

ÉTÉ | 2020

Quoi DE neuf



DOSSIER

Contrer l'isolement des personnes âgées

VIE ASSOCIATIVE

Un printemps qui
passera à l'histoire

ENVIRONNEMENT

Pour que l'arbre
ne cache pas la forêt

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
 Mot de bienvenue 6
 Échos de nos régions 7
 Retraite 10
 Vie associative 11
 Assemblée générale ASSUREQ 12
 Action sociopolitique 13
 Publiportage 14
 Activité physique 15
 Nutrition 16
 Dossier 18
 Nouvelle scientifique 22
 Environnement 24
 Fondation Laure-Gaudreault 26
 Condition des femmes 27
 Remuez vos méninges! 28
 Chronique des clichés 29
 La source des mots 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** : 62 900 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.



COVID-19 : pour mieux protéger la vie de nos aînés



Lise Lapointe
Présidente

LISE LAPOINTE
Présidente

Au moment d'écrire ces mots, des centaines de personnes aînées décèdent en CHSLD dans des conditions inadmissibles. Plusieurs d'entre elles ne seront pas mortes du virus, mais bien de faim et de déshydratation, faute

de personnel. L'armée est même sur place, venue à la rescousse pour épauler nos professionnels de la santé, déjà en nombre insuffisant avant la pandémie.

Oui, il faut tout faire pour sauver des vies, ou tout tenter, du moins, pour assurer une fin de vie digne à ces personnes hébergées. Ce qui nous oblige à penser aussi à l'après-pandémie.

POUR UN VÉRITABLE CHANTIER SUR LES SOINS ET LES SERVICES AUX AÎNÉS

Pour que ces personnes aînées décédées dans l'indignité ne soient pas mortes en vain, il faut absolument saisir l'occasion pour opérer des changements en profondeur.

En ce sens, l'AREQ a réitéré la nécessité de tenir des états généraux sur les soins et les services aux aînés. C'est un plan d'action global et concret que nous devons établir pour assurer des services de qualité, du domicile jusqu'au CHSLD.

Le gouvernement doit y travailler activement avec les professionnels de la santé, les experts, les associations d'aînés, celles et ceux concernés par cet enjeu critique. On met la main à la pâte, on trouve des consensus et des solutions ensemble, puis on s'active!

Par ailleurs, dépolitiser cet enjeu de société s'avère crucial. C'est ce qui a été fait dans la démarche entourant les soins de fin de vie intitulée « Mourir dans la dignité ». La partisanerie n'a pas sa place dans un tel enjeu de société.

LES SOINS À DOMICILE : UNE PARTIE DE LA SOLUTION

Des experts et des professionnels du milieu répètent inlassablement chacun leur tour que les soins à domicile doivent faire partie de la solution.

C'est le constat de Philippe Voyer, responsable de la formation continue de la Faculté des sciences infirmières de l'Université Laval, Michel Clair, ex-président de la Commission d'études en santé et services sociaux (2000), de la Dre Nicole Dubuc, chercheuse au Centre de recherche sur le vieillissement du CIUSSS de l'Estrie, et du Dr Réjean Hébert, ex-ministre de la Santé (2012-2014), gériatre, chercheur et professeur, pour ne nommer que ceux-là.

Non seulement nous n'y avons pas investi les sommes et les ressources nécessaires dans le passé, mais ce secteur névralgique a subi compression par-dessus compression budgétaire, au profit d'un système hospitalo-centrique.

Bien sûr, les solutions d'hébergement destinées aux personnes en lourde perte d'autonomie demeureront toujours nécessaires. Néanmoins, il est évident qu'investir dans les soins à domicile retarde le recours aux CHSLD, réduisant ainsi la pression sur le personnel dans nos établissements. Plusieurs pays ont d'ailleurs opté avec succès pour ce continuum de soins plus adaptés, dont la Suisse, l'Autriche et les Pays-Bas.

Voilà autant de réflexions qui montrent la nécessité de tenir des états généraux sur les soins aux personnes aînées.

**Le chemin est tracé,
nous n'avons qu'à le suivre.**





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

24 AVRIL 2020

CONSEIL NATIONAL DE L'AREQ : UNE CENTAINE DE PERSONNES AÎNÉES DE TOUTES LES RÉGIONS SE BRANCHENT EN VIDÉOCONFÉRENCE !

Le 23 avril, l'AREQ tenait son conseil national dans des circonstances tout à fait exceptionnelles. En effet, considérant le confinement obligatoire en raison de la pandémie de COVID-19, plus d'une centaine d'élus de l'Association provenant de toutes les régions se sont regroupés en vidéoconférence afin de tenir son instance nationale, qui a normalement lieu deux fois par année.

22 AVRIL 2020

ET SI LES SOINS À DOMICILE ÉTAIENT UNE SOLUTION AUX PROBLÈMES DES CHSLD ?

Dans une lettre ouverte, Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, explore une piste de solution concernant la crise que connaissent les CHSLD depuis des années. Investir dans les soins à domicile et dans le maintien de l'autonomie des aînés retarde le potentiel d'une hospitalisation critique et l'aggravation d'une perte d'autonomie, réduisant ainsi la pression que vivent actuellement nos CHSLD au Québec.

17 AVRIL 2020

CRISE DANS LES CHSLD – L'AREQ RÉCLAME UNE COMMISSION D'ENQUÊTE PUBLIQUE ET DES ÉTATS GÉNÉRAUX SUR LES SOINS AUX AÎNÉS

Les histoires d'horreur en CHSLD sont connues depuis des années. La crise actuelle liée à la pandémie de COVID-19 n'a fait qu'exacerber les problèmes connus depuis longtemps dans le réseau de la santé quant aux services aux personnes aînées. À la lumière des derniers cas révélés récemment dans plusieurs CHSLD du Québec, l'AREQ a réclamé des actions importantes à court et à long terme.

15 AVRIL 2020

COVID-19 – LA FONDATION LAURE-GAUDREAU, MISE SUR PIED PAR L'AREQ, FAIT UN DON DE 50 000 \$ AUX BANQUES ALIMENTAIRES DU QUÉBEC

La crise de la COVID-19 exerce une pression considérable sur les services des banques alimentaires partout au Québec. Aussi, la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) a choisi de faire un don de 50 000 \$ pour soutenir les organismes d'aide alimentaire sans but lucratif, en quête de financement afin de répondre aux immenses besoins de leur milieu.

12 AVRIL 2020

HISTOIRE D'HORREUR AU CHSLD HERRON : DES AÎNÉS QUI FINISSENT LEURS JOURS DANS L'ATROCITÉ POUR 10 000 \$ PAR MOIS

Dans une lettre ouverte, Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, a réagi à la situation inacceptable ayant été révélée au CHSLD Herron. Depuis des années, nous exigeons une amélioration des conditions de vie pour celles et ceux qui ont bâti le Québec. Or, les horreurs qu'ont vécues les résidents du CHSLD Herron nous démontrent que nous sommes loin du compte et que cela ne peut plus durer.

7 AVRIL 2020

COVID-19 – L'AREQ DEMANDE AUX HÔPITAUX D'OFFRIR LE SERVICE DE TÉLÉVISION GRATUITEMENT AUX PERSONNES AÎNÉES HOSPITALISÉES

L'AREQ a demandé à tous les centres hospitaliers du Québec d'offrir gratuitement le service de télévision aux personnes hospitalisées durant la crise de la COVID-19, alors que la majorité d'entre elles sont des personnes aînées et qu'elles sont susceptibles de souffrir d'isolement.



3 AVRIL 2020

COVID-19 – L'AREQ JOINT SA VOIX À LA FCAAP AFIN DE DEMANDER UN REPORT DES HAUSSES DE LOYER DANS LES RÉSIDENCES PRIVÉES POUR AÎNÉS

Dans le contexte de la crise de la COVID-19, l'AREQ a joint sa voix à celle de la Fédération des centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (FCAAP) pour demander au gouvernement de reporter la hausse des loyers des personnes qui vivent en résidence privée pour aînés.

30 MARS 2020

COVID-19 – L'AREQ FAIT UN DON DE 2 000 \$ AUX PETITS FRÈRES POUR CONTRIBUER À BRISER L'ISOLEMENT DES PERSONNES AÎNÉES CONFINÉES

Dans un geste de solidarité, l'AREQ a tenu à soutenir l'organisme des Petits Frères, qui déploie des efforts incommensurables dans cette période de crise due à la pandémie de COVID-19. Ainsi, l'AREQ a choisi de faire un don de 2 000 \$ à

cet organisme dont la mission est de contrer l'isolement des personnes âgées.

27 MARS 2020

COVID-19 – L'AREQ SALUE LA DÉCISION DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC DE METTRE FIN AUX FRAIS DE LIVRAISON DE REPAS DANS LES RÉSIDENCES POUR AÎNÉS

L'AREQ s'est réjouie de la décision de la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, d'intervenir auprès des résidences privées pour aînés afin de faire cesser la pratique des frais de livraison de repas durant le temps de la crise de la COVID-19.

24 MARS 2020

COVID-19 – LES RÉSIDENCES POUR AÎNÉS DOIVENT CESSER TEMPORAIREMENT DE CHARGER POUR LA LIVRAISON DE REPAS

L'AREQ a exhorté les résidences privées pour aînés (RPA) à ne plus charger de frais pour la livraison des repas dans les unités locatives

des résidents durant la pandémie. L'AREQ a ainsi interpellé la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants afin qu'elle intervienne auprès du réseau des RPA pour exiger cet effort temporaire.

10 MARS 2020

BUDGET PROVINCIAL 2020 : L'OCCASION MANQUÉE D'OFFRIR UNE QUALITÉ DE VIE DIGNE AUX PERSONNES AÎNÉES

Alors que le Québec nageait dans les surplus budgétaires, c'était enfin le moment de faire du Québec une société digne de ses aînés. Or, le gouvernement a fait le choix, dans ce budget, d'investir massivement dans le béton plutôt que d'investir dans l'humain et d'améliorer les conditions de travail de celles et de ceux qui œuvrent auprès des personnes âgées en situation de vulnérabilité.





Bienvenue à l'AREQ, Charles-David!

DOMINIC PROVOST

Directeur général



C'est en pleine pandémie et en contexte de télétravail que nous avons accueilli virtuellement un nouveau conseiller dans notre équipe, le 30 mars dernier.

Charles-David Duchesne a été embauché comme coordonnateur du projet spécial Liratoutâge, partout au Québec! Cette embauche s'est réalisée grâce à une contribution financière du gouvernement du Québec.

Rappelons que Liratoutâge est un service de lecture créé il y a 13 ans par Godelieve De Koninck. Il est offert dans des résidences privées d'hébergement pour aînés et dans des CHSLD. Ainsi, des lecteurs bénévoles se rendent chaque semaine dans un établissement pour y faire la lecture auprès des résidentes et résidents intéressés.

Détenteur d'un baccalauréat en service social, Charles-David Duchesne était formateur chez MIELS-Québec, où il avait notamment pour fonction de créer et d'animer des ateliers à propos du VIH auprès de diverses clientèles. Auparavant, il a œuvré comme travailleur social au CISSS Chaudière-Appalaches.

Sur un horizon de quinze mois, Charles-David aura la responsabilité de coordonner les travaux visant à étendre Liratoutâge à toutes les régions. Il verra à la conception de différents outils : site Web, dépliant promotionnel, guide d'information, capsules vidéo, etc.



Liratoutâge est un service de lecture créé il y a 13 ans par Godelieve De Koninck.



Forum sur l'avenir de l'AREQ dans l'Outaouais

MAURICE DESCHÊNES

Outaouais (07) secteur Petite-Nation (D)

Le 15 octobre dernier se tenait le Forum sur l'avenir de l'AREQ dans l'Outaouais réunissant 132 membres venant de tous les secteurs de la région au Château Montebello, dans la ville du même nom.

Le secteur Petite-Nation était l'hôte de ce Forum. Tout d'abord, la présidente, Micheline Maillé, nous a présenté un portrait de la région. Ensuite, elle nous a fait part de la situation de la diminution du nombre de membres dans la région à la suite de la désaffiliation de certains secteurs.

Ce Forum a donc permis de faire le point sur cette dynamique qu'a causée la désaffiliation de plusieurs secteurs et cette situation inquiétante dont on parle depuis un bon moment dans la région.

Michel Tessier, président de la région de l'Outaouais, souhaite trouver des solutions positives. Ainsi, il a profité de cette occasion spéciale pour sonder les personnes participantes quant à l'avenir de l'AREQ en Outaouais. Les questions portaient notamment sur les comités régionaux, les différences entre les secteurs ruraux et urbains ainsi que sur notre implication dans les secteurs.

UNE PREMIÈRE DANS LA RÉGION

C'est la première fois en Outaouais que l'on s'arrête pour voir comment sera notre avenir.

Dominic Provost, directeur général de l'AREQ nationale, était sur place pour traiter des aspects techniques permettant de faire partie de l'Association.

M. Provost a précisé que, pour être membre de l'AREQ, une personne doit avoir été membre de la CSQ à un moment ou à un autre de sa carrière. Ainsi, la désaffiliation n'empêche pas nécessairement les personnes de devenir membres de l'AREQ.

UN REGARD POSITIF VERS L'AVENIR EN OUTAOUAIS

Le Forum aura été l'occasion de réfléchir ensemble sur les approches nouvelles préconisées : l'information aux futurs membres, le jumelage des secteurs, l'utilisation des technologies de l'information pour rejoindre les membres, etc.

Ce que nous retenons de la réflexion sur l'avenir de l'AREQ en Outaouais, ce sont surtout des aspects positifs à mettre en place pour dynamiser notre région.

Bien sûr, ces recommandations se retrouveront sur la table de travail de l'AREQ nationale.

Enfin, ce Forum pourrait être repris par d'autres régions, ce qui permettrait de dynamiser l'AREQ dans toutes les régions!



Centenaire et pas grabataire!

PIERRETTE BOUDREAU

Laval-Laurentides-Lanaudière (10) Rivière-du-Nord (C)



Des centenaires, on en verra de plus en plus dans les années à venir, disons-nous, mais présentement, je vous en présente une vraie et assez bien conservée. Son nom, Pauline J. Hughes, membre du secteur Rivière-du-Nord, région Laval-Laurentides-Lanaudière. La dame en question est née le 19 novembre 1919. Son parcours d'enseignante? Dans une école catholique oui, mais une école accueillant élèves et personnels enseignants francophones et anglophones, dans la municipalité de Lachute – comté d'Argenteuil – en 1973. Cinq de nos membres sont allées la visiter en novembre dernier et lui ont offert

fleurs, lettre souvenir d'une enseignante qui l'avait côtoyée, dîner et jasette, cela va sans dire. Pendant le dîner, on a lu à madame Hughes une lettre hommage venant de l'AREQ nationale.

Voici un extrait de l'hommage d'une de nos membres à madame Hughes : « Madame Pauline était une belle personne accueillante, toujours souriante et qui n'était pas intimidée de parler le français. En fait, elle était parfaite bilingue. » L'enseignante avoue avoir exercé son anglais au contact de Pauline, toujours disponible à aider.



Toute l'équipe du magazine *Quoi de neuf* tient à remercier Denys Bergeron pour son importante contribution au magazine *Quoi de neuf* avec sa chronique *La source des mots*. Depuis plus d'une décennie, M. Bergeron nous a fait découvrir plusieurs facettes des mots ou des expressions de notre parlure bien québécoise. La fin de cette chronique ne signifie pas la fin de notre collaboration avec M. Bergeron qui, nous en sommes persuadés, alimentera encore les pages de notre précieux magazine à sa manière.

Merci M. Bergeron, et « à la revoyure »!

Une reconnaissance bien méritée

JEAN-NOËL LAPRISE

Québec–Chaudière–Appalaches (03)
secteur des Deux-Rives (D)

Notre secteur des Deux-Rives s'est donné comme mission de mettre en évidence l'engagement bénévole d'un membre. Pour ce faire, nous avons créé l'appellation *Bénévole émérite*. Cette année, notre dévolu s'est arrêté sur Gilles L. Proulx.

BÉNÉVOLE ÉMÉRITE

Issu d'une famille de cinq enfants, originaire de Durham-Sud, près de Drummondville, Gilles L. Proulx s'établit à Saint-Agapit il y a près de 45 ans. Il baigne alors dans une atmosphère toute spéciale : dans son petit village, les catholiques, les anglicans et les protestants se côtoient.

Après des études classiques et théologiques, il est ordonné prêtre, pour sa plus grande joie, à l'âge de 26 ans. À partir de ce moment-là, il s'ouvre au bénévolat, qui l'amène à assumer successivement les rôles d'animateur de pastorale scolaire, de vicaire dominical et d'animateur du service de préparation au mariage (SPM). Au fil du temps, il s'implique beaucoup et il travaille quasi sept jours par semaine, y laissant un peu de sa santé.

Puis, après six années d'une vie sacerdotale heureuse et bien remplie, il écoute son cœur, qui lui parle très fort d'un avenir possible dans une vie de couple, l'important étant toujours que son Dieu soit content de lui. Francine, une collègue de travail en orientation scolaire et professionnelle, deviendra l'élu de son cœur. Choix qui sera suivi d'un mariage, puis de cinq enfants et de douze petits-enfants.



Pendant plus de 25 ans, il anime avec elle, comme couple-accompagnateur, diverses sessions de SPM, aux niveaux local, régional et national. Leurs diverses implications auprès des couples les amènent à constater la nécessité de créer une Maison de la famille dans Lotbinière, projet qu'ils initient avec l'appui des Chevaliers de Colomb, des Parrains, du CLSC et de l'Éducation des adultes. Cette Maison de la famille ouvre ses portes à Saint-Apollinaire en 1990. Elle offre maintenant ses services dans les 18 municipalités de la région.

Le cœur de son engagement est de soutenir et de valoriser les familles, avec une vision parents : « Ne jamais ignorer, critiquer ou infantiliser les parents » et « Ne jamais tolérer les critiques sur les parents », soutient-il.

Homme au cœur généreux et au cœur de feu, Gilles poursuit encore sans relâche son dévouement inépuisable auprès des parents et des grands-parents, pour le plus grand épanouissement des enfants.

Chapeau Gilles, et grand merci!



L'AREQ au comité de travail CSQ sur l'indexation

JOHANNE FREIRE

Conseillère à la sécurité sociale

La Centrale des syndicats du Québec (CSQ) a récemment mis sur pied un comité de travail chargé d'analyser diverses pistes de solution et les impacts d'une indexation plus avantageuse pour les personnes retraitées. L'AREQ, qui accueille cette décision très favorablement, y est présente.

La création du comité de travail découle d'une décision adoptée au conseil général des négociations (CGN) à l'automne 2019. Elle s'inscrit en marge des négociations en cours pour le renouvellement des conventions collectives des secteurs public et parapublic.

MANDAT DU COMITÉ

Le comité de travail, dont les travaux s'amorceront sous peu, a comme mandat précis de :

- Faire le point et évaluer si les règles actuelles de l'indexation de la rente du RREGOP permettent d'assurer de manière optimale la protection du pouvoir d'achat des personnes retraitées dans le temps;
- Identifier des pistes de solution pouvant améliorer et protéger l'indexation de la rente;
- Analyser les répercussions de ces hypothèses;
- Proposer d'éventuelles modifications au régime, le cas échéant;
- Proposer toute autre piste de solution jugée pertinente.

Des rapports d'étape ainsi qu'un rapport final seront produits et présentés lors des rencontres du CGN de la CSQ.



L'AREQ S'ACTIVE AU COMITÉ

Le comité est composé de 12 personnes, soit un membre de chaque regroupement CSQ, dont bien sûr l'AREQ, représentée par sa présidente, Lise Lapointe.

Sonia Éthier, présidente de la CSQ, ainsi que Sébastien Lavergne, conseiller et membre de l'équipe de négociation de la CSQ, font également partie du comité.

La durée des travaux du comité dépendra de leur ampleur ainsi que du rythme des rencontres durant lesquelles plusieurs présentations et échanges sont prévus à l'ordre du jour.

Considérant l'expérience et la solide expertise de l'AREQ dans le dossier de l'indexation acquises depuis plus de 30 ans, la participation de notre présidente allait de soi. La création de ce comité est l'occasion de se pencher sur le maintien du pouvoir d'achat à la retraite, qui passe avant tout par l'indexation de la rente de retraite.

Rappelons que le RREGOP est le meilleur véhicule qui soit pour assurer une sécurité financière à la retraite aux personnes ayant œuvré dans les secteurs public et parapublic. Prenons en soin ! La caisse du RREGOP est en excellente santé. Selon la plus récente évaluation actuarielle, le taux de capitalisation est de 110,2 %.

Lorsqu'on protège le pouvoir d'achat des personnes retraitées, c'est toute la société québécoise qui est avantagée.



Un printemps qui passera à l'histoire

DOMINIC PROVOST
Directeur général

Le printemps 2020 marquera sans doute nos vies à jamais. Pour freiner la pandémie de COVID-19, les gouvernements ont imposé une série de règles de distanciation sociale et ont interdit les rassemblements intérieurs et extérieurs partout au Québec. Cette situation sans précédent a entraîné de grands bouleversements dans nos vies depuis le mois de mars.

À l'AREQ, cette crise nous a forcés à revoir nos façons de faire et à annuler ou à reporter un grand nombre d'activités.

LE PERSONNEL EN TÉLÉTRAVAIL

Le bureau de l'AREQ a maintenu ses activités essentielles. L'ensemble du personnel a poursuivi ses tâches en télétravail et a ainsi pu maintenir ses services aux membres.

ANNULATION D'ACTIVITÉS

Pour nous conformer aux mesures gouvernementales et assurer la protection de nos membres, nous avons annulé des dizaines d'activités dans les régions et les secteurs : conférences, formations, voyages, activités sociales, etc. Ces activités seront reprises, dans la mesure du possible, à l'automne ou l'an prochain.

REPORT D'ASSEMBLÉES ET DU CONGRÈS

Les annulations ou reports d'activités ont aussi eu un effet sur la tenue de nos instances associatives. L'AREQ devait tenir en juin son 47^e Congrès triennal. Or, les assemblées générales sectorielles (AGS) devaient précéder le Congrès, notamment pour y entériner les délégations. Il en va de même pour les assemblées générales régionales (AGR), qui devaient aussi précéder le Congrès.

Le report des AGS et des AGR a donc entraîné le report du Congrès au printemps 2021. Le conseil d'administration de l'AREQ (CA) a été forcé de

prendre ces mesures tout à fait exceptionnelles.

Le CA a toutefois tenu, au préalable, des consultations auprès de personnes détenant une expertise quant à l'interprétation de nos statuts et règlements. Les présidences sectorielles ont également été consultées.

CONSEIL NATIONAL PAR VIDÉOCONFÉRENCE

Un moment historique est survenu le 23 avril à l'AREQ. En effet, un conseil national (CN) extraordinaire s'est tenu en vidéoconférence! Une centaine de personnes élues de toutes les régions y ont participé, permettant notamment d'adopter une résolution appuyant le report du Congrès et la prolongation de mandats de tous les élus aux niveaux sectoriel, régional et national.

Nous désirons remercier sincèrement les personnes présidentes de secteurs qui devaient passer le flambeau et qui ont accepté de continuer un an de plus dans les circonstances. Nous désirons aussi remercier les personnes qui quitteront leur fonction avec le sentiment du devoir accompli. L'AREQ et ses membres sont choyés d'avoir pu compter sur leur engagement bénévole.

On se donne donc rendez-vous du 5 au 7 juin 2021 pour la tenue du 47^e Congrès de l'AREQ. En espérant, bien sûr, que la pandémie sera alors derrière nous.



Convocation

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ASSUREQ 2020

JOHANNE FREIRE

Conseillère à la sécurité sociale

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION D'ASSUREQ A LE PLAISIR DE VOUS CONVIER À SON ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE.

Considérant le contexte de la pandémie de COVID-19, des modifications à la tenue de l'assemblée générale annuelle d'ASSUREQ pourraient s'avérer nécessaires.

Les modifications seront annoncées sur le site Internet de l'AREQ à l'adresse suivante : <https://areq.lacsq.org/> dans un délai de deux (2) semaines précédant la date de l'assemblée générale.

Lundi 26 octobre 2020

Inscription : 15 h

Ouverture de l'assemblée : 15 h 30

Centrexpo Cogeco
550, rue Saint-Amant
Drummondville (Québec) J2C 6Z3

Tél. : 819 477-5880

Parmi les sujets traités :

- Conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1^{er} janvier 2021;
- Nomination des membres du comité des finances;
- Élections au conseil d'administration.

NOMINATION DES MEMBRES DU COMITÉ DES FINANCES

En vertu de l'article 3.02 des règlements, les membres du comité des finances d'ASSUREQ sont nommés par l'assemblée générale sur recommandation du conseil d'administration. Les membres désirant soumettre leur candidature à un poste au sein de ce comité sont invités à le faire d'ici le 9 octobre 2020 au secrétariat d'ASSUREQ par courriel : archambault.lucie@areq.lacsq.org ou par la poste au 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7.

ÉLECTIONS AU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Les postes mis en élection sont les suivants :

- 1^{re} vice-présidence
- Secrétariat
- Trésorerie

Les formulaires de mise en candidature seront disponibles sur place.

Pour connaître la procédure d'élection, la description des postes au sein du conseil d'administration ainsi que la description du mandat du comité des finances, nous vous invitons à consulter les pages 10, 11, 12 et 13 du document Règlements d'ASSUREQ, disponible sur le site Web de l'AREQ dans l'onglet ASSUREQ/Conseil d'administration d'ASSUREQ.



Le choix des mots

LES MOTS PEUVENT SERVIR À CAMOUFLER LES VÉRITABLES INTENTIONS DE CEUX QUI LES UTILISENT, MAIS À L'OCCASION AUSSI, NOUS LES RÉVÉLER.

JEAN-YVES PROULX

Comité national de l'action sociopolitique

Avec la chute du communisme en Europe, certains mots ont fait, et font encore régulièrement, la une de nos médias : *libre-échange*, *libre circulation des capitaux*, *libre marché*... Un vent de liberté soufflerait-il désormais au-dessus de nos têtes ?

LIBRE-ÉCHANGE

N'est-ce pas plutôt la loi du plus fort ? Voici ce qu'en pense Jean Ziegler : « Sur un même ring de boxe sont réunis Mike Tyson, le champion du monde en titre des poids lourds, et un chômeur bengali sous-alimenté. [...] Justice est assurée, puisque les gants de boxe des deux protagonistes sont de même facture, le temps du combat égal pour eux, l'espace de l'affrontement unique, et les règles du jeu constantes. Alors, que le meilleur gagne ! »

LIBRE CIRCULATION DES CAPITAUX

Accepter cette mesure, c'est accepter que les transnationales ne se contentent plus de jouer les travailleurs les uns contre les autres, mais jouent maintenant les États les uns contre les autres. C'est faciliter la délocalisation des entreprises et l'usage des paradis fiscaux.

ASSAINISSEMENT DES FINANCES PUBLIQUES

Les États étant en compétition les uns avec les autres, la course aux réductions d'impôts et aux subventions aux entreprises est lancée. Les services à la population, eux, s'étiolent : on ne parle plus d'*austérité*, mais d'*assainissement des finances publiques*. L'État-providence est au service des nantis. Nos impôts financent ainsi notre propre appauvrissement.

CLIENT

En santé, on a remplacé le mot *patient* par le mot *client*. La souffrance de l'autre est devenue *créatrice de richesse*, une *opportunité d'affaires*. Les médecins peuvent s'*incorporer*. Pfizer ou Johnson & Johnson, avec 162 milliards de dollars de valeur boursière, représentent chacun 3 fois Boeing, 7 fois Airbus !

RESSOURCES HUMAINES

On traite les *ressources humaines* non plus comme des êtres humains, mais comme n'importe quelles autres *ressources*. Pour générer des dividendes, on peut les vendre, les acheter ou les mettre au rebut, comme bon nous semble.

LOIS DU MARCHÉ

Quand une *ressource* devient rare, son prix monte. On doit obéir aux *lois du marché*. Ce qui n'empêche pas les défenseurs de cette même *loi* de s'opposer à l'augmentation du salaire minimum tout en déplorant sur toutes les tribunes une *pénurie de main-d'œuvre*.

LIBRE CONCURRENCE

C'est grâce à la *libre concurrence* que vous obtenez un bien à son prix le plus bas ? Pourtant, le premier objectif de tout entrepreneur n'est-il pas d'éliminer ses concurrents ? Par tous les moyens, de surcroît !

ATTENTION AUX MOTS

« Un premier pas fréquent vers l'inintelligence du monde consiste à mal nommer les choses. Car les noms véhiculent des images, des sensations et des associations d'idées qui, dans notre cerveau naturellement économe en énergie, prennent aisément le pas sur l'observation rigoureuse des faits », écrit Jacques Généreux, docteur en économie.



En temps de pandémie, les fraudeurs ne mettent pas de gants pour s'emparer de votre argent!

L'INVESTISSEMENT EXCEPTIONNEL... TROP BEAU POUR ÊTRE VRAI!

Soyez prudent si on vous invite à investir dans des entreprises offrant des produits ou services susceptibles de prévenir, dépister ou soigner une infection au coronavirus. Des fraudeurs profitent de la situation actuelle pour attirer des investisseurs et promettent des rendements très élevés.

Habituellement, les fraudeurs demandent d'investir rapidement pour profiter d'une occasion « en or ». Rappelez-vous : les investissements à rendements élevés sans risques n'existent pas.

3 CONSEILS POUR LIMITER LES RISQUES DE FRAUDE

1. Avant d'investir, vérifiez auprès de l'Autorité des marchés financiers si la personne ou l'entreprise qui vous offre un placement ou de l'assurance est autorisée à le faire.
2. Exigez de recevoir de l'information qui explique le placement offert.
3. Méfiez-vous des offres trop belles pour être vraies.

FRAUDE PAR COURRIEL OU MESSAGE TEXTE

Plusieurs fraudeurs tentent de joindre leurs victimes par courriel ou message texte. Vous recevez un courriel ou un message texte qui semble légitime et provenir d'une institution financière avec laquelle vous faites affaire ou encore d'un organisme gouvernemental ? Ne prenez pas de chance et allez directement sur son site Web au lieu de cliquer sur le lien ou d'ouvrir la pièce jointe.

RAPPELEZ-VOUS :

- N'utilisez pas les coordonnées qui apparaissent dans le courriel ou le message texte reçu ;
- N'ouvrez aucune pièce jointe ;
- Ne cliquez jamais sur un lien reçu dans un courriel ou un message texte qui vous demande de l'information bancaire ou personnelle avant d'avoir fait des vérifications.

L'AUTORITÉ VOUS OFFRE DE L'ASSISTANCE LIÉE À VOS DROITS ET RESPONSABILITÉS

Vous croyez qu'on vous a vendu un produit financier qui ne répondait pas à vos besoins ? Votre assureur refuse votre demande de prestation ou vous offre moins que ce que vous réclamiez et vous croyez que ce n'est pas justifié ?

Que ce soit pour porter plainte à l'égard d'un individu ou d'une entreprise ou informer l'Autorité d'une mauvaise pratique ou d'une infraction, adressez-vous à nous pour vous assister dans vos démarches pour porter plainte.

DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS !



**AUTORITÉ
DES MARCHÉS
FINANCIERS**

Pour joindre l'Autorité des marchés financiers sans frais :
1 877 525-0337 • lautorite.qc.ca

VOUS ÊTES AUX PRISES AVEC UNE SITUATION FINANCIÈRE DÉLICATE EN RAISON DE LA PANDÉMIE ?

Le site toutbiencalculer.ca des Associations de consommateurs du Québec vous offre plusieurs solutions. Les ACEF (associations coopératives d'économie familiale), offrent notamment des consultations budgétaires personnalisées. N'hésitez pas à consulter l'ACEF de votre région.

Aimer marcher

LAURIER CARON

Conseiller à la vie associative
et en appui aux dossiers sociaux

En février dernier, j'ai proposé au rédacteur du magazine *Quoi de neuf* d'écrire un article sur la marche qui permettrait de combiner des préoccupations de santé, de sécurité et de protection de l'environnement. J'étais loin de me douter que ce serait à peu près la seule activité extérieure qu'il nous serait possible de faire en cette période de pandémie et que plusieurs en seraient privés.

Il est largement démontré qu'une marche quotidienne d'une trentaine de minutes produit de nombreux bienfaits. Marcher régulièrement agit directement sur les appareils circulatoire et locomoteur en réduisant le risque de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral, en faisant baisser la tension artérielle, en diminuant le taux de cholestérol sanguin et en augmentant la densité osseuse, ce qui prévient l'ostéoporose. C'est aussi un moyen efficace pour améliorer sa santé mentale et réduire les risques de dépression et d'anxiété. Les personnes qui marchent régulièrement dorment mieux.

La marche fait aussi partie de ce que l'on appelle les transports actifs avec d'autres moyens comme le vélo. C'est assurément un moyen de transport non polluant. De nombreuses villes, principalement en Europe, ont encouragé ce moyen de déplacement dans leur plan de lutte aux changements climatiques. Elles ont aménagé des rues piétonnières, interdit la circulation automobile dans certains secteurs, supprimé des espaces de stationnement et aménagé des corridors de marche et des sentiers pédestres. À la fin d'avril, nous apprenions que la Ville de Montréal préparait l'après-confinement en mettant à la disposition des piétons beaucoup plus d'espace, comme l'ont fait plusieurs autres grandes villes. Il est

à souhaiter que d'autres municipalités du Québec feront de même.

Si l'activité de marche doit être favorisée, elle doit aussi être rendue plus sécuritaire, particulièrement en ce qui concerne les personnes âgées. Selon un rapport de la Société de l'assurance automobile du Québec publié en 2019, plus de la moitié des 105 piétons tués sur les routes du Québec en 2015 et 2016 avaient plus de 65 ans, même si ces personnes ne représentaient que 18 % de la population. Le rapport de la SAAQ recommandait notamment aux municipalités d'adapter leur environnement pour mieux répondre aux besoins des personnes âgées en tenant compte de leurs capacités et habitudes. Des rapports de coroners ont aussi proposé d'augmenter le temps de passage accordé aux piétons pour tenir compte de la vitesse de marche des aînés, de mieux identifier les passages piétonniers qui sont souvent mal indiqués et peu respectés et de sensibiliser les automobilistes et les piétons au civisme et au respect des règles de la route. Il faudra aussi évidemment mieux entretenir les trottoirs et les déglacer rapidement, car ils sont souvent la cause d'accidents.

Plus il sera possible de marcher en toute sécurité dans des espaces réservés, plus on aimera marcher peu importe l'âge.

Il est largement démontré qu'une marche quotidienne d'une trentaine de minutes produit de nombreux bienfaits.





Prévenir l'ostéoporose avec une assiette gagnante

ISABELLE HUOT
Docteure en nutrition

L'ostéoporose est une maladie caractérisée par une fragilité des os et une perte de la masse osseuse. Cette condition entraîne une augmentation du risque de fractures, plus particulièrement au niveau de la hanche, de la colonne vertébrale et des poignets. Au Canada, cette maladie affecte une femme sur quatre et un homme sur huit, chez les 50 ans et plus.

Plusieurs facteurs augmentent le risque de souffrir d'ostéoporose. Parmi ceux-ci se trouvent des facteurs incontrôlables, tels que les antécédents familiaux et l'âge. Heureusement, l'adoption de saines habitudes de vie permet de prévenir, de retarder ou de réduire la perte de la masse osseuse. Voici un tour d'horizon des principaux éléments ayant un impact sur la santé des os.

LE CALCIUM

Mis à part son rôle dans le développement, le maintien ainsi que la solidification des os, le calcium est indispensable à plusieurs cellules, notamment celles du cœur, des nerfs et des muscles. Ce n'est qu'après avoir accompli son action dans ces parties importantes du corps que le calcium peut enfin être déposé dans les os. Or, si la consommation de calcium n'est pas suffisante pour qu'il puisse accomplir toutes ces fonctions, le corps puise dans ses réserves de calcium situé dans les os, ce qui les affaiblit et les rend plus susceptibles de se fracturer, d'où l'apparition de l'ostéoporose. C'est pourquoi il est si important de s'assurer d'une consommation d'aliments adéquate en calcium. Les produits laitiers et les boissons végétales enrichies constituent les principales sources de calcium.

Les recommandations de Santé Canada sont de 1000 mg de calcium par jour pour les adultes de 50 ans et moins, et de 1200 mg pour ceux de 51 ans et plus.

LA VITAMINE D

Cette vitamine est indispensable pour la santé des os, car elle augmente l'absorption du calcium et l'aide à se déposer dans les os. L'été, sous le soleil, notre corps produit cette vitamine, grâce à l'action des rayons UVB. Il suffit de 10 à 15 minutes d'exposition au soleil pour produire environ deux fois l'apport quotidien recommandé en vitamine D, chez les gens de moins de 50 ans. Par contre, entre les mois d'octobre et mars, le rayonnement n'est pas suffisant pour combler nos besoins, il faut alors avoir recours à l'alimentation. Le tableau 2 contient les principales sources de vitamine D.

Les recommandations de Santé Canada pour la vitamine D sont de 200 UI pour les gens de 19 à 50 ans, 400 UI pour les 51 à 70 ans et 600 UI pour les plus de 70 ans. Ostéoporose Canada suggère plutôt 400-1000 UI chez les personnes âgées de 19 à 50 ans et 800 à 2000 UI chez celles de plus de 50 ans. Un supplément de vitamine D est recommandé pour combler les besoins. Parmi les sources alimentaires, on retrouve le lait et les boissons végétales enrichies, les poissons gras, les œufs et la margarine.

LES PROTÉINES

Un apport adéquat en protéines est également important pour la santé des os. Des études ont démontré qu'une consommation adéquate de protéines augmente l'effet de certains traitements pharmacologiques contre l'ostéoporose. Les besoins en protéines sont de 0,8 g-1,2 g/kg de poids corporel.



LES PHYTO-ŒSTROGÈNES

Les femmes en postménopause sont davantage à risque de souffrir d'ostéoporose, puisque leur taux d'hormones est plus faible. Les phyto-œstrogènes ressemblent aux œstrogènes et ont une action similaire, mais sont de source végétale. Elles pourraient renforcer la masse osseuse, lorsque consommées régulièrement. On les retrouve principalement dans le soya.

LE MAGNÉSIUM

Ce minéral est impliqué dans plusieurs fonctions de notre corps et est aussi une composante importante de nos os. On le retrouve dans les fruits et les légumes, le germe et le son de blé, les légumineuses, les noix, les graines, les poissons et les fruits de mer. Les apports en magnésium étant habituellement suffisants dans l'alimentation, la prise d'un supplément n'est donc pas nécessaire.

LA VITAMINE K

Certaines études ont observé une association entre une faible concentration sanguine de vitamine K et une faible densité osseuse. Même si cette relation n'est pas encore confirmée, il reste qu'un apport suffisant en vitamine K est important. Celle-ci se retrouve surtout dans les légumes, tel que le chou-fleur, les choux de Bruxelles, le brocoli, la laitue, les épinards, le chou et les haricots verts.

LA CAFÉINE

Il est recommandé de limiter sa consommation de caféine à un maximum de 400 mg par jour, ce qui équivaut à environ quatre tasses de café. À dose plus élevée, la caféine augmente la perte de calcium par l'urine. Le café n'est pas la seule source de caféine. Les thés, les colas, les chocolats, les boissons énergisantes et certains médicaments peuvent également contenir de la caféine.

L'ALCOOL

L'abus chronique d'alcool est un important facteur de risque de l'ostéoporose. Par contre, lorsque consommé de façon modérée, l'alcool n'est pas néfaste pour les os. Il devrait être limité à un maximum de deux consommations par jour chez l'homme et d'une chez la femme.

L'EXERCICE

L'exercice est également essentiel à la santé osseuse. Une activité physique avec mise en charge, comme la marche et la danse, aide à construire et à maintenir la masse osseuse.

L'adoption de saines habitudes de vie permet de prévenir, de retarder ou de réduire la perte de la masse osseuse.

OSTÉOPOROSE
AU CANADA

1 FEMME / 4
1 HOMME / 8

PERSONNES ÂGÉES
DE 50 ANS ET PLUS





Contrer l'isolement des personnes âgées

ANDRÉE-ANNE DIONNE-EMOND

Responsable des communications - Les Petits Frères



AU QUÉBEC

695 000

PERSONNES ÂGÉES
DE 75 ANS OU PLUS

Le Québec compte près de 695 000 personnes âgées de 75 ans ou plus¹, et ce nombre ira en croissant jusqu'à ce que ces personnes âgées composent 14,7 % de la population du Québec d'ici 2036. Or, on sait maintenant qu'**une personne âgée sur cinq n'a aucun proche sur qui compter**. Plus encore, une personne âgée sur trois est à risque d'isolement sévère, n'ayant parfois aucun contact significatif depuis des années. En 2030, la population québécoise comptera plus de 1 098 000 personnes âgées de 75 ans et plus; d'ici 10 ans, ce sont donc 295 000 personnes âgées qui risquent de souffrir d'isolement.

Au moment où nous écrivons ces lignes, nous sommes en pleine pandémie de COVID-19, une situation sans précédent qui exacerbe l'isolement des personnes âgées et ainsi, leur vulnérabilité. Elles sont contraintes de vivre l'isolement comme une épreuve supplémentaire s'ajoutant à la souffrance de leur quotidien et au risque de leur vie. Celles qui étaient isolées le sont davantage. Alors plus que jamais il est essentiel de maintenir un lien social.

**Une personne âgée sur cinq
n'a aucun proche sur qui compter.**



15 ÉQUIPES D'ACTION

2000 BÉNÉVOLES

La notion d'isolement social est multidimensionnelle et chevauche certaines notions connexes, comme la solitude, la vulnérabilité sociale, l'inclusion et l'exclusion sociales, la connectivité sociale et le capital social. Les personnes isolées socialement manquent de contacts sociaux, de rôles sociaux et de relations mutuellement satisfaisantes². Le degré de gravité de l'isolement peut varier d'une personne à l'autre, selon le fait que cet isolement est volontaire ou non, permanent ou chronique, épisodique ou temporaire. Même si les chercheurs définissent l'isolement social différemment, la plupart d'entre eux conviennent que cette notion a une dimension plus objective que la solitude, qui dépend des réactions subjectives de la personne à son environnement et à ses relations, plutôt que de la condition plus générale liée au fait d'avoir peu de contacts sociaux.

L'IMPACT DE L'ISOLEMENT SOCIAL

Pour les personnes âgées, il n'y a pas que la douleur physique qui peut peser sur le quotidien. Le fait de vivre seul, parfois totalement enfermé, sans contacts avec l'extérieur, d'avoir le sentiment de ne plus compter pour personne et la sensation d'être invisible peut représenter une grande souffrance. L'isolement social peut toucher tous les âges, mais particulièrement les personnes âgées en raison des facteurs de risques, qui s'additionnent avec l'âge, au gré des deuils et des pertes. Pauvreté, décès du conjoint et des membres de l'entourage, maladies, déclin des capacités physiques et cognitives, perte du permis de conduire, âgisme et exclusion sont tout autant de facteurs qui peuvent conduire les

personnes âgées à l'isolement. Être âgé de 80 ans ou plus est aussi considéré comme un facteur de risque important. Il existe des preuves solides que l'isolement social et la solitude augmentent considérablement le risque de mortalité prématurée. L'ampleur du risque dépasse celle de nombreux indicateurs de santé.

L'ACTION DES PETITS FRÈRES

Fort d'un réseau en place dans onze régions administratives au Québec, notre organisme compte 15 équipes d'action qui s'appuient sur l'engagement de près de 2000 bénévoles et de nombreux partenaires du milieu. C'est depuis près de 60 ans que nous œuvrons auprès des personnes âgées les plus vulnérables du Québec, celles de 75 ans et plus isolées socialement, c'est-à-dire les personnes n'ayant ni famille ni entourage affectif.

Nous avons pour mission de contrer l'isolement des personnes du grand âge jusqu'à la fin de leur vie. C'est avec la reconnaissance du côté unique et irremplaçable de chacune et chacun, des valeurs humaines empreintes de dignité, de respect des idées, des choix, des croyances et des valeurs de gratuité, de fidélité, d'engagement et de la place du rêve, que nous réalisons notre mission.

Nos 1700 Grandes Amies et Grands Amis – personnes âgées isolées que nous accompagnons – sont âgés en moyenne de 85 ans. Notre engagement étant d'être auprès d'eux pour toujours, il n'est pas rare que nous accompagnions une personne durant cinq,





dix ou quinze ans. Nous sommes la grande famille des personnes âgées seules, qui ne peuvent plus compter sur personne d'autre que Les Petits Frères.

Notre action est un engagement qui dure toute la vie et c'est ce fil conducteur qui guide tous nos programmes et toutes nos initiatives. Notre accompagnement s'appuie sur le jumelage durable de chaque personne aînée isolée avec une personne bénévole, ce qui crée une relation signifiante dans la vie de la Grande Amie ou du Grand Ami, mais également dans celle de la ou du bénévole.

L'ESPRIT DE FAMILLE SOULAGE LA SOUFFRANCE DE L'ISOLEMENT

Les programmes que nous offrons chez Les Petits Frères offrent du réconfort et adoucissent la vie des personnes aînées isolées. Nous utilisons une approche variée et personnalisée misant sur les bienfaits de relations humaines porteuses de sens. En accueillant les personnes âgées isolées dans notre grande famille, nous leur apportons ce dont elles ont le plus besoin :

- savoir qu'elles existent pour quelqu'un;
- des relations humaines durables à un âge où les deuils et les pertes sont fréquents;
- de l'affection, du soutien moral et du réconfort;
- un sentiment de dignité et de bien-être;
- le droit au rêve;
- la certitude de n'être plus jamais seules.

Le programme phare est le jumelage entre bénévole et personne âgée. Nous offrons aussi un accompagnement spécialisé des Grandes Amies et Grands Amis atteints de troubles complexes, des visites en temps de période plus difficile, des séjours de vacances au Domaine Juliette-Huot à Oka et au Chalet Paul-Garneau à Québec, des sorties, des fêtes, de grandes célébrations, le programme *Mieux-être*, le programme *Place aux rêves*, et l'accompagnement en fin de vie.

UNE VISION PROMETTEUSE

À la lumière de nos acquis, de nos talents et de notre expertise, nous nous sommes donné une vision à la hauteur du défi à relever. Notre ambition est grande : **d'ici 2030, nous aurons eu un impact significatif sur la vie de plus de 10 000 personnes aînées isolées.**

Dans cette décennie, nous continuerons à offrir une famille d'adoption aux personnes seules, qui y retrouvent chaleur et réconfort, tout en nous adaptant aux besoins changeants des personnes aînées et des bénévoles qui s'offrent pour les accompagner. Nous collaborerons étroitement avec les partenaires locaux pour renforcer le filet et le soutien aux personnes qui se retrouvent sans ressources affectives dans leurs vieux jours. Nous nous engagerons aussi à agir en prévention, à soutenir l'établissement et le maintien des liens sociaux, qui sont le meilleur remède contre la souffrance de la solitude.



Main dans la main avec les personnes âgées, nous porterons leur voix afin de conscientiser les citoyennes et les citoyens à cet enjeu criant de santé publique et de les mobiliser en grand nombre. C'est en partenariat avec nos bénévoles, les acteurs communautaires et institutionnels, de même qu'avec l'ensemble des collectivités, que nous pourrions avoir un impact concret sur l'isolement social des personnes âgées.

AVANT, PENDANT ET APRÈS LA COVID-19

Le contexte de la crise sanitaire sans précédent que nous vivons nous pousse à penser à de nouvelles façons de faire. Effectivement, bien qu'il nous soit impossible de maintenir nos activités régulières, il est primordial pour nous de poursuivre notre mission auprès des 1700 Grandes Amies et Grands Amis que nous accompagnons tout au long de l'année.

Dès les premiers instants de la crise, nos bénévoles et nos équipes se sont mobilisés afin de mettre en place une chaîne téléphonique pour veiller sur nos Grandes Amies et Grands Amis, nous assurer qu'ils étaient en sécurité, qu'ils ne manquaient de rien et surtout, pour prendre le temps de leur parler, de les rassurer et d'égayer leur journée. Parce qu'il était

crucial pour nous de n'oublier aucune personne de notre grande famille, celles et ceux n'ayant pas accès au téléphone reçoivent des communications écrites. Cette chaîne de solidarité et de bienveillance, dont les communications se font de façon hebdomadaire, sera maintenue jusqu'à ce que nous puissions reprendre nos activités normales.

Devant les besoins criants de liens sociaux en ce temps de distanciation physique, nous avons lancé une vaste opération qui nous permettrait de rejoindre le plus grand nombre d'ânés vivant seuls à travers le Québec. Ainsi, nous avons mis en place une escouade téléphonique pour toutes les personnes de 75 ans et plus souffrant d'isolement partout dans la province. Des bénévoles recrutés et formés spécialement pour cette escouade appellent les personnes âgées qui le souhaitent à raison de deux fois par semaine, et ce, pour toute la durée de la crise. Notre souhait est d'être présents pour le plus grand nombre de personnes âgées isolées et de maintenir ces nouveaux jumelages qui auront été créés une fois la crise terminée.

D'ici 2030, nous aurons eu un impact significatif sur la vie de plus de 10 000 personnes âgées isolées.



Vous avez 75 ans et plus et aimeriez qu'une personne de confiance vous appelle afin de prendre de vos nouvelles et de discuter ? Vous connaissez une personne qui pourrait bénéficier de ce service ? Appelez-nous au 1 877 805-1955.

Vous souhaitez soutenir notre organisme par un don ? Vous pouvez le faire en vous rendant à petitsfreres.ca

¹ INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, *Bilan démographique du Québec*, édition 2019.

² KEEFE et coll., 2006; North Sky Consulting Group Ltd, 2013.





Préserver ses capacités cognitives et demeurer maître de son cerveau

ENTREVUE AVEC
LE DR ANTOINE HAKIM

LUC FORTIN
Collaborateur



Pour plus de 500 000 Canadiens, la retraite signifie une perte d'autonomie prématurée en raison d'une démence. Cette maladie constitue également une imposante charge pour leurs proches. Selon la Société d'Alzheimer du Canada, le nombre de personnes souffrant de démence risque d'augmenter au cours de la prochaine décennie.

Aucun remède n'existe présentement pour guérir la démence ou la prévenir à coup sûr. Cependant, les recherches récentes démontrent que nous pouvons réduire considérablement le risque d'en souffrir.

Le Dr Antoine Hakim, neurologue et chercheur émérite, auteur d'un livre intitulé *Préservez votre vitalité mentale, 7 règles pour prévenir la démence*, explique de façon claire et convaincante que la démence n'est pas une conséquence inévitable du vieillissement.

« Longtemps, on a cru qu'il n'y avait rien à faire pour éviter la démence, que l'on présumait être la maladie d'Alzheimer. Nous savons maintenant que nous avons beaucoup plus d'emprise sur la façon dont nous vieillissons. »

Le Dr Hakim qualifie les premiers signes de pertes cognitives de *phase réversible*. Si aucun correctif n'est apporté pour les freiner, les pertes continuent et deviennent *irréversibles*.

Voici les sept règles du Dr Hakim pour préserver ses capacités cognitives.

DÉVELOPPEZ AU MAXIMUM VOS CAPACITÉS COGNITIVES

Il est primordial de se constituer une *réserve cognitive*. Les capacités mentales acquises tout au long de la vie constituent cette réserve cognitive qui permet au cerveau de compenser pour des lésions qui entravent son fonctionnement. Plus cette réserve est grande, plus cela retarderait l'apparition des signes d'une maladie touchant la mémoire et le raisonnement.

Les experts insistent sur le besoin de stimuler notre cerveau. Calcul, lecture et écriture, casse-têtes, mots croisés ainsi que la danse activent différentes aires du cerveau et des connexions neurologiques.

ÉVITEZ LES ATTEINTES À VOS FACULTÉS COGNITIVES

De récentes études indiquent que l'Alzheimer serait responsable d'environ 25 % des démences. Des atteintes aux vaisseaux sanguins alimentant le cerveau causeraient 75 % des démences.

Un AVC est une urgence nécessitant une intervention médicale, permettant de limiter considérablement les pertes cognitives. Un AVC qui



n'est pas traité rapidement occasionne des lésions au cerveau susceptible d'entraîner des troubles cognitifs.

Le test *VITE* de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada (www.coeuretavc.ca) permet de déceler les signes les plus fréquents et les caractéristiques de l'AVC.

Même des AVC *furtifs* résultant de très faibles obstructions de petits vaisseaux au cerveau et qui ne sont souvent pas ressentis peuvent à la longue mener à la démence.

Nous pouvons aussi diminuer *substantiellement* les risques de maladies vasculaires et de troubles cognitifs en adoptant un mode de vie sain.

SURVEILLEZ ET RÉGULEZ VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

L'hypertension affecte le cœur et la circulation sanguine, entraîne un « durcissement des artères » et augmente le risque non seulement d'AVC mais également de la maladie d'Alzheimer et de la démence vasculaire.

Le Dr Hakim recommande la prise régulière de la tension artérielle au repos dans des conditions non stressantes. Il serait crucial, selon lui, de viser une tension systolique au repos de *120 mm Hg ou moins*.

MANGEZ BIEN ET ÉVITEZ LE SURPOIDS

« L'obésité affaiblit le système immunitaire, ce qui agit négativement sur les vaisseaux sanguins, qui se dilatent et se contractent avec plus de difficulté en réponse aux besoins métaboliques du cerveau », selon de Dr Hakim.

Ainsi, l'excès de poids peut contribuer à des troubles cognitifs en raison de ses effets sur la tension artérielle et sur l'incidence d'AVC.

BOUGEZ !

Selon une étude effectuée auprès de quelque 20 000 adultes, la bonne forme physique dans la cinquantaine freine l'atrophie du cerveau et réduit le risque de démence.

Lors d'une activité physique, le cœur bat plus fort et les artères se détendent pour acheminer davantage de sang aux muscles actifs. Après l'activité, la tension artérielle au repos redescend.

« Quelques semaines d'activité physique suffisent pour constater une amélioration des fonctions cérébrales », assure le Dr Hakim.

DORMEZ BIEN ET SUFFISAMMENT

« Le cerveau est comme un moteur 10 cylindres dont l'accélérateur est au plancher! » explique le Dr Hakim.

C'est seulement durant le sommeil que le cerveau peut évacuer les substances toxiques accumulées, réparer les connexions nerveuses endommagées et consolider les apprentissages acquis durant la journée.

Un sommeil insuffisant ou de piètre qualité est associé à une atrophie croissante des aires du cerveau responsables du jugement et de la prise de décisions sensées. Il accroît également le risque de dépression.

NOUEZ DES RELATIONS ET RENDEZ-VOUS UTILE

Les recherches révèlent que les personnes souffrant de solitude et d'isolement sont plus enclines à faire des excès alimentaires ou d'alcool, à jouer aux jeux de hasard et à avoir une productivité moindre au travail. La dépendance aux appareils électroniques accentue le sentiment de solitude.

La solitude mène souvent à la dépression. Or, la dépression persistante est associée à un risque accru de souffrir de démence.

Les personnes socialement actives vivraient plus longtemps tout en jouissant d'une meilleure mémoire et de meilleures capacités cognitives que les autres.

Enfin, retenons que les recherches démontrent que les personnes demeurées intellectuellement et physiquement actives toute leur vie conservent une acuité cognitive supérieure à un âge avancé.



Pour que l'arbre ne cache pas la forêt

LAURIER CARON

Conseiller à la vie associative
et en appui aux dossiers sociaux



Nous sommes confrontés depuis quelques mois à une crise sanitaire majeure qui a eu de nombreuses conséquences sur l'économie et les finances publiques. Depuis le début de cette pandémie de COVID-19, l'économie locale et mondiale tourne au ralenti et beaucoup d'États, dont ceux du Québec et du Canada, ont dû mettre en place des programmes d'aide coûteux afin de pallier cette situation hors du commun.

Juste avant la crise, les gouvernements du Québec et du Canada avaient commencé à montrer une plus grande sensibilité à l'urgence climatique. Le gouvernement du Québec a présenté au début de mars un budget qualifié de vert par certains, et de vert pâle par d'autres. La part de la lutte aux changements climatiques dans le budget était passée de quelque 500 millions à un milliard de dollars par année, en bonne partie pour financer l'achat de véhicules électriques, le développement du transport collectif et le soutien aux entreprises devant améliorer leurs pratiques environnementales. Toutefois, on prévoyait toujours investir deux fois plus dans le maintien et le développement du réseau routier que dans le transport collectif entre 2020 et 2030 (26 milliards contre 13 milliards). Et le plan

gouvernemental sur les changements climatiques était toujours attendu. Le gouvernement fédéral se questionnait de son côté sur l'appui qu'il accorderait ou non au développement de projets pétroliers majeurs dans l'Ouest.

Avec la pandémie, l'urgence climatique est devenue une préoccupation secondaire chez beaucoup de gouvernements, dont les nôtres. Aussitôt la crise sanitaire passée, il faudrait relancer l'économie rapidement peu importe la façon. Il faudra investir dans les grands projets routiers, dans les divers secteurs de la construction, dans le développement hydro-électrique et dans les projets pétroliers, pour venir en aide à l'Alberta, qui est présentement durement éprouvée. Il y a fort à parier qu'on voudra aussi remettre en cause des processus d'évaluation environnementale jugés trop contraignants.

Or l'urgence climatique demeure. Ce n'est pas parce qu'il y a eu réduction de la pollution atmosphérique dans de nombreuses régions du monde en raison d'un ralentissement économique qu'il n'y a plus d'urgence climatique. Pascal Yiakovakis, météorologue à Radio Canada, nous a rappelé récemment que la baisse d'émissions polluantes a été de courte durée d'un



Mains, gants et masques

ROBERT GAULIN

Président de la Fondation Laure-Gaudreault

Je réfléchis depuis deux ou trois jours à cet engagement que je veux tenir en produisant mon texte pour ce numéro. C'est le 6 avril, au cœur de la crise du coronavirus, alors que la fameuse courbe est ascendante et que nous vivons le mieux possible le confinement et les restrictions de mouvement.

Plus âgé que 70 ans, en plus! Les consignes sont claires et faciles à comprendre; surtout le lavage des mains, les gants pour ne pas transporter la contamination et les masques qui, en ce qui nous concerne, visent davantage à protéger les autres que nous-mêmes.

Il y a aussi tout ce débat autour de la distanciation qu'on aimerait mieux physique que sociale. La clé pour ne pas propager le virus, c'est de se garder une distance physique; la clé pour ne pas s'isoler, c'est le rapprochement des cœurs et la solidarité.

Au-delà du confinement et du « Envoyé à la maison », il faut voir que cette crise n'affecte pas tout le monde également. Au Québec, nous voyons malgré tout les effets positifs des luttes que nous avons menées pour développer nos programmes sociaux et maintenir des services collectifs. Nos régimes d'assurance et de retraite ne sont pas tombés du ciel; il a fallu les défendre avec vigueur. En cette période difficile, cela nous offre plus qu'à d'autres une certaine sécurité financière et nous permet de mieux consacrer nos énergies pour réduire l'anxiété et faire face aux autres contraintes.

Les outils de communication nous permettent de réduire la distance sociale et de rejoindre famille, amies et amis. Ils nous permettent aussi d'exprimer notre solidarité et de faire notre part pour réduire les inégalités toujours présentes dans notre société.

La FLG, dont la mission première vise à aider les personnes âgées et les jeunes dans le besoin,

constitue un véhicule qui vous permet d'exprimer votre solidarité. Ce printemps, la Fondation a distribué plus de 140 000 \$ en aide. Depuis sa création, la FLG aura dépassé le cap des 3 millions de dollars en aide, grâce au travail de nos bénévoles et aux personnes qui y contribuent.

La période de confinement vous a peut-être amené à fréquenter plus souvent les sites Internet. C'est certainement une bonne habitude à préserver, en espérant que cela vous amènera à fréquenter davantage celui de notre Fondation. Vous pouvez vous y informer, y transmettre vos commentaires et aussi exprimer votre solidarité en y versant votre contribution en toute sécurité.

La solidarité effective et la recherche du bien-être collectif font tomber les masques et nous rappellent qu'on ne peut se laver les mains de ce qui nous entoure.

La date prévue pour le tirage national a été reportée de sorte que la vente de billets se poursuit. Une nouvelle date sera déterminée à la rentrée automnale.

fondationlg.org





Les femmes et le pouvoir : le cas de la Finlande

GINETTE PLAMONDON

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

En décembre 2019, la Finlande a vécu une première mondiale : une coalition de cinq partis a pris le pouvoir. La particularité : tous les partis politiques au sein de cette coalition étaient dirigés par des femmes et la première ministre n'était âgée que de 34 ans.



Sanna Marin est devenue la plus jeune première ministre de l'histoire de la Finlande et parmi les plus jeunes de la planète à occuper ce poste avec le premier ministre de l'Autriche, Sebastian Kurz, 33 ans.

Elle est issue d'une famille ayant connu son lot d'épreuves. Sa mère, qui a grandi dans un orphelinat, et son père alcoolique divorcent quelques années après sa naissance. Sa mère refait sa vie avec une autre femme.

À ce sujet, Sanna Marin déclare : « Comme beaucoup de Finlandais, ma famille est pleine d'histoires tristes. Mon enfance et ma jeunesse n'ont pas été marquées par l'abondance matérielle, mais par l'amour et la vie quotidienne. Malgré le fait que j'aie grandi dans une famille arc-en-ciel. Cela peut être un choc pour certains conservateurs. »¹

Première de sa famille à fréquenter l'université, elle obtient, en 2017, un diplôme en administration publique. Elle affirme que l'État providence a joué un rôle essentiel dans son cheminement.

Malgré sa jeunesse, elle cumule plusieurs années d'expérience politique au sein du Parti social-démocrate finlandais. Dès 2006, elle milite activement dans l'aile jeunesse de son parti. Après une défaite aux élections municipales en 2008, elle y sera élue en 2012 et prendra la présidence du conseil municipal de la ville de Tempere l'année suivante. En 2014, elle devient vice-présidente du Parti social-démocrate, puis députée en 2015 et ministre des Transports.

« Nous voulons construire une société qui soit socialement, économiquement et écologiquement durable. Nous voulons renforcer l'égalité, l'éducation et les compétences, [...] que la Finlande soit un pays où chaque enfant puisse devenir ce qu'il veut et où tout le monde puisse vivre et vieillir en toute sécurité et avec bonheur. »²

- Sanna Marin, discours d'investiture



La Finlande, à l'instar des autres pays nordiques, constitue une source d'inspiration pour toutes les femmes qui souhaitent prendre leur place dans l'espace politique.

¹ DELMESTRE, Matthieu. « Qui est Sanna Marin, plus jeune première ministre de la planète? », *Elle*, 23 décembre 2019. <https://www.elle.fr/Societe/News/Qui-est-Sanna-Marin-plus-jeune-Premiere-ministre-de-la-planete-3829174>.

² BIOSSE DUPLAN, Maxime. « En Finlande, une Première ministre de 34 ans et douze femmes au gouvernement », *Euronews*, 12 décembre 2019. <https://fr.euronews.com/2019/12/10/en-finlande-une-premiere-ministre-de-34-ans-et-douze-femmes-au-gouvernement>.





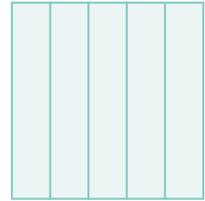
REMUEZ VOS MÉNINGES !

RENAUD TURCOTTE

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

- 1 Trouvez le nombre à quatre chiffres qui a les caractéristiques suivantes :
- le dernier chiffre est le double du troisième;
 - le troisième est le double du deuxième;
 - le deuxième est le double du premier;
 - la somme des quatre chiffres donne 15.

- 2 Mathieu a divisé le carré ci-contre en cinq rectangles identiques. Si le périmètre d'un rectangle mesure 36 cm, calculez l'aire du carré.



- 3 Lors d'une vente, on a placé sur une table des disques compacts à 4 \$ et à 7 \$. Robert en a acheté pour 52 \$ avant taxes. Combien de ces disques a-t-il pu se procurer ?

- 4 Dans ce tableau, les lettres A, B, C, D, E et F représentent des nombres.

A	B	C
D	E	F

La somme des nombres de chacune des colonnes de même que la somme des nombres de la première ligne donne 24. Trouvez la somme des nombres de la deuxième ligne.

- 5 À l'aide des définitions, inscrivez les cinq mots qui complètent le tableau ci-dessous. Au premier mot on ajoute une lettre pour trouver le deuxième et ainsi de suite. On ne tient pas compte des accents, et l'ordre des lettres peut être modifié.

1					Souverain d'un pays indépendant
2					Viande grillée au four
3					Un chiffre
4					Regarder avec dédain
5					Boire lentement

- 6 Complétez la grille suivante avec des mots de six lettres. Une courte définition est donnée, et la dernière lettre d'un mot devient la première lettre du mot suivant.

1						Grand oiseau de basse-cour
2						Recouvrir un mets d'une sauce
3						Arriver après le moment prévu
4						Parcours indirect
5						Petit canal pour irriguer l'eau
6						Maladie de la peau
7						Qui existe depuis longtemps
8						Suc des fleurs

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/>.





Pierre qui roule...

FRANÇOISE GUÉNETTE
Collaboratrice

Écrire au cœur de la pandémie en imaginant l'été qui viendra ? Un désir égoïste s'impose : rouler, bouger, me déplacer dans l'espace autrement qu'en marchant le tour du bloc, autrement qu'en pédalant 17 kilomètres vent debout à 4 °C.

Pierre qui roule n'amasse pas mousse ? Le contraire est vrai. Comme une pierre qui ne roule plus, confinée, ligotée à ma maison, mon quartier, j'ai l'impression de me recouvrir lentement d'une pellicule de léthargie. Ce n'est pas moi, cette immobilité. Pour certains, elle favorise introspection, lecture, amélioration des relations humaines. Pour moi, c'est une prison sans air.

Car j'aime rouler, prendre la route, avaler les kilomètres en longeant le fleuve en toutes saisons, vers ma Gaspésie natale, vers la Côte-Nord, où mon fils s'est amarré, et même vers les États désunis par l'égo de Donald Trump. Mes rêves sont aussi peuplés de marches en plein air, d'excursions à vélo et de voyages à l'étranger. Ma retraite, bientôt, avant que la santé ne lâche, serait donc occupée à découvrir d'autres coins du monde, des villes anciennes, des paysages lumineux.

Bien consciente que ce sont là des rêves classiques de boomers aisés, j'assume. Quitte à diminuer le nombre de vols et à compenser en achetant des crédits verts pour limiter mon empreinte écologique. Mais renoncer à ce qui me fait vibrer depuis mon adolescence, à ces voyages amoureuxment planifiés ? Un sacrifice dur à envisager.

Cette piqûre de la route et du voyage, je l'ai héritée de mes parents. Et même de mes ancêtres, je crois. Comme le poète médecin Jean Désy, j'ai toujours

pensé que les Québécois avaient l'âme nomade autant que sédentaire. Comme pour l'anthropologue Serge Bouchard, comme pour beaucoup d'Américains du Nord sans doute, la route (le voyage) a pris pour moi une valeur quasi mythique. C'est un lieu d'identité, de trouvaille de soi, de découverte de l'autre, de questionnement et de repos mental. Le mouvement entraîne la pensée, affine les idées, délivre temporairement des tensions inévitables de la vie en société.

Entre amies d'enfance, nous blaguons : « On peut sortir une fille de la Gaspésie, on ne sort pas la Gaspésie de la fille ! » Car toutes, femmes nées en « région » (comme si Montréal n'était pas une région), nous aimons rouler. Nos bagnoles, même modestes et économes en essence, sont des excroissances naturelles, les outils indispensables de notre liberté. Voilà un aveu scandaleux pour nos enfants urbains, écolos, familiers des transports en commun et de Communauto. Beau cas d'incompréhension intergénérationnelle ? Ou évolution bienvenue de la conscience environnementale ?

Liberté de mouvement, liberté d'être ? Réflexion à creuser, en cet avril neigeux. En attendant, au tournant de la catastrophe, l'imperturbable été.

Cette piqûre de la route et du voyage, je l'ai héritée de mes parents. Et même de mes ancêtres, je crois.

Ti-Coune est parti s'une balloune!

DENYS BERGERON

Québec–Chaudière–Appalaches (03) Beauport–Côte-de-Beaupré (M)



Si le français commun ne compte que deux ou trois mots se terminant en *-oune* (doudoune, pitchoune), le français québécois en compte plus d'une vingtaine : *baboune, balloune, chouhoune, foughoune, minoune, pitoune, toune, ti-coune* etc. Ce sont des termes familiers et féminins, sauf *ti-coune*.

Ce qui est étrange, c'est que cette terminaison n'est pas un suffixe, non puisqu'elle n'a pas de portée sémantique précise, contrairement à *-aille, -et, -able, -fique, -fuge, -gone, -ade*. Quel serait le radical de *foughoune*?

Deux de ces québécismes résultent de l'adaptation d'un mot anglais : *balloune* et *toune*. Petite histoire du mot *balloune*. Après avoir désigné un ballon, le mot s'est appliqué à un ballon très mince et très léger, puis par extension à une bulle de savon. Par analogie, on parle d'un ballon d'alcootest. Notre *Ti-Coune*, qui est *parti s'une balloune*, s'est enivré ou a pris une cuite. La femme qui est *en balloune* est tout simplement enceinte. C'est que le même mot peut signifier deux choses bien différentes. Richesse du vocabulaire!

Des linguistes ont remarqué que, dans plusieurs cas, *-oune* représentait la forme féminine de noms

masculins en *-ou* souvent employés comme des termes affectifs.

Par exemple, *minoune* serait le féminin de *minou* (chat), et sert aussi de terme affectueux. Dans un contexte fort différent, il représente une voiture délabrée. Le mot *pitoune*, quant à lui, a d'abord désigné une bille de bois. La *pitoune* a longtemps fait partie du décor bordant la rivière Saint-Maurice. Comme féminin de *pitou*, « petit chien », *pitoune* sert de mot tendre envers une petite fille surtout. Et dans un usage plus récent, une femme jolie et bien mise : *As-tu vu la belle pitoune?*

À remarquer qu'un bon nombre de ces mots sont construits par redoublement de la syllabe initiale : *coucoune, foughoune, gougoune, nounoune...*

Mêlé à tous ces noms féminins typiquement québécois, il y a *ti-coune*, seul nom commun masculin, sobriquet pas très flatteur, plutôt méprisant. Pourtant, presque tous les villages ont leur *Ti-Coune*, à qui personne ne s'identifie, naturellement!

SOLUTIONS : REMUEZ VOS MÉNINGES ! VOL. 42, N° 4

- 1 Le nombre est 1248.
- 2 L'aire du carré est 225 cm² (chaque rectangle mesure 3 cm sur 15 cm).
- 3 Robert s'est procuré 10 disques (4 à 7 \$ et 6 à 4 \$).
- 4 La somme est 48.

5

1	R	O	I				
2	R	Ô	T	I			
3	T	R	O	I	S		
4	T	O	I	S	E	R	
5	S	I	R	O	T	E	R

6

1	D	I	N	D	O	N	
2	N	A	P	P	E	R	
3	R	E	T	A	R	D	
4	D	É	T	O	U	R	
5	R	I	G	O	L	E	
6	E	C	Z	É	M	A	
7	A	N	C	I	E	N	
8	N	E	C	T	A	R	

RabaisCampus

SERVICE D'ABONNEMENTS - MAGAZINES ET JOURNAUX

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



OBTENEZ JUSQU'À 10 \$ DE RABAIS SUPPLÉMENTAIRE SUR VOS ACHATS MULTIPLES

310 TITRES DISPONIBLES • 43 NOUVELLES PUBLICATIONS • 66 TITRES À 20 \$ OU MOINS

COVID-19 ET VOS PUBLICATIONS

LES ÉDITEURS DE JOURNAUX ONT AJOUTÉ DES MESURES D'HYGIÈNE ET LIMITENT LES MANIPULATIONS. TOUS LES LIVREURS PORTENT DES GANTS. POSTES CANADA A AUSSI IMPLANTÉ DES MESURES DE SÉCURITÉ POUR LA LIVRAISON DES MAGAZINES.

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 04/2020



Les ristournes, un avantage concret d'être membre de la 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*.

Vous pourriez vous aussi
profiter de cet avantage!

1 888 476-8737
csq.lapersonnelle.com



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



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



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.