendre une nouvelle langue, on pense spontanément à Duolingo. Google veut maintenant rivaliser avec cette application en transformant Google Traduction en une véritable plateforme d'apprentissage linguistique.

Comment accéder à la fonctionnalité pour apprendre une nouvelle langue dans l'application Google Traduction ?

Pour accéder à la nouvelle fonctionnalité, il suffit d'ouvrir l'application Google Traduction, d'appuyer sur le bouton **Entraînement**, de choisir son niveau

(débutant, intermédiaire ou avancé) et d'indiquer ses objectifs : voyage, travail ou simple plaisir d'apprendre. L'IA génère ensuite des exercices adaptés : activités d'écoute où l'on repère les mots reconnus, exercices de prononciation avec conseils en temps réel, scénarios de la vie quotidienne comme commander au restaurant ou demander son chemin. L'application suit nos progrès et ajuste la difficulté au fil du temps, grâce à une approche développée avec des experts en apprentissage des langues.

L'IA Gemini améliore aussi la fluidité des conversations en temps réel. Les échanges deviennent plus naturels : l'outil comprend mieux les pauses, les accents et les intonations, filtre les bruits ambiants et produit des réponses moins robotiques.

Contrairement à Duolingo, qui propose des leçons structurées et des récompenses pour motiver les apprenants, Google Traduction privilégie une approche flexible et personnalisée. On peut créer ses propres situations d'apprentissage et passer instantanément de la pratique à la traduction, ce qui s'avère particulièrement pratique en voyage.



ELLE AURA TOUTE LA MORT POUR DORMIR

► FRANÇOISE GUÉNETTE

Nous avons rendez-vous avec une amie qui a rendez-vous avec la mort. A. veut revoir ses amies avant son départ. La cérémonie des adieux s'étale sur deux semaines d'un automne lumineux.

A. est notre doyenne, la plus généreuse, la plus acharnée à comprendre son époque. Quand elle a reçu il y a trois ans un terrible diagnostic, elle a continué à vivre intensément, entre les enfants et petits-enfants, les cours et conférences, les films et les concerts.

Cette orgueilleuse a toujours dit qu'elle déciderait du moment de sa mort, sur les traces de Benoîte Groult (*La touche étoile*), bien avant que le Québec ne permette l'aide médicale à mourir. Lucide jusqu'à la fin, elle n'aurait aucun problème à obtenir cette aide. Mais quand déciderait-elle de partir ? Nous surprendrait-elle encore une fois ?

Car A. nous a toujours impressionnées. Elle a connu plusieurs vies, entre voyages, amours, travail et engagement politique. Passionnée d'information et d'engagement, elle s'est battue sur plusieurs fronts.

Elle a vécu à l'étranger, en est revenue encore plus québécoise. Elle s'est toujours nourrie d'amour, d'amitié et de culture.

Nous, sa brigade d'amies, l'avons regardée aller vers la fin avec admiration et incrédulité. Admiration parce qu'elle a continué d'être elle-même, de s'informer et de rire. Incrédulité parce qu'elle appartient à la caste des plus que vivants, sans qui la vie perd de la couleur. Comment imaginer son absence ? A. a accepté notre soutien mais refusé notre pitié. Ainsi nous a-t-elle forcées à regarder en nous-mêmes : quelle leçon de vie laissera notre mort ?

Et quelle leçon A. laissera-t-elle à ses petits-enfants auxquels elle a tant donné déjà ? Cette génération est la première, dans toute l'histoire du Québec, à voir un grand-parent mourir librement. Comprendront-ils la différence entre le suicide, cette chose imprévue et si douloureuse pour les proches, ce tabou un peu honteux... et l'acceptation, sinon la célébration, de la mort choisie de leur mamie adorée ? Il faudra le leur demander.

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



Tirez profit de tarifs de groupe exclusifs pour vos assurances auto, habitation et entreprise



Vous pourriez économiser jusqu'à 700 \$ en combinant assurances auto et habitation

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



Partenaire de la CSQ



La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Le rabais est approximatif et est réservé aux nouveaux clients, lorsqu'ils choisissent de combiner leurs assurances auto et habitation. Les économies sont basées sur le profil individuel de chaque client. Les économies et les rabais sont sous réserve des conditions d'admissibilité. Les taux et les rabais peuvent être modifiés sans préavis. Les clauses et modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance, lequel prévaut en tout temps. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance entreprise n'est offerte qu'au Québec. La Personnelle^{MP} et les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence.