

AUTOMNE | 2020

Quoi DE neuf

DOSSIER

L'après- pandémie

Réflexion de deux
experts sur l'avenir
des soins aux aînés

LIRATOUTÂGE

Une occasion de
travailler ensemble

CONDITION DES HOMMES

Rêver encore

AREQ

Association des retraitées
et retraités de l'éducation
et des autres services
publics du Québec CSQ

Table des matières

Mot de la présidente 3

Place publique 4

Échos de nos régions 6

Vie associative 8

Avis important 9

Boursière Laure-Gaudreault 10

Liratoutâge 11

Assurances 12

Nutrition 14

Fondation Laure-Gaudreault 16

Récit personnel 17

Dossier 18

Condition des hommes 22

Action sociopolitique 24

Remuez vos méninges! 26

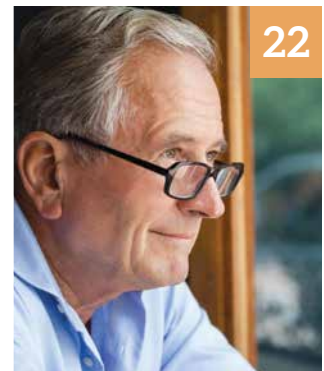
Environnement 24

Condition des femmes 27

Chronique d'un passeur 29

Le traducteur intergénérationnel 30

Avantages et rabais 31



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



PCF



468 arbres
1 terrain de football



1707156 L d'eau
4878 jours de consommation d'eau



68650 kg CO2
émissions de 23 voitures par année



20928 kg de déchets
2 camions de déchets



89 kg NOX
émissions d'un camion pendant 274 jours



410 GJ
consommation d'énergie de 4 ménages par année

FONDÉE EN 1961, L'AREQ (CSQ) – ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC – regroupe plus de 59 000 personnes retraitées issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : info@areq.lacsq.org / Site Internet : areq.lacsq.org / **Rédacteur en chef** : Samuel Labrecque / **Coordination** : Martine Faguy / **Équipe du magazine** : Yves Bussière, Rémi Gagnon, Denise Lachance, Ginette Lavoie et Renaud Turcotte / **Révision linguistique et correction d'épreuves** : Doris Longpré / **Diffusion** : Martine Faguy / **Design graphique** : Geneviève Normandeau / **Impression** : Imprimerie F. L. Chicoine / **Tirage** : 60 800 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec / **Poste-publications** : N° de convention 40007982 / **ISSN** : 0822-7292

Les idées et les opinions exprimées dans les chroniques et les textes publiés dans le magazine *Quoi de neuf* n'engagent que les personnes qui les ont rédigés.



Dignité des aînés en CHSLD : il nous faut agir maintenant



Lise Lapointe
Présidente

LISE LAPOINTE

Présidente

La pandémie laisse de profondes cicatrices chez les aînés du Québec. Si, dans la collectivité, nous avons pu aplatiser la courbe de la première vague, force est de constater que les personnes aînées hébergées se sont

retrouvées dans l'angle mort. C'est plus de 5000 décès que l'on a comptabilisés dans nos CHSLD et résidences privées pour aînés, un bilan très lourd à l'échelle mondiale.

À travers les années, l'AREQ a maintes fois exhorté les gouvernements à apporter des correctifs et à en faire plus pour assurer la dignité des aînés en CHSLD, notamment en réclamant des états généraux. Maintenant, la catastrophe de la COVID-19 doit servir de leçon.

INVESTIR DANS L'HUMAIN ET NON DANS LE BÉTON

Avant d'annoncer en grande pompe de nouvelles bâtisses au goût du jour, nous devons nous assurer d'offrir des services en qualité et en quantité suffisante.

Ça prend des préposées aux bénéficiaires, des infirmières, des ergothérapeutes, des nutritionnistes, etc. En ce sens, l'ajout de milliers de nouveaux préposés dès cette année est un pas dans la bonne direction. Et la hausse des salaires n'est pas rien.

Or, ce ne sont pas seulement les salaires qui comptent. Il faut par ailleurs assurer des conditions de travail adéquates à celles et ceux qui œuvrent auprès des personnes les plus vulnérables de notre société. L'organisation du travail, la communication et le sentiment d'appartenance y sont pour beaucoup dans la prestation de soins adéquats.

Une recette gagnante, c'est quand le personnel connaît bien ses résidents, a accès à de la formation continue, à de la stabilité et que la gestion est efficace, transparente et respectueuse. Ce n'est pas le cas en ce moment, et ce, à plusieurs endroits. En fait, le recours aux agences de placement qui déplacent du personnel un peu partout afin de combler des manquements, une pratique qui s'est révélée dangereuse durant la pandémie.

N'oublions pas non plus que les soins à domicile doivent faire partie de la solution.

LE BONHEUR DES RÉSIDENTS AUSSI

Pourquoi ne pas envisager l'introduction de personnel pour stimuler ces aînés qui passent leurs journées assis au même endroit ou dans leurs chambres? Les soins d'hygiène et de santé sont une priorité, certes, mais le bien-être, ce n'est pas que ça. Même avec la maladie d'Alzheimer, il y a de quoi devenir fou dans ces mouiroirs! Voir au bonheur et au bien-être des résidents aiderait aussi à désamorcer certaines situations complexes pour les préposés, qui doivent jongler entre les soins d'hygiène et l'accompagnement de personnes atteintes de démences.

Plusieurs enquêtes sont en cours et nous donneront, je l'espère, des pistes de solutions intéressantes.

Ça prend des préposées aux bénéficiaires, des infirmières, des ergothérapeutes, des nutritionnistes, etc.



L'AREQ bouge, s'exprime, revendique.

NOUS VOUS RÉSUMONS ICI LES PRINCIPALES SORTIES PUBLIQUES DE L'ASSOCIATION DEPUIS LA DERNIÈRE PARUTION DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF*.

SAMUEL LABRECQUE
Conseiller en communication

15 JUIN 2020

COALITION POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS (CDA) : CINQ GRANDES ASSOCIATIONS DE RETRAITÉS SE RÉUNISSENT AFIN DE CONSTITUER UN INTERLOCUTEUR PRIVILÉGIÉ AUPRÈS DU GOUVERNEMENT

Cinq grandes associations représentant près de 120 000 personnes âgées ont décidé d'unir leurs forces au sein de la Coalition pour la dignité des aînés afin de constituer un interlocuteur privilégié auprès du gouvernement dans les dossiers qui touchent ou qui rejoignent les préoccupations des personnes âgées québécoises, notamment en matière d'hébergement, de revenus et de santé.



11 JUIN 2020

PROJET DE LOI POUR UNE POLITIQUE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS : UNE AVANCÉE INTÉRESSANTE SELON L'AREQ

Le gouvernement du Québec déposait le projet de loi 56 prévoyant l'adoption d'une politique nationale pour les proches aidants, assortie d'un plan d'action renouvelé tous les cinq ans et d'un comité de suivi. L'AREQ a accueilli favorablement ce projet de loi qui rejoint plusieurs des demandes répétées depuis longtemps par les personnes proches aidantes.

27 MAI 2020

PROBLÈMES EN CHSLD : ÉCOUTERONS-NOUS LES FORCES ARMÉES CANADIENNES ?

Des rapports sur les CHSLD accablants, des enquêtes indépendantes avec des recommandations sans conséquence, voilà encore une fois un résultat navrant après des décennies de laisser-faire dans

le réseau des CHSLD. Dans une lettre ouverte, la présidente de l'AREQ, Lise Lapointe, déplore que les gouvernements n'aient pas écouté les travailleurs de la santé, les aînés et les experts durant tout ce temps. Alors qu'en Ontario, le rapport des Forces armées canadiennes semblait pousser le gouvernement à agir pour améliorer les conditions de vie des personnes âgées hébergées, le Québec, lui, n'en a encore rien fait. L'AREQ espère que le Québec suivra l'exemple de l'Ontario.

20 MAI 2020

QUAND LES TRAVAILLEURS ÂGÉS DEVIENNENT SOUDAINEMENT INDISPENSABLES

Dans une lettre ouverte, la présidente de l'AREQ, Lise Lapointe, remet en question les mesures de confinement visant les aînés et leur retour au travail. Au début de la pandémie, la Santé publique établissait que la gravité du coronavirus était fortement corrélée à l'âge. Nous parlions alors des 60 ans et plus à qui on retirait le droit de voir leurs petits-enfants pour les « protéger » contre la propagation.



Or, le gouvernement a rapidement changé son fusil d'épaule devant les écueils que provoqueraient un déconfinement progressif, un retour à l'emploi et l'ouverture des écoles et des garderies. En bas de 70 ans, les gens pouvaient désormais retourner travailler, sans risque important pour la santé, selon nos décideurs. Alors que les aînés de 60 à 69 ans devaient rentrer au boulot et s'occuper des enfants des autres, ils ne pouvaient pas voir leurs propres petits-enfants, une incohérence vivement soulignée.

12 MAI 2020

L'AIDE FÉDÉRALE D'URGENCE AUX AÎNÉS DOIT ÊTRE LE DÉBUT D'UNE ACTION PERMANENTE POUR LES SORTIR DE LA PAUVRETÉ

L'AREQ a revendiqué une hausse de la Pension de sécurité de la vieillesse (PSV) et du Supplément de revenu garanti (SRG) depuis longtemps. Or, le gouvernement fédéral a annoncé un paiement

unique pour cette année, d'un montant maximal de 500 \$. L'AREQ s'est dite satisfaite de cette aide financière versée aux aînés en temps de crise, mais a exhorté le gouvernement fédéral à transformer cette aide en hausse pour maintenir la qualité de vie des aînés au-delà de la pandémie.

5 MAI 2020

COVID-19 – L'AREQ ACCUEILLE FAVORABLEMENT LE PLAN DE DÉCONFINEMENT DES AÎNÉS EN RÉSIDENCE ET L'OUVERTURE À ACCUEILLIR DES PROCHES AIDANTS DANS LES CHSLD

L'AREQ a accueilli favorablement le plan de déconfinement du gouvernement du Québec pour les personnes aînées qui vivent en résidence. Beaucoup de personnes aînées commençaient à se sentir oubliées dans les résidences d'hébergement. Il ne fallait pas non plus sous-estimer les impacts du confinement sur leur santé mentale et physique.

1^{ER} MAI 2020

UNE PANDÉMIE QUI RÉVÈLE LA VULNÉRABILITÉ FINANCIÈRE DES AÎNÉS

Dans une lettre ouverte, la présidente de l'AREQ, Lise Lapointe, met en lumière la vulnérabilité financière des aînés durant la pandémie. Ce sont 2 000 \$ par mois que le gouvernement fédéral offre actuellement aux citoyens avec la Prestation canadienne d'urgence (PCU). C'est un effort salutaire pour soutenir les familles et les individus qui ont perdu leur emploi en raison de la COVID-19, un montant qui a été jugé suffisant pour vivre décemment durant la pandémie. C'est pourtant beaucoup plus que ce que le gouvernement fédéral offre aux personnes aînées avec la Pension de vieillesse (PSV) et le Supplément de revenu garanti (SRG). La présidente demande ainsi de mettre à jour les programmes de PSV et de SRG pour la dignité des aînés.



Contribution appréciée de l'AREQ et de la FLG

PAULINE DUBOIS-LANDRY

Estrie (05) secteur Asbesterie (C)



Le 1^{er} juin 2020, des membres de l'AREQ sont allés rencontrer la directrice générale du Centre d'action bénévole (CAB), Sylvie Ratté, pour remettre une aide financière à La Manne (Dépannage alimentaire des Sources).

Cette aide provient de :

- La FLG (Fondation Laure-Gaudreault), représentée par Claude Smith, responsable sectoriel de la Fondation, qui a remis 550 \$.
- L'AREQ régionale, qui a remis un montant de 200 \$ auquel s'ajoutent les 100 \$ donnés par le secteur AREQ d'Asbestos.
- Plusieurs membres de l'AREQ, qui ont fait des dons personnels totalisant 1 015 \$.

Comme la pandémie a obligé La Manne à annuler toutes ses activités d'autofinancement, cette aide financière lui permettra d'acheter plusieurs denrées en complément de Moisson Estrie. En tout, les membres de l'AREQ ont remis 1 865 \$ pour soutenir l'aide alimentaire.

Enfin, Claude Smith a remis 1 000 \$ au CAB au nom de la FLG afin d'aider au transport bénévole des aînés de la MRC des Sources, grâce à des tarifs réduits.

Un membre centenaire en Montérégie!

JOËL PÉLOQUIN

Montérégie (09) secteur Les Trois-Lacs (L)

Le 13 juin dernier, un de nos membres, Mathieu Hébert, célébrait son 100^e anniversaire de naissance.

Professeur émérite de mathématiques, M. Hébert était fort apprécié de ses élèves et a toujours été un ardent défenseur des droits du personnel enseignant.

Son haut fait d'armes aura été sans contredit son engagement à la cause de l'organisme Développement et Paix. Avec la complicité de son épouse Carmen, il y a œuvré plus de 45 ans. Porte-parole officiel de cet organisme, il nous avouera, sur le ton blagueur qu'on lui connaît, être devenu « leur meilleur vendeur de billets ».

Ces douze dernières années au sein de l'organisme ont été des plus intenses, comme en témoignent ses multiples allers-retours hebdomadaires Vaudreuil-Montréal.

Fait à souligner, il était un ami personnel du regretté Cyrille Antonio Deshaies, cofondateur de la revue *Quoi de neuf*, ayant même été officier célébrant à son mariage.





Gardons le contact

LAURIER CARON

Conseiller à la vie associative et en appui aux dossiers sociaux

En pleine pandémie de la COVID-19, l'AREQ lançait en avril dernier le projet Gardons le contact. Par cette initiative, les divers secteurs étaient invités à entrer en contact avec les membres de l'Association de 80 ans ou plus, qu'ils vivent en CHSLD, en résidence privée pour personnes âgées ou à leur domicile, afin de briser leur isolement. La réponse a été excellente.

De nombreux secteurs de l'AREQ ont participé au projet, près de 600 bénévoles ont fait des appels et plus de 6 000 membres ont été contactés. Certains ont élargi le projet aux membres de 75 ans ou plus et d'autres envisageaient de le faire. En juin, la majorité des secteurs engagés dans le projet prévoyaient de poursuivre le projet cet automne.

Voici quelques commentaires recueillis lors du sondage de juin.

- *Les membres ont bien apprécié cette initiative, autant les personnes qui faisaient les appels que les personnes contactées.*
- *Il était agréable de pouvoir contacter des consœurs et des confrères.*
- *Cela nous a permis de répondre à des interrogations, de rassurer et de donner des nouvelles. Les gens contactés étaient contents d'avoir une personne à qui parler.*

- *Les membres qui vivent seuls sont contents d'avoir reçu un appel. C'est très apprécié. Ils ont besoin de parler et d'être écoutés.*
- *Ils étaient heureux et surpris qu'on les appelle.*
- *L'idée d'une telle opération est géniale et nous devrions être toujours prêts à la mettre en branle.*
- *Merci d'avoir regroupé dans un document les consignes et les numéros de référence qui ont été transmis aux téléphonistes. Les membres appelés ont beaucoup apprécié notre appel et sont très reconnaissants qu'on ait pensé à eux.*

Des secteurs ont choisi de ne pas mener l'opération, soit parce qu'ils étaient déjà en contact avec ces membres, par manque de bénévoles ou parce que d'autres organismes faisaient déjà des appels à leurs membres plus âgés.

Qu'il y ait une deuxième vague de pandémie ou non cet automne, de nombreux secteurs ont exprimé la volonté de poursuivre l'initiative et de relancer l'opération. L'AREQ et l'organisme Les petits frères mènent actuellement des échanges sur un possible partenariat pour assurer la poursuite des appels.





COVID-19 : impact sur les activités associatives

DOMINIC PROVOST
Directeur général

Les derniers mois, placés sous le signe de la lutte à la pandémie de COVID-19, ont été éprouvants pour tout le monde. Les citoyens ont dû faire de nombreux sacrifices et les personnes âgées ont été particulièrement touchées. Les organisations ont elles aussi été affectées. Qu'en est-il des activités associatives à l'AREQ ?

Après la très longue et pénible période de confinement subie depuis mars, les personnes âgées souhaitent retrouver un semblant de vie normale. Sortir de chez elles plus librement. Dans les régions et les secteurs, on sent que nos membres souhaitent reprendre graduellement leurs activités associatives. Ça se comprend : ils carburent à l'engagement social et aux relations humaines.

Or, les règles gouvernementales demeurent très contraignantes, notamment pour des associations comme l'AREQ, qui organise chaque année des centaines de rencontres à l'intention de ses membres. C'est encore plus vrai avec le passage de plusieurs régions en zone orange ou rouge depuis septembre.

DROITS ET DEVOIRS

Comme association d'envergure, l'AREQ doit trouver un équilibre entre ses responsabilités sociales et légales et les droits de ses membres à entretenir des liens entre eux et à participer à la démocratie représentative.

Ainsi, les instances et les comités de l'Association, à tous les niveaux, ont repris graduellement leurs activités en août. Les rencontres se sont principalement tenues en mode virtuel (par vidéoconférence). Lorsqu'elles ont eu lieu en personne, elles se sont déroulées en petits groupes et dans le strict respect des mesures de distanciation sociale.

DÉJEUNERS ET CONFÉRENCES

En ce qui a trait aux activités organisées par le secteur à l'intention des membres comme des retrouvailles, la non-entrée, les déjeuners et les dîners, les conférences, etc., la situation est plus problématique. Ces rencontres réunissent souvent plusieurs dizaines, voire plus de cent membres, de sorte que le risque d'éclosion de la COVID-19 est plus important. Les secteurs ont donc été invités, sauf exception, à s'abstenir de tenir de telles rencontres, du moins cet automne.

Les secteurs ont plutôt été invités à envisager des formules alternatives et à faire preuve de créativité, par exemple en misant sur des activités en petits groupes, en prônant des activités à l'extérieur, etc. Il a également été conseillé, lorsque c'était possible, de tenir des rencontres dans des restaurants et des hôtels qui connaissent bien et appliquent les mesures de distanciation. La pandémie est une période difficile, mais c'est aussi une occasion de nous renouveler dans nos pratiques.

La situation sera peut-être différente à l'hiver et, on le souhaite, au printemps, car l'AREQ a toujours l'objectif de tenir son 47^e Congrès en personne, à Lévis, en juin 2020. D'ici là, souhaitons qu'un vaccin et des traitements efficaces contre la COVID-19 aient été découverts et que nous ayons pu reprendre, individuellement et collectivement, le cours de notre vie « normale ».



Le point sur le vol de données au ministère de l'Éducation

DOMINIC PROVOST
Directeur général

En juillet et août, des milliers d'enseignantes et enseignants retraités ont reçu une mauvaise surprise par la poste : le ministère de l'Éducation les informait du vol de leurs données personnelles.

Plusieurs personnes se sont questionnées à savoir s'il s'agissait d'une tentative d'arnaque. Eh bien non. La communication gouvernementale a pris la forme d'une lettre officielle adressée aux personnes concernées. L'AREQ en a aussitôt informé ses membres par l'entremise de son site Internet de sa page Facebook.

Précisons qu'il ne s'agit pas de données personnelles détenues par l'AREQ qui ont été volées, mais bien de données détenues par le gouvernement.

SURVEILLANCE DE CRÉDIT

Le ministère de l'Éducation invite les personnes concernées à s'inscrire à Équifax pour obtenir une surveillance de leur crédit. C'est le gouvernement qui va payer la note. La couverture offerte est valide durant 5 ans. Si une personne est déjà inscrite auprès d'Équifax, elle n'a pas à s'inscrire une deuxième fois.

Les personnes qui pensent avoir été victimes d'un vol d'identité ou d'une fraude doivent contacter le service de police de leur municipalité.

Le ministère de l'Éducation invite les personnes concernées à s'inscrire à Équifax pour obtenir une surveillance de leur crédit.

Pour plus d'information, nous vous invitons à communiquer avec le ministère de l'Éducation au 418 643-7095 ou sans frais au 1 866 747-6626.

On peut aussi consulter les réponses à différentes questions sur le site Web du ministère à <https://www.quebec.ca/education/vol-donnees-ministere-education/>.

L'AREQ suit la situation de près. Elle a fait des interventions auprès du gouvernement et évalue différentes options pour soutenir et défendre ses membres qui pourraient être lésés par cette situation déplorable.





Julie Raymond, doctorante en éducation musicale

SAMUEL LABRECQUE
Conseiller en communication



Julie Raymond
Lauréate de la bourse
Laure-Gaudreault

Titulaire d'un baccalauréat en interprétation de l'alto de l'Université McGill et d'une maîtrise en enseignement des arts de l'Université du Québec à Montréal, Julie Raymond mène un projet de doctorat particulièrement fascinant. Le programme

qu'elle expérimente mise sur la musique pour développer la conscience phonologique des enfants présentant une déficience intellectuelle (DI). L'AREQ est fière de contribuer à l'avancement de la recherche et au parcours de Mme Raymond, qui vise à faciliter et à améliorer la vie de nombreux enfants qui ont à surmonter des défis d'apprentissages importants.

Les processus cognitifs complexes engagés dans l'apprentissage de la lecture diffèrent chez l'enfant présentant une DI, la rendant très difficile. Si une littérature de plus en plus abondante fait état des bienfaits de programmes musicaux sur le développement langagier d'enfants neurotypiques ou dyslexiques, peu d'études ont été menées auprès d'enfants présentant une DI, selon Julie Raymond.

Le projet de la boursière Laure-Gaudreault consiste à examiner l'impact d'un programme combinant des aspects musicaux et langagiers sur le développement d'habiletés nécessaires à la lecture chez des enfants du primaire présentant une DI.

Pour ce faire, une étude sera effectuée auprès de six groupes-classes dans lesquels trois approches différentes seront expérimentées :

- Un groupe avec intervention musique/langage;
- Un groupe de comparaison langage seulement;
- Un groupe contrôle sans intervention particulière.

On évaluera ainsi dans quelle mesure la musique permet d'apprendre autrement, d'exercer les bases menant à l'acquisition de la lecture et de renforcer l'« automaticité » des enfants dans un contexte ludique et motivant.

L'AREQ souhaite beaucoup de succès à Julie Raymond dans la suite de ce projet. Son apport au bien-être des enfants présentant une déficience intellectuelle suscite toute notre admiration.

Pour concrétiser leur engagement en faveur de la réussite éducative, l'AREQ, la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) et la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE) offrent le programme de bourses Laure-Gaudreault en appui au développement de la recherche et de l'intervention en éducation. Le programme comprend trois bourses de 2 500 \$ attribuées en partenariat avec le Centre de recherche et d'intervention sur la réussite scolaire (CRIRES).





Une occasion de travailler ensemble

CHARLES-DAVID DUCHESNE

Coordonnateur de Liratoutâge

Plusieurs d'entre vous connaissent déjà Liratoutâge, une initiative entièrement bénévole qui consiste à offrir des séances de lecture à voix haute aux personnes vivant dans des milieux d'hébergement pour aînés. Ce service, simple mais essentiel, permet aux personnes atteintes de troubles visuels, de perte d'autonomie cognitive ou de toute autre condition, de profiter des nombreux avantages de la lecture.

UNE REPRISE GRADUELLE

Après avoir fait preuve d'innovation pour se conformer aux mesures gouvernementales et proposer des lectures virtuelles, Liratoutâge se prépare à une reprise de ses activités. Dès l'automne, le respect de certaines mesures sanitaires, que nous commençons à maîtriser (port du masque, lavage des mains et distanciation sociale), permettra aux lecteurs de retourner dans leur milieu attitré en toute sécurité.

LE POUVOIR DE FAIRE UNE DIFFÉRENCE

Devant le grand succès de Liratoutâge dans la région de Québec, l'AREQ a décidé d'appuyer ce service mis sur pied il y a 13 ans par Godelieve De Koninck, Liratoutâge a d'ailleurs obtenu un financement dans le cadre du programme Québec ami des aînés, l'hiver dernier. Grâce à sa structure stratégique et à l'aide de ses membres, l'AREQ contribuera au développement de Liratoutâge, et ce, partout au Québec. En travaillant ensemble, nous aurons une « voix plus forte » et le pouvoir de rejoindre plus de personnes.



Écouter lire, c'est aussi lire!

COMMENT DONNER UN COUP DE MAIN

Liratoutâge souhaiterait recruter des bénévoles dans toutes les régions du Québec. Voici deux moyens de s'engager :

EN AGISSANT À TITRE DE PERSONNE-RESSOURCE

Nous souhaiterions collaborer avec des personnes motivées qui nous aideront à promouvoir le service et à trouver des milieux où l'offrir dans leur région. Ces personnes participeront à des rencontres occasionnelles avec le coordonnateur et la fondatrice de Liratoutâge, grâce à la création de comités de travail.

EN FAISANT LA LECTURE

Nous cherchons des personnes passionnées, prêtes à lire à voix haute aux résidents de milieux d'hébergement pour aînés. Une heure par semaine suffit pour faire une réelle différence, une séance de lecture à la fois.

Ces deux moyens de nous aider sont d'une importance égale et contribueront à l'atteinte de nos objectifs. Cependant, le simple fait de parler de ce merveilleux service autour de vous peut être un apport significatif. L'AREQ compte donc sur vous pour répandre la bonne nouvelle!

Pour plus de renseignements, communiquez avec :

Charles-David Duchesne • Coordonnateur de Liratoutâge
T. 418 525-0611, poste 3192 • liratoutage@areq.lacsq.org





Les nouveaux tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ en période de pandémie

JOHANNE FREIRE

Conseillère à la sécurité sociale

Comme chaque année en juillet, la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) a établi les nouveaux tarifs du régime public d'assurance médicaments (RPAM). Contrairement à ce qui est habituellement convenu, ces tarifs sont en vigueur pour une période de 6 mois plutôt que 12, soit du 1^{er} juillet au 31 décembre 2020. Une réévaluation des tarifs pour la période du 1^{er} janvier au 30 juin 2021 sera effectuée à la fin de l'année en fonction de l'évolution de la situation.

C'est par communiqué que la RAMQ a annoncé cette décision ainsi que l'ajustement des tarifs au 1^{er} juillet 2020. Les tarifs suivants ont été établis en tenant compte de plusieurs facteurs inhabituels comme les conséquences financières de la pandémie de COVID-19 sur les personnes assurées mais aussi sur le régime public d'assurance médicaments.

TABLEAU COMPARATIF DES TARIFS

Type de tarif	1 ^{er} juillet au 31 décembre 2020	1 ^{er} juillet 2019 au 30 juin 2020
Prime annuelle	0 à 648 \$	0 à 636 \$
Franchise	21,75 \$	21,75 \$
Coassurance	37 %	37 %
Contribution maximale mensuelle de la personne assurée	95,31 \$	93,08 \$
Contribution maximale mensuelle de la personne assurée avec SRG au taux de 1 à 93 %	54,83 \$	54,08 \$



LA PRIME ANNUELLE

La prime maximale annuelle payable à Revenu Québec lors de votre déclaration de revenus passe donc de 636 \$ à 648 \$. Il s'agit d'une augmentation de 1,9 %. Selon la RAMQ, cette augmentation est inférieure à ce qu'elle aurait dû être en raison des nombreuses pertes d'emplois qui ont engendré une migration de personnes auparavant assurées au privé vers le régime public. Selon les taux d'ajustement prévus, l'augmentation requise aurait été de l'ordre de 5 %.

VOTRE CONTRIBUTION FINANCIÈRE EN PHARMACIE

Votre contribution financière en pharmacie correspond à la franchise mensuelle et à la coassurance que vous devez obligatoirement payer lors de l'achat d'un médicament. Cette année, les tarifs sont maintenus à 21,75 \$ pour la franchise et à 37 % pour la coassurance. Selon la RAMQ, une augmentation de 7 % de la contribution de la personne assurée aurait été requise n'eût été la décision du gouvernement de préserver un accès raisonnable et équitable aux médicaments à la population québécoise.

CONTRIBUTION MAXIMALE

Comme dit précédemment, vous contribuez en partie au paiement des médicaments que vous achetez par l'entremise de la franchise mensuelle et de la coassurance, et ce, jusqu'à l'atteinte d'une contribution maximale. Cette contribution maximale est de 95,31 \$ par mois. C'est une augmentation de 2,23 \$ par rapport à l'an dernier (pour les personnes recevant le Supplément de revenu garanti [SRG] au taux de 1 à 93 %, le tarif de la contribution maximale mensuelle est de 54,83 \$).

EN RÉSUMÉ

Voici quelques faits saillants concernant les nouveaux tarifs en date du 1^{er} juillet 2020 et le RPAM en général :

- Les nouveaux tarifs sont en vigueur du 1^{er} juillet au 31 décembre 2020 et seront sujets à changement pour la période du 1^{er} janvier au 30 juin 2021;
- Les tarifs de la franchise mensuelle et la coassurance ne sont pas augmentés. Toutefois, la contribution maximale de la personne assurée lors de l'achat de médicaments est légèrement haussée;
- Le tarif de la prime maximale annuelle a augmenté mais est toutefois inférieur à ce qu'il aurait dû être;
- Le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ couvre 3,7 millions de personnes (1 % d'augmentation). De ce nombre, environ :
 - 37 % ne paient pas la prime annuelle;
 - 23 % bénéficient de la gratuité totale des médicaments.
- On constate une croissance du nombre de personnes assurées par le RPAM, en raison notamment du contexte particulier de la pandémie;
- La consommation moyenne de médicaments par personne assurée au RPAM a augmenté de 3,1 % et l'ajout de nombreux médicaments plus dispendieux pour traiter une plus grande variété de conditions de santé contribue à l'augmentation des coûts du régime.

Le dépliant « Régime public d'assurance médicaments, ce qu'il vous en coûte » est généralement distribué gratuitement dans les pharmacies. N'hésitez pas à vous en procurer un. On peut également le consulter au <https://www.ramq.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/depl-assurance-medicaments-couts-fr.pdf>.

Source : Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)





NUTRITION

7 astuces pour améliorer vos habitudes alimentaires

ISABELLE HUOT
Docteure en nutrition

Avec la pandémie et le confinement, les habitudes de vie ont été chamboulées. Plusieurs ont perdu leur routine, et les débordements alimentaires ont été fréquents. Il est temps de revenir à nos bonnes habitudes. Voici sept astuces pour améliorer vos habitudes alimentaires.

FAITS SAILLANTS

Impact de la pandémie sur les habitudes de vie des Québécois et Québécoises

- 25 % disent avoir une alimentation de moins bonne qualité.
- 31 % rapportent manger plus de malbouffe.
- 22 % des adultes disent avoir consommé plus d'alcool.
- 31 % disaient avoir diminué leur pratique d'activités physiques.
- 39,2 % grignotent plus.
- 36,9 % mangent plus.
- 68 % ont cuisiné davantage.
- 68 % ont choisi un produit local en priorité.

ASTUCE 1 – « VÉGÉTALISER » CERTAINS REPAS

Réduisez votre facture d'épicerie en intégrant les protéines végétales, légumineuses, tofu, tempeh et protéines végétales texturisées (PVT). Ces aliments sont riches en protéines, apportent davantage de fibres et fournissent moins de gras que la viande. Par exemple, 100 g de bœuf haché extra-maigre apportent 20 g de protéines, 8 g de lipides et 0 g de fibres. En comparaison, 100 g de pois chiches fournissent autant de protéines, 2 g de moins de lipides (6 g) et 10 g de fibres. Les fibres contribuent au sentiment de satiété, améliorent le transit intestinal, réduisent le cholestérol et permettent de contrôler la glycémie.

ASTUCE 2 – CONSOMMER DES OMÉGA-3

Les oméga-3 sont des acides gras anti-inflammatoires qui réduisent le risque de développer des maladies cardiaques. On retrouve les oméga-3 dans plusieurs aliments comme les poissons gras (saumon, truite, sardine), l'huile de lin et les noix de Grenoble. Connaissez-vous les graines de caméline ? La caméline est une plante indigène du Canada

Sources :

Sondage Léger réalisé auprès de 1001 adultes Québécois du 27 au 29 mars 2020

AS PQ

Sondage INSPQ sur les attitudes et comportements de la population québécoise

Sondage en ligne réalisé par MBA Recherche auprès de 1002 adultes entre le 15 et le 19 mai 2020





appartenant à la famille des crucifères. Cultivée au Québec, la caméline fournit 4 g de fibres, 4 g de protéines et 1,5 g d'oméga-3 par 15 g (1,5 c. à soupe) de graines de caméline, soit 136 % des besoins d'oméga-3 des femmes adultes (1,1 g par jour) et 94 % des besoins des hommes adultes (1,6 g par jour).

ASTUCE 3 – S'HYDRATER

Pour les adultes, il est recommandé de boire entre 2 et 3 L d'eau par jour et que l'eau soit la boisson de choix pour s'hydrater. Cependant, plusieurs personnes trouvent difficile de consommer de l'eau. Une astuce pour y parvenir est de remplacer les boissons sucrées et les sodas par des eaux aromatisées sans sucre ni édulcorant pour réduire la quantité de sucre ingéré. Il est également possible d'aromatiser son eau soi-même en y ajoutant des fruits (fraises, citrons, etc.) et des herbes fraîches (menthe, basilic, etc.).

ASTUCE 4 – MANGER PLUS DE LÉGUMES

Les légumes sont une source importante de vitamines, des micronutriments essentiels à la santé qui remplissent de nombreuses fonctions dans l'organisme. Par exemple, la vitamine C, que l'on retrouve dans le brocoli et la tomate, contribue à l'absorption du fer d'origine végétale, à la cicatrisation des plaies et la prévention de certains cancers, grâce à ses propriétés antioxydantes. Consommer des légumes de saison et locaux est un choix judicieux à plusieurs égards. Parcourir les marchés, s'abonner à un panier de fruits et légumes ou même visiter directement les producteurs sont des moyens de

contribuer à l'économie locale et de réduire notre empreinte environnementale tout en améliorant notre santé.

ASTUCE 5 – CONSOMMER MOINS DE SEL

Selon Santé Canada, l'apport maximal tolérable du sodium est de 2300 mg/jour, ce qui représente environ 1 c. à thé de sel. Cependant, la plupart des gens en consomment beaucoup plus. Un apport excessif en sodium est lié à l'hypertension, aux maladies cardiaques et à un risque accru de cancer à l'estomac. Diminuez votre consommation de sel en utilisant des herbes fraîches ou séchées et des épices sans sodium pour aromatiser vos plats.

ASTUCE 6 – CUISINER DAVANTAGE

Bonne nouvelle : les Québécois cuisinent davantage depuis la pandémie. Les produits transformés contiennent souvent trop de gras, de sel et de sucre. En cuisinant vos repas, vous pouvez améliorer la qualité de votre alimentation. Les livres de recettes sont parfaits pour vous aider à trouver des idées si vous êtes en panne d'inspiration.

ASTUCE 7 – CHOISIR DES PRODUITS CÉRÉALIERS À GRAINS ENTIERS

Les produits céréaliers contiennent des glucides, qui fournissent de l'énergie et des fibres qui contribuent au rassasiement. Tous les produits céréaliers ne sont pas égaux. D'un côté, il y a les produits céréaliers à grains entiers composés des trois parties du grain, le son, l'endosperme et le germe, et de l'autre côté, les produits céréaliers raffinés, qui ne contiennent que l'endosperme. Les produits céréaliers à grains entiers fournissent plus de protéines, de fibres, de calcium, de magnésium, de vitamine E et de potassium que les grains raffinés.

Pour les adultes, il est recommandé de boire entre 2 et 3 L d'eau par jour et que l'eau soit la boisson de choix pour s'hydrater.





Retour aux sources et espoir

ROBERT GAULIN

Président de la Fondation Laure-Gaudreault

Nous vivons présentement une période qui bouleverse profondément nos traditions et nos façons de faire. Depuis le mois de mars, les activités « aréquiennes » ont dû être annulées, privant ainsi la FLG d'occasions de tenir ses activités traditionnelles de financement et d'inviter les gens à faire des dons.

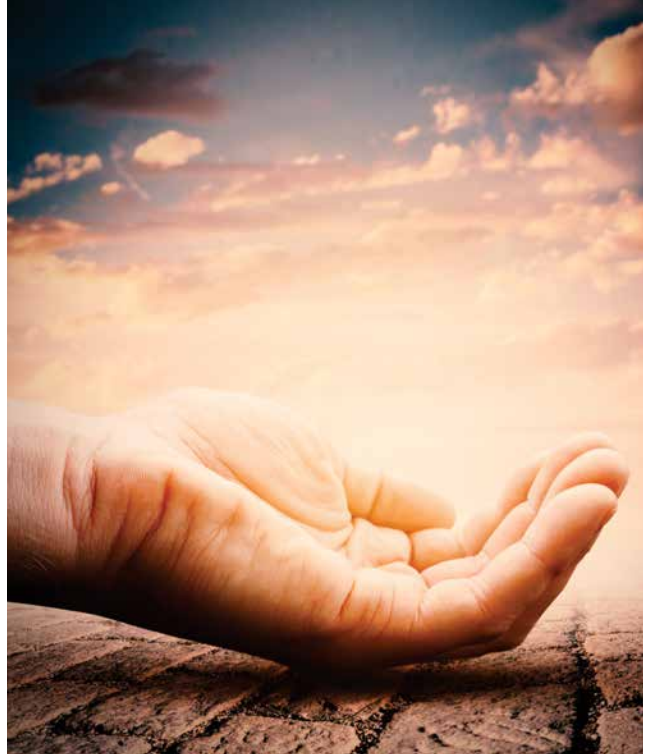
Le confinement a également compliqué la vente des billets du tirage national qui devait avoir lieu lors du Congrès de l'AREQ en juin dernier et qui a été reporté au 6 juin 2021. Malgré tout, ce sont quand même 13 000 billets qui ont été mis en circulation et plus de la moitié a été vendue par nos bénévoles jusqu'à ce jour. Un exploit dans ce contexte! Nous espérons une reprise de cet effort collectif afin d'atteindre notre objectif de 20 000 billets.

La Fondation n'a malheureusement pas pu tenir ses assemblées régionales annuelles, des moments privilégiés de solidarité et d'échanges.

LA FORCE DE NOTRE FONDATION

En situation d'incertitude et de doute, il est bon de revenir aux sources. Revenons donc ensemble à la naissance de notre organisation. Trois éléments sont dignes de mention.

Les dons recueillis ont permis à la FLG de verser 50 000 \$ à plus de 80 banques alimentaires à travers le Québec.



- La Fondation est un organisme autonome et distinct de l'AREQ, ce qui permet aux membres de s'engager directement, bénévolement et financièrement dans une mission d'aide. La FLG peut ainsi accueillir des personnes non membres de l'AREQ ou des organismes, ce qui ouvre la porte à un bassin plus large de donateurs.
- Étant dotée d'une structure de représentation démocratique, comprenant des membres à vie et des responsables élus, la FLG compte aujourd'hui environ 12 000 membres.
- En assurant une présence à la grandeur du Québec, les initiatives de la FLG, qui tiennent compte des réalités locales, permettent aux donateurs d'avoir un impact direct dans leur collectivité.

La force de la FLG repose avant tout sur l'implication des gens sur le terrain. Néanmoins, la Fondation doit évoluer et s'adapter. Grâce à la technologie, nous pouvons rejoindre les donatrices et les donateurs directement chez eux, mener des campagnes de financement en ligne et entretenir les contacts avec les membres. Bien sûr, il est toujours possible de faire des dons par chèque.

Les dons recueillis ont permis à la FLG de verser 50 000 \$ à plus de 80 banques alimentaires à travers le Québec. Une fierté, en ce temps de pandémie, qui renforce notre espoir de vous compter parmi nous dans l'année à venir.

Mon séjour parmi les « anges gardiens »

SAMUEL LABRECQUE
Conseiller en communication



Cela fait bientôt huit ans que je travaille à la défense des droits des personnes âgées, d'attaché politique du ministre de la Santé et des Services sociaux à conseiller aux communications de l'AREQ. À travers mon parcours, je n'ai pu que constater à quel point les personnes âgées sont mises de côté au Québec, tant dans les politiques gouvernementales que dans le vivre-ensemble en général.

Puis, cette foutue pandémie est arrivée. Jour après jour, je lisais les histoires d'horreur dans les CHSLD, inondé par la presse de nouvelles amèrement déprimantes. Des milliers de morts dans le silence, pour qui les proches ne pouvaient organiser de funérailles que des mois plus tard. Des personnes mortes seules, bien souvent dans des conditions inhumaines.

Je ressentais un profond sentiment d'impuissance. Mon travail à l'AREQ ne me suffisait plus.

« SI MOI JE N'Y VAIS PAS, QUI IRA ? »

Je me suis donc inscrit à « JeContribue ». Les dédales du système m'ont fait attendre un mois malgré l'urgence de la crise. Puis, après une formation pour devenir aide-préposé aux bénéficiaires, je m'y suis consacré à temps plein de juin à août.

J'ai eu la chance de rencontrer d'autres « contributeurs » provenant de plusieurs milieux différents, tous d'une grande générosité. J'ai épaulé

des professionnels de la santé dévoués à leurs tâches et à la qualité de vie des résidents, à travers le manque de ressources et les canicules suffocantes sous les jaquettes, les masques et les visières. Non, ces « anges gardiens » n'ont indéniablement pas la reconnaissance qu'ils méritent.

J'ai pu donner des soins d'hygiène, apporter de l'aide à l'alimentation et prodiguer quelques sourires à des personnes souffrant de troubles cognitifs avancés. J'ai aussi accompagné des personnes en fin de vie et donné des soins de confort, une étape bouleversante. Particulièrement dans ces conditions. Je me suis dit que lorsque ce sera mon tour, j'espère qu'on ne me laissera pas mourir seul, déshydraté et sous-alimenté.

Le romancier Alphonse Karr l'a parfaitement exprimé : « Ne pas honorer la vieillesse, c'est démolir la maison où l'on doit coucher le soir. »

Pour ma part, je crois que cet épisode de grande noirceur devra être enseigné dans l'histoire du Québec comme la fois où nous avons collectivement sacrifié des milliers de personnes vulnérables sous prétexte qu'elles étaient dans « l'angle mort ».

**Non, ces « anges gardiens »
n'ont indéniablement pas
la reconnaissance qu'ils méritent.**



Revoir la manière d'offrir les soins et services à domicile pour retrouver, maintenir ou améliorer l'autonomie des personnes âgées

NICOLE DUBUC, PH. D.

Centre de recherche sur le vieillissement

CIUSSS de l'Estrie-CHUS et Institut de recherche affilié à l'Université de Sherbrooke



Le désir des personnes âgées de rester à domicile avec des services intégrés comprenant des stratégies de promotion de la santé, de prévention des maladies chroniques et de maintien de l'autonomie, même s'il était déjà documenté, s'est accru depuis que la pandémie de COVID-19 a révélé plusieurs problèmes dans les établissements de soins de longue durée. La capacité distincte des soins et services à domicile (SAD) d'offrir des prestations dans le respect des attentes des aînés est ainsi devenue cruciale.

Un des objectifs des SAD est de favoriser le maintien de l'autonomie. Or, les pratiques actuelles reposent

plus souvent sur un modèle de substitution encourageant les aînés à adopter un rôle passif, le prestataire de services assumant les tâches à leur place. Des recherches ont montré que le fait d'exercer des activités à la place de la personne, alors qu'elle est encore capable de le faire ou en a le potentiel, entraîne un cercle vicieux de perte de confiance en soi, de compétences et d'autonomie fonctionnelle. En fait, bien que des études indiquent une satisfaction à l'égard des soins à domicile et des avantages pour la qualité de vie, les preuves sont insuffisantes pour conclure que les interventions sont efficaces pour améliorer la capacité fonctionnelle.



Les aînés dénoncent aussi une réponse peu adaptée à leurs besoins, qui ne maximise pas suffisamment leur autonomie, plus souvent régulée par les professionnels et restreinte à l'offre de services disponible ou autorisée par les SAD. Certains refusent même les services, jugeant qu'ils ne sont pas adaptés à leurs besoins.

Ainsi, il est pertinent de remettre en question la manière dont ces services sont fournis au Québec. Une approche différente, connue sous le nom d'*autonomisation*, fait son chemin actuellement et apporte son lot de preuves prometteuses d'amélioration des pratiques de SAD. L'autonomisation encourage le développement et le maintien de la capacité fonctionnelle et du bien-être des aînés, un élément clé du cadre de vieillissement en santé de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). L'accent est mis sur le soutien à une personne afin qu'elle soit capable de « faire les choses par elle-même », plutôt que de les « faire pour ou à la place de la personne ». Son objectif va au-delà d'une simple autonomie croissante dans les activités quotidiennes, elle vise également à permettre aux personnes de se réengager et de participer à la vie et aux activités sociales et communautaires.

Cette approche est considérée comme inclusive parce qu'on cherche à travailler avec toutes les personnes, y compris celles atteintes de maladies chroniques ou de démence, qui pourraient en bénéficier, quels que soient leur âge et leur diagnostic. Le rôle des prestataires, dans cette approche, est d'aider la personne à retrouver, à réapprendre, à récupérer ou à maintenir les compétences et les fonctions nécessaires à la réalisation de leurs activités plutôt

que de les remplacer. Cela ne signifie pas que tout le soutien est supprimé. Une personne peut avoir besoin d'aide dans un aspect de sa vie pour assurer sa participation ou son autonomie dans un autre.

L'autonomisation repose sur un processus bien défini débutant par l'évaluation basée sur les forces et les capacités, l'établissement d'objectifs, suivis d'une période de soutien intensif (ex. : visites multiples à domicile) qui diminue avec le temps. Au cours de cette période, qui peut varier de six à douze semaines, le progrès accompli dans la réalisation des objectifs est attentivement surveillé. Ces actions doivent être soutenues par une approche confiante, réactive, positive, collaborative et motivante de la part des prestataires. Ces compétences sont acquises avec une formation adéquate et une supervision continue pour bien comprendre la différence entre les pratiques d'autonomisation et les pratiques actuelles.

Une récente évaluation en Angleterre¹ révèle que les professionnels qui travaillent avec cette approche sont fermement convaincus qu'elle est supérieure aux soins à domicile « traditionnels ». Elle favoriserait la rétention du personnel en augmentant leur satisfaction professionnelle grâce à un travail plus gratifiant.

L'autonomisation est une philosophie qui répond au désir des personnes de rester autonomes le plus longtemps possible, de participer aux décisions qui les concernent, de maintenir leur dignité, de faire des choix, d'agir et de vieillir chez elles avec des services conçus pour répondre à leurs besoins. Elle englobe les concepts d'autonomie, de prévention, de soins axés sur la personne, de prise de décision partagée et de services individualisés qui sont désormais reconnus internationalement par l'OMS² pour un vieillissement en santé. Qu'attendons-nous pour l'adopter ?



¹ BESRESFORD, B., MANN, R., PARKER, G. et al. (2019) *Reablement services for people at risk of needing social care: the MoRe mixed-methods evaluation*. Southampton (UK). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK540371/>.

² Organisation mondiale de la santé (2015). *Rapport mondial sur le vieillissement en santé*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/fr/>.





Les soins à domicile : financer davantage mais surtout autrement

Dr RÉJEAN HÉBERT

Professeur titulaire au Département de gestion, évaluation et politique de santé
à l'École de santé publique de l'Université de Montréal

Médecin gériatre et gérontologue, le Dr Réjean Hébert a été ministre de la Santé et des Services sociaux ainsi que ministre responsable des Aînés de 2012 à 2014.

La pandémie de COVID-19 et ses conséquences fatales pour les personnes âgées vulnérables nous obligent à revoir notre modèle de services de soutien aux incapacités fonctionnelles.

Nous avons mis les hôpitaux au cœur de la réponse sanitaire. Si ce choix était justifié au siècle dernier pour répondre aux besoins d'une population plus jeune, il est beaucoup moins pertinent aujourd'hui, dans un contexte de population vieillissante aux prises avec des maladies chroniques et des incapacités.

L'ENGOUEMENT QUÉBÉCOIS POUR L'INSTITUTIONNEL

Au Québec, le taux d'hébergement en soins de longue durée (CHSLD) des personnes de 65 ans et plus est de 5,9 %, un taux légèrement plus élevé que la moyenne des pays de l'OCDE, qui se situe à 4,7 %. Pour ce qui est des résidences privées pour aînés, 7 % des Québécois de plus de 65 ans ont opté pour ce type d'habitation, tandis que la moyenne canadienne est de 4,3 %.

Ces aînés y cherchent sécurité et accès aux services en cas de besoin. Or, si ces résidences peinaient à remplir leur mandat avant la crise, force est de constater que sécurité et services ne sont qu'illusions à la lumière du confinement et des éclosions de COVID-19 dans ces milieux.

SOINS À DOMICILE : L'ASPECT NÉGLIGÉ DE NOTRE CONTINUUM DE SOINS AUX AÎNÉS

Les soins à domicile ne représentent que 14 % du financement public des soins de longue durée au Québec et au Canada. Tous les autres pays de l'OCDE y consacrent une plus grande part de leur budget en la matière, allant même jusqu'à 73 % au Danemark.

Attention, l'augmentation des budgets ne se traduit pas nécessairement par une amélioration des services. Dans une étude récente, nous avons constaté une forte diminution des services à domicile de 2011 à 2015 à Sherbrooke, malgré une hausse budgétaire de 20 % durant cette période. Les établissements ont plutôt réparti les sommes selon d'autres priorités.

Rappelons qu'au Canada, l'hébergement en soins de longue durée est pris en charge par le régime public d'assurance maladie, alors que les soins à domicile sont financés à la marge, contraignant des aînés à déboursier de leur poche pour accéder à des services à domicile, créant ainsi plusieurs iniquités.

FINANCEMENT PUBLIC
DES SOINS DE LONGUE DURÉE > SOINS
À DOMICILE

14 % QUÉBEC
ET CANADA | 73 % DANEMARK



S'INSPIRER DE CE QUI SE FAIT AILLEURS

C'est pourquoi les gouvernements doivent mettre en place un financement basé sur les besoins en soins de longue durée des personnes âgées et cesser de financer directement les établissements. C'est le principe des assurances publiques de soins à long terme adopté par de nombreux pays, dont le Japon, la Corée du Sud, la France, la Belgique, l'Autriche, les Pays-Bas et l'Italie.

Dans ces pays, les besoins de la personne sont évalués à l'aide d'un outil de mesure des incapacités, et l'allocation est déterminée selon le niveau de besoins. Elle sert à financer les services choisis par la personne ou ses proches à partir du plan d'intervention élaboré par un gestionnaire de cas, soit un professionnel de la santé. La qualité des prestataires est donc assurée par un mécanisme d'agrément, et la qualité des services rendus est évaluée par le gestionnaire de cas. Puis, les budgets proviennent d'une caisse séparée et protégée spécifiquement pour financer les soins de longue durée.

L'ASSURANCE AUTONOMIE COMME MODÈLE QUÉBÉCOIS POUR DONNER UN VÉRITABLE CHOIX

C'est ce modèle que le gouvernement du Québec proposait avec l'assurance autonomie, alors que j'étais ministre de la Santé, et qui devait être instauré en 2015, mais qui n'a pas été repris par les gouvernements ultérieurs après une défaite électorale en 2014.

Néanmoins, grâce à plusieurs éléments déjà en place au Québec, ce modèle pourrait être introduit sans avoir à créer de nouvelles structures, afin de répondre à plusieurs besoins impératifs :

- Permettre un financement public équitable aux personnes nécessitant des soins et services à long terme, et ce, sans égard à leur milieu de vie et aux prestataires de services.
- Établir une gestion publique de tous les services de soutien à l'autonomie afin d'en assurer la qualité.

- Redonner aux usagers la liberté de choisir leur milieu de vie tout comme les prestataires de services, que ce soit dans leur maison, une résidence privée ou un OBNL d'habitation.

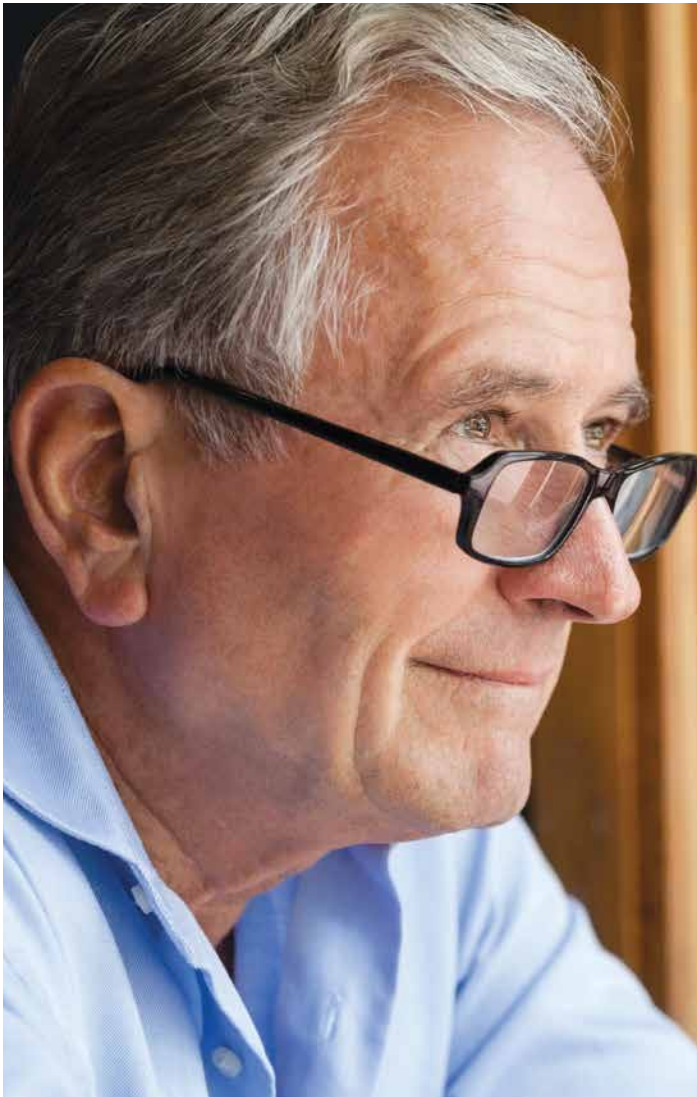
CONSOLIDER NOS CHSLD POUR CELLES ET CEUX QUI N'ONT D'AUTRES CHOIX

Des solutions existent pour les personnes qui n'ont d'autre choix que de recourir aux institutions. Il faut redonner aux CHSLD leur capacité de gestion et de gouvernance locale et leur accorder un financement à la hauteur de leur mission et des besoins de leurs usagers.

Il faut aussi rebâtir une équipe médicale et infirmière dédiée et stable. Il faut enfin revaloriser le rôle, la rémunération et les conditions de travail des préposés. Ces travaux traînent depuis déjà trop longtemps.

Enfin, je crois fermement que les personnes âgées méritent de vieillir le plus longtemps possible à domicile avec les services dont elles ont besoin. C'est non seulement souhaitable, mais c'est aussi faisable !





Rêver encore

LAURIER CARON

Conseiller à la vie associative
et en appui aux dossiers sociaux

L'AREQ revient en force pour partager avec vous, en cette édition 2020 de la Journée internationale des hommes, un nouveau thème et une nouvelle affiche. Lors de la rencontre des responsables régionaux sur le dossier des hommes du 13 mars dernier, un premier échange a eu lieu sur le thème de l'affiche de la Journée internationale des hommes, célébrée le 19 novembre.

Plusieurs thèmes ont été suggérés, dont celui des valeurs. Puis, la pandémie a déclenché un véritable électrochoc. Le comité national des hommes de l'AREQ a poursuivi ses échanges en avril et un consensus est apparu autour du thème *Rêver encore*, suggéré en mars et devenu si approprié à la situation.

UN THÈME PORTEUR D'ESPOIR

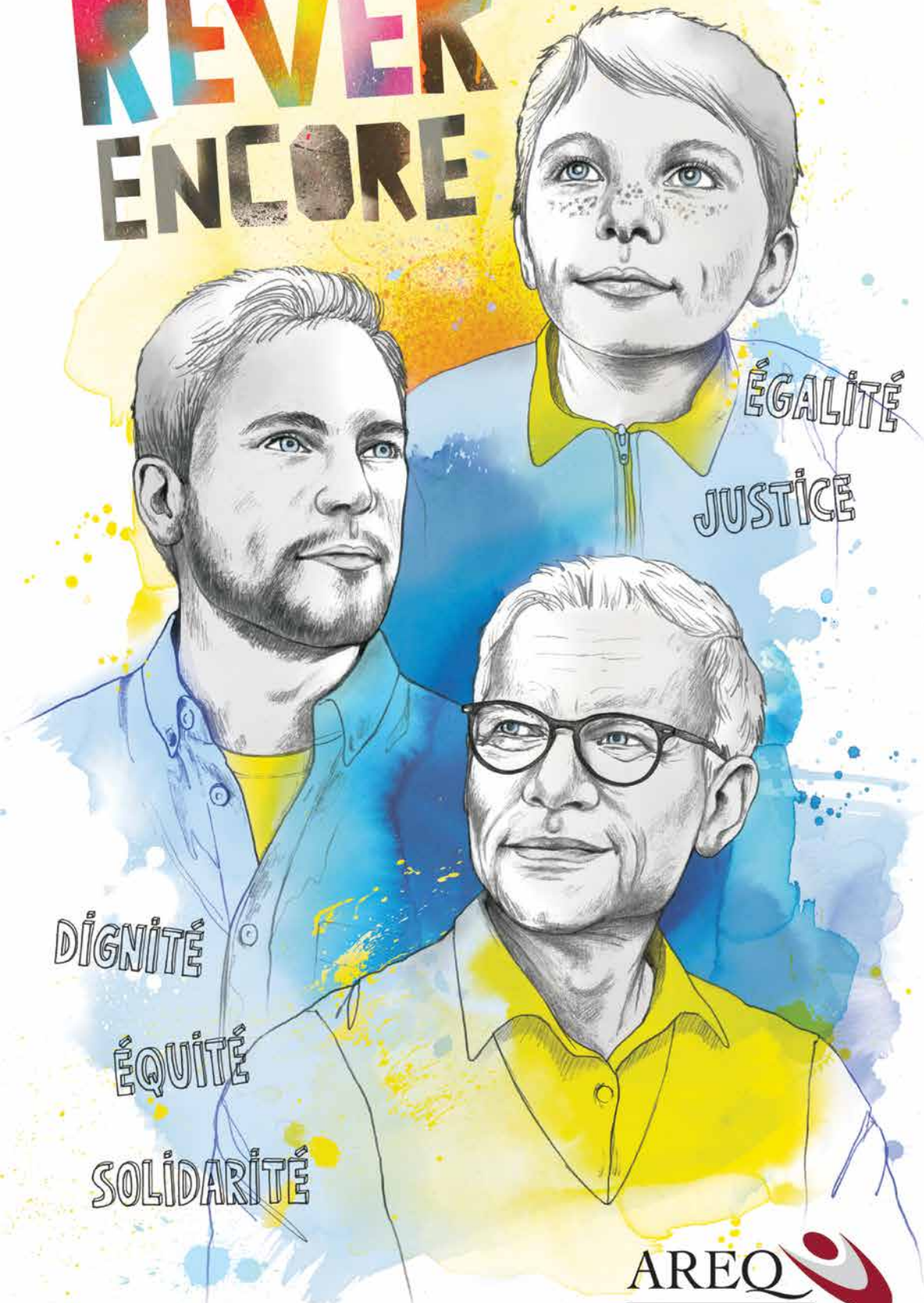
Que l'on soit jeune, adulte ou plus âgé, il importe de rêver encore et de continuer d'avoir des projets et des aspirations. La réalisation de ses rêves est souvent guidée par les valeurs qui nous sont chères : la dignité, l'équité, la justice, l'égalité et la solidarité.

L'affiche en couleur a été réalisée par Paule Thibault, artiste et illustratrice de Québec, en format 8,5 x 14.

Nous vous souhaitons encore une fois une excellente Journée internationale des hommes ce jeudi 19 novembre 2020, et surtout de rêver encore!

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES
19 novembre 2020

RÊVER
ENCORE



ÉGALITÉ

JUSTICE

DIGNITÉ

ÉQUITÉ

SOLIDARITÉ

AREQ 
CSQ

Le sort des personnes âgées pendant et après la crise de la COVID-19

NORMAND BOURGEOIS
Comité national d'action sociopolitique



COVID-19
AU 13 AOÛT 2020
5717 DÉCÈS

IL Y AURA DES SUITES À LA CRISE DE LA COVID-19 ET C'EST TANT MIEUX.

Nous savons qu'elle a semé la mort et la désolation dans des CHSLD et dans des résidences privées pour aînés (RPA). Au 13 août 2020, on dénombrait 5717 décès survenus principalement dans ces types d'hébergement (CHSLD, 64,1 % et RPA, 16,7 %).

Derrière ces statistiques, il y a des personnes dont plusieurs sont mortes après avoir vécu une grande misère humaine. Les reportages sur l'abandon de patients dans le CHSLD privé non conventionné Herron nous en a donné un aperçu : des résidents

déshydratés, souffrant de malnutrition et devant endurer d'innombrables conditions d'hygiène personnelle. Confrontés à ces faits indéniables, le 10 avril 2020, le ministère de la Santé et le ministère de la Sécurité publique ont demandé au Service de police de la Ville de Montréal de faire enquête sur la mort de 31 « bénéficiaires » de ce centre d'hébergement. Le lendemain, le Bureau du coroner a signalé l'ouverture de sa propre enquête sur les causes et les circonstances de ces décès. La coroner en chef a décidé, le 17 juin 2020, d'en faire une enquête publique et d'y inclure d'autres décès survenus dans des centres d'hébergement pour personnes âgées.



Le Protecteur du citoyen a conclu dans son rapport annuel de 2017-2018 que certaines pratiques observées dans les CHSLD s'apparentent à de la maltraitance organisationnelle. Sa décision de mener une enquête « systémique, impartiale et indépendante » sur la gestion de la crise pandémique par le gouvernement et par le MSSS est dans ce contexte tout à fait logique. Un rapport d'étape est attendu à l'automne 2020, et le rapport final un an plus tard.

Ces enquêtes terminées, nous connaissons mieux le fil des événements et les failles dans les façons de faire qui ont aggravé la crise pour les personnes âgées.

Toutefois, on n'y retrouvera pas comme par magie un consensus concernant les améliorations à apporter au système de soins pour les personnes âgées en perte d'autonomie. Il faut, pour cela, organiser des forums où l'on pourra en débattre sereinement. D'où l'intérêt de la demande formulée par l'AREQ pour que soit mis sur pied une commission d'enquête publique sur les CHSLD et des états généraux sur les conditions de vie des aînés. La présidente de l'AREQ, Lise Lapointe, a précisé qu'ils « permettraient d'établir un plan d'action global et concret pour assurer des services de qualité, du domicile au CHSLD ».

Parmi les nombreux enjeux dont il faudrait s'occuper, cette commission d'enquête publique et ces états généraux nous semblent incontournables.

Les critiques formulées à l'endroit des CHSLD se résument en un mot : dysfonctionnement. Sont en cause des lacunes dans la gouvernance du réseau, dans la gestion des établissements et dans le contrôle de la qualité des soins offerts. Sans compter le manque de financement, d'équipement et de personnel, la vétusté de nombreux bâtiments et la place grandissante occupée par le secteur privé, fragilisant et déstabilisant ces milieux de vie et de soins.

Le désinvestissement du gouvernement du Québec dans les soins à domicile (SAD) crée des occasions d'affaires pour les RPA. Les promoteurs de ces entreprises à buts lucratifs vantent les services et soins offerts et font grand cas d'un crédit d'impôt

accordé par le ministère du Revenu. Logisco, par exemple, va jusqu'à affirmer que cette mesure fiscale « est plus avantageuse pour ceux qui habitent dans une (RPA)* ».

En 2018, c'est un impressionnant 82 % du crédit d'impôt pour le maintien à domicile, soit 444 millions de dollars, qui a été accordé à des personnes vivant dans une RPA**. Cela ne représente bien sûr qu'une fraction des sommes déboursées par les résidents.

Découle de cette privatisation des SAD un singulier paradoxe : de nombreuses personnes âgées, dont 18,4 % des 75 ans et plus, quittent leur domicile (appartement ou maison), aménagent dans une RPA et touchent ensuite le crédit d'impôt pour le maintien à domicile. Une autre incohérence du système!

L'AREQ a récemment réitéré sa demande pour que l'on fasse des SAD la pierre d'assise du soutien des personnes âgées en perte d'autonomie. La réorganisation et la bonification de ces services seraient bénéfiques à plus d'un titre. En aidant directement un grand nombre de personnes âgées, on réduirait leur dépendance envers les RPA et à terme, on diminuerait le besoin de places en CHSLD.

Repenser l'organisation des CHSLD et des SAD en donnant la priorité aux besoins des personnes âgées et à la sauvegarde de leur dignité, c'est le chantier critique à entreprendre, et ce, de toute urgence.

*Consulté le 16 août 2020 <https://blogue.logisco.com/quel-est-le-cout-de-la-vie-en-residence-pour-aines/>.

**Statistiques fournies par le ministère des Finances à *La Presse*, https://www.lapresse.ca/affaires/economie/2020-05-29/maintien-a-domicile-des-aines-l-aide-fiscale-incite-plutot-a-demener.

Parmi les nombreux enjeux dont il faudrait s'occuper, cette commission d'enquête publique et ces états généraux nous semblent incontournables.





REMUEZ VOS MÉNINGES !

RENAUD TURCOTTE

Comité national du magazine *Quoi de neuf* et des communications

1 Placez dans les espaces libres de la grille ci-contre les nombres 3254, 5685, 5764 et 9547, qui se croiseront et qui seront lus de gauche à droite ou de haut en bas.

X	X	X	X	
X				
X	X		X	
X	X		X	
				X

2 Combien de triangles de dimensions différentes peut-on fabriquer avec cinq tiges métalliques mesurant respectivement 2, 6, 8, 10 et 12 cm ?

3 Complétez le tableau suivant avec tous les nombres : 1, 2, 3, 4, 6, 8 et 9. Assurez-vous de l'exactitude des résultats.

	X		=	
	-		=	5
7	+		=	

4 Samuel entre dans une boutique et dépense la moitié de son argent plus 10 \$. Dans une deuxième boutique, il dépense la moitié de ce qu'il lui restait plus 10 \$. À sa sortie, il constate qu'il possède encore 50 \$. Combien d'argent avait-il avant ses deux achats ?

5 Dans cette grille, complétez le nouveau mot sous le premier en changeant une seule lettre (si ce n'est pas déjà fait) sans changer l'ordre des autres lettres. Vous devez faire de même à partir de chaque mot trouvé jusqu'au dernier mot déjà inscrit.

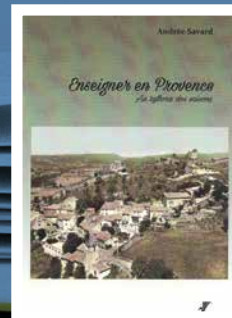
M	A	U	R	E
M				E
M				E
F				E
T				E
T				E
T	A	U	P	E

6 Complétez le quadrillé suivant avec cinq mots de cinq lettres dont la définition est donnée. Pour vous aider, sachez que les lettres des colonnes 6, 7 et 10 doivent former trois mots si l'on ne tient pas compte des accents.

	6	7	8	9	10	
1						Film sans valeur
2						Inflammation de l'oreille
3						Qui se rapporte au boeuf
4						Papier abrasif
5						Causer du tort à quelqu'un

Nos membres publient

Nous reproduisons ici la couverture des publications de membres de l'AREQ depuis la parution du dernier numéro. Pour en savoir plus à propos de ces publications ou encore pour faire connaître la vôtre, rendez-vous à <https://areq.lacsq.org/publication/nos-membres-publient/>.





Pandémie de COVID-19 : femmes et services publics

GINETTE PLAMONDON

Conseillère à la condition des femmes et à l'action sociopolitique

Les derniers mois se sont avérés éprouvants pour toutes et tous. Plusieurs d'entre nous ont vécu de vives inquiétudes et une grande insécurité. Bien que chaque situation soit unique et que personne n'ait été épargné, diverses analyses tendent à démontrer des impacts différents selon certaines caractéristiques sociodémographiques, notamment en fonction du sexe des personnes.

Plusieurs observateurs mettent en lumière les faits suivants :

- Les personnes âgées parmi lesquelles se trouve un plus grand pourcentage de femmes sont davantage touchées par la COVID-19. Les milliers de décès survenus dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée illustrent dramatiquement cette affirmation ;
- Les femmes risquent davantage de subir des impacts négatifs en raison de leur plus grande présence dans le milieu de la santé et des services sociaux, les services de garde, les épiceries, les pharmacies et les organismes communautaires ;
- En situation de pandémie, les femmes éprouvent davantage d'anxiété, de tristesse, d'irritabilité et de difficultés à dormir.

DES SERVICES PUBLICS ESSENTIELS

Au cours de la crise de la COVID-19, le Québec a acclamé ses « anges gardiens ». Celles et ceux qui, souvent au péril de leur santé ou de celle de leurs enfants, n'ont pas hésité à prodiguer des soins aux personnes malades dans un contexte de manque de matériel et d'équipement. Ces anges gardiens ont contribué à la réhabilitation des services publics de santé et de services sociaux si malmenés par des années d'austérité budgétaire.

Que restera-t-il des démonstrations de soutien à l'égard du personnel de santé une fois l'orage passé ? Françoise David, féministe et ex-présidente de la Fédération des femmes du Québec, formule le souhait suivant :

Je propose que nous accordions une grande importance aux services indispensables au bien-être de toute la population, donc aux métiers largement féminins. Cela signifie payer convenablement les femmes ; éliminer des conditions de travail indécentes, comme l'obligation des heures supplémentaires pour les infirmières ; valoriser publiquement celles et ceux qui s'occupent des personnes vulnérables ; reconnaître les risques inhérents à plusieurs métiers pratiqués surtout par des femmes. Bref, considérer les services publics comme un investissement, au même titre que les subventions aux entreprises.¹

Le Québec saura-t-il relever le défi ? Le bien-être de toute la population en dépend.

¹ Françoise David (2020), « Mieux reconnaître le travail des femmes selon Françoise David », *Le Devoir* (Montréal), 11 mai. https://www.ledevoir.com/opinion/idees/578670/sortie-de-crise-le-travail-mieux-reconnaitre-le-travail-des-femmes?utm_medium=Social&utm_campaign=Auto-post&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR1Y2HRsbkgH6mVuRevNPr-BRKzY2_Bn1p6GLJldLWj3DgzGxLEmq_65rmcE#Echobox=1589192897.



Modifier ses moyens de transport pour réduire les GES

ENTREVUE AVEC PIERRE LANGLOIS
Physicien et auteur

Quoi de neuf (QdN) Pouvez-vous résumer l'enjeu des gaz à effet de serre (GES) pour le bénéfice de nos lecteurs ?

Pierre Langlois (PL) En 2015, 195 pays ont signé l'accord de Paris avec l'objectif de freiner l'augmentation de la température de 2 degrés, idéalement de 1,5 degré, en 2030 par rapport à l'ère préindustrielle. Pour y parvenir, de nombreux États ont établi des cibles de réduction des gaz à effet de serre. Le Québec s'est engagé à réduire ses GES de 37,5 % en 2030 par rapport à 1990, ce qui représente un énorme défi.

QdN Le Québec est-il sur la bonne voie pour réduire ses GES ?

PL Un enjeu important est celui des transports et en particulier du transport routier. Le secteur des transports est responsable de 43 % des émissions des GES et celui du transport routier de 34 %. Il faut souligner que le transport routier a augmenté ses émissions de GES de 50 % par rapport à 1990. Il y a actuellement 5,3 millions de véhicules légers routiers au Québec. Comme 70 000 véhicules s'ajoutent chaque année, il pourrait y en avoir 6 millions en 2030. L'augmentation du nombre de véhicules est trois fois plus importante que celle de la population. De plus, les gens optent davantage pour de grosses voitures. En 2000, 72 % des véhicules légers étaient des voitures alors qu'en 2017 ce n'est plus que 57 %. Il s'avère que 82 % des camions légers sont destinés à la promenade et non au commerce.

QdN Qu'en est-il des véhicules électriques ?

PL Après neuf ans de vente sur le marché, les véhicules électriques ne représentent que 1,5 % des véhicules routiers au Québec (67 000 véhicules en 2019). Le gouvernement vise 1 million de véhicules électriques en 2030 sur les 6 millions de véhicules; il en faudrait 2,5 millions. Comme cela risque peu d'arriver, il est impératif de favoriser aussi le covoiturage, une meilleure utilisation du transport en commun, l'électrification des autobus et des camions. Je rappelle que notre électricité est renouvelable, propre, abondante et la moins chère en Amérique.

Calculé sur la durée d'un véhicule, le coût d'un véhicule électrique ou hybride est moins cher que celui d'un véhicule à essence. Soulignons que le véhicule électrique pollue peu, comparativement. L'acheteur profite de rabais jusqu'à 13 000 \$ et réduit considérablement ses frais d'essence et d'entretien. Le véhicule totalement électrique est une excellente option pour les personnes qui l'utilisent essentiellement en milieu urbain alors que le véhicule hybride peut être plus approprié pour les personnes qui font de la route. La durée des batteries augmente et beaucoup sont recyclées.

L'achat d'un véhicule électrique constitue donc une vraie option pour le consommateur avisé et conscient de l'environnement.



L'inaccessible cible

ROBERT JASMIN

Collaborateur

« *La perfection n'existe pas ; la comprendre est le triomphe de l'intelligence humaine ; la désirer pour la posséder est la plus dangereuse des folies.* » – Alfred de Musset

Le génie propre à l'être humain réside dans la capacité d'inventer des mots qui expriment une réalité qui n'existe pas. La perfection est un de ces mots. On peut s'en faire une idée, l'imaginer, mais on ne la voit nulle part. C'est comme l'horizon : je sais qu'il est quelque part au bout de ma capacité de voir et je peux me diriger vers lui. Mais c'est sans espoir : je ne peux toucher l'horizon car, plus j'avance, plus il recule. Je peux tendre à l'idée que je me fais de la perfection mais jamais je ne l'atteins. Voilà ce qu'exprime le poète dans la première partie de son assertion.

Quant à la seconde partie de sa phrase où il nous met en garde contre la folie qui guette celui qui croit ou veut la posséder, l'actualité nous en fournit de multiples exemples. On la retrouve notamment chez les puristes du politiquement correct, ces gendarmes du bien-penser et, conséquemment, du bien-dire. Ces semeurs de feux rouges et de sens uniques dans la circulation des idées risquent de créer des bouchons néfastes même à celles qu'ils défendent. Tolérer l'imperfection est une attitude sage car elle permet de se tolérer soi-même, ce qui, avouons-le, constitue un bon point de départ sur le chemin de la tolérance.

Est apparenté au thème de la perfection celui de la pureté, un autre mot qui exprime une réalité inexistante dans la nature mais que l'esprit humain peut concevoir. À entendre et à lire toutes les admonitions des défenseurs de la morale pure, on doit exiger de tout créateur d'œuvres ou de développeurs d'entreprises quelconques rien de moins que la sainteté dans sa vie de tous les jours. Et toute œuvre devrait, selon eux, être jugée à l'aune des valeurs d'aujourd'hui.

Mais le combat des censeurs est illusoire car il y aura toujours des résistants pour dévoiler la lumière qui émane de ces œuvres. On a jadis voulu me cacher l'existence des *Fleurs du mal* de Baudelaire. Aujourd'hui, je les relis périodiquement. Elles me réconcilient avec le genre humain et me rassurent sur mes propres errements. Concluons en disant que rien n'est parfait et que c'est parfait comme ça!

Je peux tendre à l'idée que je me fais de la perfection mais jamais je ne l'atteins.





TikTok, l'application préférée des jeunes qui a de l'impact jusqu'en politique américaine

SAMUEL LABRECQUE
Conseiller en communication

Si vous remarquez que vos jeunes passent leur temps à faire des chorégraphies devant leur cellulaire, c'est normal. Vos petits-enfants sont fort probablement en train de produire une courte vidéo (entre 3 et 60 secondes) destinée à être mise en ligne sur TikTok. Cette application dépasserait les 800 millions d'utilisateurs actifs et les deux milliards de téléchargements dans le monde!

QU'EST-CE QUE TIKTOK ?

Cette application de partage de vidéos et de réseautage social a été lancée en 2016 par une entreprise chinoise, ByteDance. Elle se démarque par sa simplicité et sa capacité à créer des « tendances » qui seront reprises par des millions d'utilisateurs.

En quelques étapes faciles, vous pouvez faire du montage, ajouter de la musique et des effets spéciaux et possiblement devenir un « influenceur ». Selon *Forbes*, les sept personnes les mieux payées sur la plateforme ont toutes gagné plus de 1 million de dollars en une année.

Bref, si Twitter est utilisé pour partager du texte et des opinions et Instagram, des photos, TikTok sert quant à lui à partager de courtes vidéos, en capturant des moments du quotidien et en misant



sur la créativité de ses abonné.e.s, en majorité des adolescents et adolescentes.

UNE ADORABLE TENDANCE AVEC UN LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL

Une tendance très populaire sur TikTok a été de présenter des femmes de plusieurs générations d'une même famille dans une courte vidéo. La plus jeune fille disait bonjour à la caméra, suivie de la mère, de la grand-mère et de l'arrière-grand-mère! Il était fascinant et touchant de découvrir leurs ressemblances.

UNE APPLICATION À L'ORIGINE D'UN LITIGE ENTRE LES ÉTATS-UNIS ET LA CHINE

L'utilisation de l'application a bondi de manière fulgurante durant le confinement. Cette popularité grandissante a attiré l'attention du président des États-Unis, Donald Trump. L'application chinoise est désormais menacée d'interdiction aux États-Unis par un décret présidentiel qui l'accuse d'espionnage. Cette saga s'ajoute maintenant au bras de fer qui se joue entre les deux pays dans leur guerre commerciale.

À quand l'AREQ sur TikTok?

SOLUTIONS : REMUEZ VOS MÉNINGES ! VOL. 43, N° 1

1 Le nombre est 1248.

x	x	x	x	5
x	9	5	4	7
x	x	6	x	6
x	x	8	x	4
3	2	5	4	x

2 On peut construire 4 triangles différents : (12, 10, 8 cm), (12, 10, 6 cm), (12, 8, 6 cm) et (10, 8, 6 cm).

3 On peut évidemment inverser 3 et 2 dans la première ligne.

3	x	2	=	6
9	-	4	=	5
7	+	1	=	8

4 Samuel avait 260 \$.

5	M	A	U	R	E
	M	A	R	R	E
	M	A	I	R	E
	F	A	I	R	E
	T	A	I	R	E
	T	A	U	R	E
	T	A	U	P	E

6	6	7	8	9	10
1	N	A	V	E	T
2	O	T	I	T	E
3	B	O	V	I	N
4	E	M	E	R	I
5	L	E	S	E	R

RabaisCampus

SERVICE D'ABONNEMENTS - MAGAZINES ET JOURNAUX

**LES PLUS BAS PRIX GARANTIS!
JUSQU'À 90% DE RABAIS SUR LE PRIX EN KIOSQUE**



POURQUOI PAYER PLUS ?

290 TITRES DISPONIBLES!
58 TITRES À 20\$ OU MOINS

JUSQU'À 10\$ DE RABAIS SUPPLÉMENTAIRE!
(SUR ACHATS MULTIPLES)

20 TITRES EN SCIENCE & NATURE
12 TITRES EN CUISINE, RESTOS & VINS
53 TITRES POUR LES ENFANTS

**ABONNEZ-VOUS MAINTENANT:
RABAISCAMPUS.COM/ASSO - 1 800 265-0180**

Offre d'une durée limitée. Les prix rayés sont ceux en kiosque. Certaines conditions peuvent s'appliquer. Prix et disponibilité des publications sujets à changements sans préavis. Taxes en sus. Imprimé 08/2020.



Les ristournes, un avantage concret d'être membre de de l'AREQ-CSQ



Grâce au partenariat entre
la CSQ et La Personnelle,
les personnes assurées avec
le régime Les protections
RésAut CSQ recevront une
ristourne en 2020*.



**35\$ par police
d'assurance auto**



**35\$ par police
d'assurance habitation**

**Vous pourriez vous aussi
profiter de cet avantage!**

**1 888 476-8737
csq.lapersonnelle.com**



**Centrale des syndicats
du Québec**




laPersonnelle

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.
* La ristourne est versée aux assurés qui détiennent un contrat d'assurance auto ou habitation en vigueur entre le 1^{er} janvier 2020 et le 31 décembre 2020. Les modalités entourant le versement de la ristourne seront déterminées en fonction de la date d'entrée en vigueur de la police d'assurance auto ou habitation. La ristourne sera envoyée par la poste, sous forme de chèque, pour chaque police d'assurance auto ou habitation admissible, en avril, juin, octobre 2020 ou février 2021, dépendamment de la date d'entrée en vigueur de la police.