AUTOMNE | 2021

Quoi DE neuf

DOSSIER

CAP SUR LA DIGNITÉ des aînés

L'AREQ lance un mouvement partout au Québec

Marie-Chantal Perron, ambassadrice de la publicité Cap sur la dignité

VIE ASSOCIATIVE

Des consultations juridiques gratuites pour les deux prochaines années

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Personnes aînées : on laisse faire la maltraitance organisationnelle

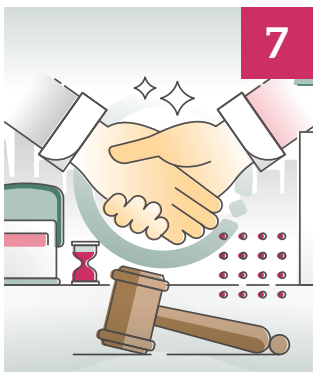
AREQ
Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec CSQ

areq.lacsq.org

Quoi de neuf | VOLUME 44, NUMÉRO 1 | AUTOMNE 2021

Table des matières

Mot de la présidente 3
Place publique 4
Échos de nos régions 6
Vie associative 7
Opinion 8
Condition des femmes 9
Assurances 10
Sessions de préparation à la retraite 12
Action sociopolitique 14
Condition des hommes 16
Dossier 18
Nutrition 22
Environnement 24
Témoignage 26
Remuez vos méninges! 28
Fondation Laure-Gaudreault 30
La chronique d'un passeur 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®.

100 %

PCF

BIOGAZ ÉNERGIE

PERMANENT

En choisissant ce papier pour l'impression du magazine, plutôt qu'un produit fait à 100% de fibres vierges, l'AREQ a réalisé plusieurs économies environnementales :

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 60 000 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 et Renaud Turcotte / **Révision linguistique et correction d'épreuves** : Doris Longpré / **Diffusion** : Martine Faguy / **Design graphique** : Geneviève Normandeau / **Impression** : Imprimerie F. L. Chicoine / **Tirage** : 59 800 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.

D13338

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Préparer l'après-pandémie à l'AREQ

LISE LAPOINTE
Présidente

Lise Lapointe
Présidente

La vitalité de notre association passe par le contact humain, par l'implication de ses membres partout au Québec. C'est pourquoi la pandémie s'est révélée un défi majeur. Si nous avons su nous adapter aux technologies de l'information et aux vidéoconférences, les gens ont tout de même hâte de se revoir, et je les comprends!

GARDER L'AREQ DYNAMIQUE ET VIVANTE

D'un côté, nous devons nous assurer de suivre les directives de la Santé publique pour lutter contre cette pandémie. Ainsi, l'AREQ fera tout en son pouvoir pour permettre au monde de se revoir et assurer une relance dynamique de ses activités dans le respect des mesures sanitaires et des meilleures pratiques.

S'ajoute à ce défi le dossier de la relève. Certains secteurs en souffrent plus que d'autres pour différentes raisons. C'est pourquoi l'AREQ aborde cet enjeu de front en amorçant une tournée de consultation des secteurs pour solliciter la relève et susciter la participation à nos activités. Des guides seront produits à leur intention pour les soutenir dans leurs démarches.

MOUVEMENT CAP SUR LA DIGNITÉ

Avec le mouvement Cap sur la dignité, l'AREQ sensibilisera la population aux conditions de vie des aînés dans un message rassembleur, à la télévision, à la radio et sur les réseaux sociaux. Il s'agira aussi d'une première campagne publicitaire pour l'AREQ! Pour se préparer à cette campagne, l'AREQ a recensé 17 rapports qui ont été « tablettés » pendant les 20 dernières années, avec leurs recommandations. Nous inviterons ainsi les élus à dépoussiérer tous ces rapports pour qu'on entreprenne enfin des actions concrètes pour la dignité des aînés hébergés, pour des services et des soins à domicile et pour soutenir les proches aidants.

PLAN D'ACTION 2021-2023

Ce sera aussi le moment d'adopter le plan d'action 2021-2023, un biennat, qui se veut plus court et plus ciblé que traditionnellement. Étant donné que le précédent triennat a duré une année de plus, le prochain Congrès arrivera rapidement, dans 18 mois déjà.

COALITION POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS

L'AREQ poursuivra ses efforts de concertation au sein de la Coalition pour la dignité des aînés. Représentant plus de 150 000 personnes aînées au Québec, cette coalition regroupe six grandes associations d'aînés. Avec nos alliés, nous revendiquerons sur toutes les tribunes la tenue d'états généraux sur les conditions de vie des aînés.

UNE ANNÉE POLITIQUE CHARGÉE

Enfin, il y aura eu beaucoup de mouvement en 2021-2022! En effet, nous venons de vivre une élection fédérale, nous connaîtrons très bientôt des élections municipales le 7 novembre et nous serons en année préélectorale au Québec. L'AREQ compte bien saisir toutes ces occasions pour faire valoir les besoins de ses membres et défendre les droits des aînés.

> Avec nos alliés, nous revendiquerons sur toutes les tribunes la tenue d'états généraux sur les conditions de vie des aînés.

PLACE PUBLIQUE

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

29 JUILLET 2021

LA COALITION POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS RENCONTRE LE SECRÉTAIRE PARLEMENTAIRE DE LA MINISTRE DES AÎNÉS POUR FAIRE ENTENDRE SES PRIORITÉS

Des représentants de la Coalition pour la dignité des aînés, formée de six grandes associations représentant près de 150 000 personnes aînées, ont rencontré le secrétaire parlementaire de la ministre des Aînés au niveau fédéral, Stéphane Lauzon, afin de lui indiquer les priorités des aînés québécois à l'aube de la campagne électorale.

12 JUIN 2021

DIGNITÉ DES AÎNÉS : C'EST CE QU'ON DEVRAIT OFFRIR À CEUX QUI ONT BÂTI LE QUÉBEC

Le 9 juin, l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) rendait publique une étude démontrant que les résidences privées pour aînés auraient obtenu près de 5 G$ depuis 2007 par le biais du crédit d'impôt remboursable pour le maintien à domicile. Ainsi a réagi la présidente de l'AREQ, Lise Lapointe, dans une lettre ouverte afin de réitérer la volonté des personnes aînées d'avoir accès à des services et à des soins à domicile de qualité pour demeurer là où elles le souhaitent.

10 JUIN 2021

L'AREQ ACCUEILLE FAVORABLEMENT LA VOLONTÉ DU GOUVERNEMENT DE S'ATTAQUER À LA MALTRAITANCE DES AÎNÉS

L'AREQ a accueilli favorablement le projet de loi 101 – Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité, déposé par le gouvernement du Québec.

4 JUIN 2021

47e CONGRÈS DE L'AREQ : LISE LAPOINTE RÉÉLUE À LA PRÉSIDENCE

Lise Lapointe, du Saguenay–Lac-Saint-Jean, a été réélue présidente de l'AREQ, au terme du 47e Congrès de l'Association, qui a eu lieu sous le thème Une voix forte dans une société en mouvement. Les quelque 650 déléguées et délégués, qui étaient réunis exceptionnellement à un congrès virtuel produit en direct du Centre des congrès de Lévis, ont également élu un nouveau conseil exécutif et adopté les grandes orientations 2021-2023 de l'Association.

3 JUIN 2021

LA COALITION POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS PORTE SES SOLUTIONS DEVANT LE COMITÉ HUMA DE LA CHAMBRE DES COMMUNES

Des représentants de la Coalition pour la dignité des aînés ont témoigné devant le Comité permanent des ressources humaines, du développement des compétences, du développement social et de la condition des personnes handicapées (HUMA) dans le cadre de l'étude portant sur les conditions de vie des aînés.

14 MAI 2021

SONDAGE CROP SUR LES EFFETS DE LA PANDÉMIE – LES AÎNÉS MOINS PORTÉS À PARTICIPER À DES RASSEMBLEMENTS ET À VOYAGER

À l'approche de son 47e Congrès, du 1er au 4 juin, l'AREQ a dévoilé les résultats d'un sondage CROP effectué auprès des personnes aînées concernant les impacts de la pandémie de COVID-19. Ce sondage fait état des conséquences à court terme, mais aussi de changements à long terme aux habitudes des aînés.

23 AVRIL 2021

LE GOUVERNEMENT FÉDÉRAL DOIT OFFRIR UNE CONSIDÉRATION RÉELLE AUX AÎNÉS LES PLUS VULNÉRABLES DE TOUS ÂGES

La Coalition pour la dignité des aînés a reconnu que certains budgets destinés aux aînés ont été augmentés, mais s'est désolée de voir que le gouvernement ne s'engage pas davantage afin que la qualité de vie des aînés les plus vulnérables s'améliore tangiblement.

22 AVRIL 2021

L'AREQ ACCUEILLE FAVORABLEMENT LA NOUVELLE POLITIQUE NATIONALE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES

Considérant qu'il y a un nombre croissant de personnes proches aidantes au Québec en raison du vieillissement de la population, l'AREQ croit qu'il était nécessaire d'établir un plan d'intervention et de mettre à l'avant-plan une reconnaissance officielle de leur rôle indispensable dans notre société.

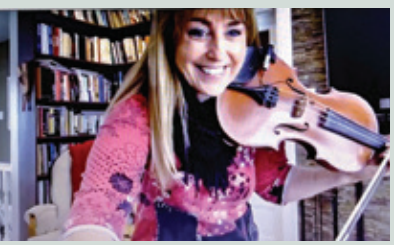
15 AVRIL 2021

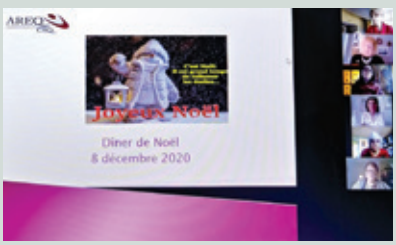
POLITIQUE D'HÉBERGEMENT ET DE SOINS DE LONGUE DURÉE – IL FAUDRA SE DONNER LES MOYENS DE NOS AMBITIONS

L'AREQ a salué l'approche humanisante de cette politique, qui vise le mieux-être des personnes hébergées, de leurs proches et du personnel, et propose une réponse personnalisée et adaptée aux besoins spécifiques de chacun. Elle a toutefois rappelé que des sommes considérables devront être investies au cours des années à venir pour mener à bien cet ambitieux chantier.

Année de pandémie au secteur Hull-Aylmer en Outaouais

NICOLE TREMBLAY
Présidente régionale Outaouais (07)





Nous sommes un secteur vieillissant, car les désaffiliations syndicales dans notre secteur représentent un obstacle à la relève depuis 2008. Mais notre est secteur est toujours bien vivant!

Encore à ce jour, des téléphonistes de « Gardons le contact » prennent des nouvelles de nos membres de 75 ans et plus que l'on ne pouvait pas joindre par courriel et qui voulaient garder ces contacts sécurisants durant cette crise de la pandémie.

Par ailleurs, tous les mois, nous faisions parvenir des messages par courriel à nos membres. Nous les invitions ainsi à se joindre à des réunions virtuelles pour conserver nos contacts visuels.

UNE VIE DE SECTEUR EN MODE VIRTUEL

Grâce à la salle zoom de l'AREQ régionale, nous avons innové et planifié de belles rencontres virtuelles afin de respecter les mesures sanitaires. Par exemple, nous avons pu nous réunir virtuellement pour un dîner de Noël, le 8 décembre!

> Tous les mois, nous faisions parvenir des messages par courriel à nos membres.

Par la suite, des cafés zoom ont remplacé nos traditionnels déjeuners du mois :

- 16 février : Fête de la Saint-Valentin. Nous avons pu apprécier les talents d'une artiste violoniste, Marie-Claude Gagnon également enseignante.
- 16 mars : « Journée de la femme ». À cette occasion, nous pouvions présenter une femme qui a été inspirante dans notre vie.

Nous avons même tenu nos instances en mode virtuel avec un franc succès :

- 13 avril : L'Assemblée générale sectorielle s'est très bien déroulée, en mode virtuel, avec, en conclusion, l'élection d'une toute nouvelle présidente de la relève, Hélène Hamelin. Le slamer Guy Perreault, artiste de la région, nous a présenté un spectacle très apprécié.
- 3 mai : Lors de l'Assemblée générale régionale, j'ai eu la chance d'être élue présidente régionale. Mes deux mandats à la présidence du secteur se terminant, je veux profiter de ce moment pour souligner toute ma reconnaissance aux membres du Conseil sectoriel du secteur pour leur générosité, leur disponibilité et leur grande ouverture. J'ai vécu sept belles années enrichissantes, entourée de belles personnes.

VIE ASSOCIATIVE

PARTENARIAT AVEC NOVUM

Des consultations juridiques gratuites pour les deux prochaines années

DOMINIC PROVOST
Directeur général

En décembre 2020, nous vous annoncions que l'AREQ avait conclu une entente avec Novum légal pour offrir à ses membres des consultations juridiques gratuites, dans le cadre d'un projet-pilote. Ce projet s'inscrivait dans une volonté d'accroître l'offre de services directs de qualité et variés à nos membres.

Dès son implantation, le service a connu un vif succès. Plusieurs centaines de consultations ont été offertes. Les sondages menés auprès des utilisatrices et utilisateurs ont dégagé un très haut degré de satisfaction.

Devant ces résultats, l'AREQ est très heureuse d'annoncer qu'une nouvelle entente de partenariat a été conclue avec Novum. C'est ainsi que tous les membres de l'AREQ auront accès à des consultations juridiques gratuites et illimitées durant les deux prochaines années, soit jusqu'en juillet 2023.

SUJETS COUVERTS

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel : droit familial, droit civil (bail en résidence, garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.) et immigration.*

Ces consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

Si vous avez des questions concernant vos droits juridiques et avant qu'une situation s'envenime, Novum vous donne accès à son équipe de 80 avocats qualifiés couvrant tout le Québec.

La prise en charge complète se fait dans les 24 heures ouvrables.

Dans le contexte actuel de la pandémie, les rencontres se font au téléphone, par vidéoconférence ou clavardage. Elles pourront éventuellement être offertes en personne.

Pour en savoir plus, visitez le areq.lacsq.org/service/novum.

L'entente s'inscrivait dans un projet-pilote qui s'est déroulé de décembre 2020 à juin 2021.

*Le droit criminel est exclu.

OPINION

Empesticide : la petite pancarte anachronique

DOMINIQUE BEAULIEU
Québec–Chaudière-Appalaches (03) secteur Beauce-Etchemins (J)

Déambulant dernièrement dans mon quartier, je me plaisais à contempler les parterres de mes concitoyens. Gazon bien tondu y côtoie plates-bandes soigneusement entretenues. Et puis l'inévitable petite pancarte qui m'avertit qu'un produit dangereux vient d'être épandu sur le gazon. SVP allez marcher ailleurs. Anachronisme ? Attachement dépassé à la pelouse parfaite ? L'affichette « Attention à nos enfants », disposée ici et là dans nos rues, s'adresse-t-elle seulement aux automobilistes ?

On a du mal à comprendre que la Ville continue d'autoriser l'utilisation de pesticides pour usage domestique esthétique après en avoir abandonné l'usage pour traiter ses plates-bandes – c'est qu'ils causaient des problèmes de santé comme la maladie de Parkinson et le cancer de la prostate à ses employés. Dresser une « liste blanche » de produits autorisés et en faire respecter l'utilisation pour limiter l'exposition de la population aux pesticides nocifs n'est pourtant pas irréaliste : la Ville de Laval a d'ailleurs récemment légiféré en ce sens.

Le problème des pesticides se répercute jusque dans notre eau potable. C'est avec stupéfaction que j'ai appris que l'eau de surface des rivières agricoles bénéficie d'un suivi beaucoup plus serré pour la détection que notre eau potable (détection du glyphosate à partir de 0,04 ug/l dans les rivières contre 10 ug/l dans l'eau potable). Certains pesticides testés par le ministère de l'Environnement ne sont même pas testés pour détection dans l'eau potable. Pour ce qui est des seuils à respecter, il suffit de se comparer à l'Union européenne pour comprendre la désuétude de nos balises. Par exemple, le seuil permis pour le glyphosate en Europe est de 0,1 ug/l pour chaque pesticide, comparativement à 210 ug/l au Québec.

Les élections municipales approchent : demandons à nos élus de légiférer sur l'usage esthétique des pesticides et leur détection dans l'eau potable. Je vous invite à consulter le site Web de Vigilance OGM (https://www.vigilanceogm.org/) pour en apprendre davantage et, si le cœur vous en dit, à vous joindre à notre collectif de citoyens de Québec mobilisés sur ces questions en vue des prochaines élections municipales.

L'AREQ tient à rendre hommage à Denys Bergeron, décédé le 19 juillet 2021. Ancien enseignant de français, M. Bergeron a fièrement collaboré au comité du magazine *Quoi de neuf* et des communications de 1998 à 2014. Nous avons eu ensuite la chance de suivre sa chronique « La source des mots » dans le magazine de l'Association jusqu'à l'été 2020. L'AREQ tient ainsi à offrir ses condoléances à la famille et aux proches de M. Bergeron.

Bon repos, Denys !

CONDITION DES FEMMES

Cancer du sein : pour un meilleur dépistage chez les aînées

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

Qui ne connaît pas une aînée atteinte d'un cancer du sein ? Les données indiquent que les femmes aînées ne sont pas épargnées. Selon le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), pour la période de 2008 à 2010, les femmes de 70 ans et plus présentaient les taux d'incidence et de mortalité en raison du cancer du sein les plus élevés.[1] Comment expliquer que le dépistage systématique ne les rejoigne pas ?

POUR UN ÉLARGISSEMENT

Au cours des derniers mois, l'AREQ a mené des représentations auprès du MSSS afin de faire valoir l'urgence de revoir les critères d'admissibilité au Programme québécois de dépistage du cancer du sein. Nous faisions valoir que l'invitation de participation au dépistage offerte à toutes les femmes de 50 à 69 ans devrait être prolongée à celles de 70 ans et plus. Plusieurs motifs soutiennent cette demande. D'une part, les statistiques indiquent que la mise en œuvre de ce programme a réduit le taux de mortalité des femmes qui y ont participé.

D'autre part, l'AREQ a rappelé que les paramètres du programme de dépistage ont été adoptés il y a plus de 20 ans. Depuis, de nouvelles connaissances scientifiques ont été acquises et les conditions de vie des femmes se sont considérablement modifiées. L'espérance de vie des femmes a significativement augmenté.

Nous avons rappelé les difficultés auxquelles font face les femmes de 70 ans et plus pour obtenir une mammographie de dépistage. Pour bénéficier de ce service, une femme doit obtenir une ordonnance médicale. Or, le nombre de personnes aînées qui n'ont pas de médecin de famille connaît une augmentation constante depuis des années. Dans un tel contexte, il devient extrêmement complexe, voire impossible, d'obtenir l'examen de dépistage nécessaire.

OUI, MAIS…

En réponse à ses démarches, l'AREQ a été informée que le MSSS mène actuellement des travaux afin qu'une invitation systématique soit envoyée aux femmes de 70 à 74 ans. Les informations obtenues ne permettent pas de connaître le moment où cette modification sera mise en œuvre.

L'AREQ sera présente pour rappeler qu'il y a urgence à agir.

---

[1] Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Statistiques de santé et de bien-être selon les sexes – Tout le Québec.* https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/statistiques-de-sante-et-de-bien-etre-selon-le-sexe-volet-national/taux-d-incidence-du-cancer-du-sein/

ASSURANCES

Les nouveaux taux du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ au 1er juillet 2021

JOHANNE FREIRE
Conseillère à la sécurité sociale

Rappelons d'abord qu'au Québec, l'assurance médicaments est obligatoire. Tout le monde doit être couvert. Si vous n'êtes pas admissible à un régime privé couvrant les médicaments de la liste RAMQ, comme celui de votre conjoint ou conjointe ou par tout autre régime privé, vous devez vous inscrire au régime public d'assurance médicaments de la RAMQ. Il est possible de s'inscrire ou de se désinscrire par téléphone ou en ligne sur le site Web de la RAMQ au ramq.gouv.qc.ca.

Les nouveaux tarifs qui ont été ajustés le 1er juillet 2021 sont en vigueur jusqu'au 30 juin 2022. Seulement une partie de ces tarifs a subi une légère augmentation des coûts cette année puisque la franchise mensuelle et la coassurance sont demeurées au même coût.

La **prime annuelle maximale,** qui est prélevée lors de la production de votre déclaration de revenus, passe quant à elle de 662 $ à **710 $,** soit une augmentation de 48 $ par rapport au tarif précédent.

La **contribution maximale,** qui est le montant maximal à payer dans un mois pour l'achat de médicaments en pharmacie, passe de 95,31 $ à **96,74 $**, soit une augmentation de 1,43 $.

La **franchise mensuelle** à payer lors d'un achat de médicaments en pharmacie demeure au même tarif, soit **22,25 $,** et la **coassurance,** qui est le pourcentage du prix du médicament que vous devez assumer une fois la franchise enlevée, demeure à **35 %.** La RAMQ rembourse donc 65 % du prix des médicaments.

ADULTES DE 18 À 64 ANS NON ADMISSIBLES À UN RÉGIME PRIVÉ
PERSONNES DE 65 ANS OU PLUS SANS SRG

Tarifs en vigueur **avant** et **à partir** du 1er juillet 2021

À LA PHARMACIE						LORS DE LA DÉCLARATION DE REVENUS	
Franchise mensuelle		Coassurance		Contribution mensuelle maximale		Prime annuelle	
Avant	**Nouveau tarif**	Avant	**Nouveau tarif**	Avant	**Nouveau tarif**	Avant	**Nouveau tarif**
22,25 $	**22,25 $**	35 %	**35 %**	95,31 $	**96,74 $***	De 0 $ à 662 $	**De 0 $ à 710 $**

*Pour les personnes de 65 ans ou plus recevant 93 % ou moins du Supplément de revenu garanti maximal (SRG), la contribution mensuelle maximale est 55,08 $.

EXEMPLES DE MONTANTS À PAYER POUR L'ACHAT DE MÉDICAMENTS EN PHARMACIE

EXEMPLE 1 Ordonnance de 60 $		
Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution de la personne assurée
	60 $ - 22,25 $/mois = 37,75 $ x 35 %	22,25 $ + 13,21 $
22,25 $	**13,21 $**	**35,46 $**

Total à payer par la personne assurée : **35,46 $**.

EXEMPLE 2 Ordonnance de 450 $		
Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution de la personne assurée
	450 $ - 22,25 $/mois = 427,75 $ x 35 %	Contribution maximale atteinte
22,25 $	**149,71 $**	**96,74 $**

Total à payer par la personne assurée : **96,74 $,** car la contribution maximale est atteinte.

LE COÛT DE VOTRE ORDONNANCE EST PLUS BAS QUE CELUI DE LA FRANCHISE MENSUELLE OBLIGATOIRE ?

Rassurez-vous, vous n'aurez jamais à débourser un montant plus élevé que le coût de votre médicament. Même si la franchise est de 22,25 $, vous n'avez pas à payer ce montant au 1er achat du mois si le prix de votre ordonnance est plus bas. Ainsi, si votre 1re ordonnance coûte 10 $, vous devrez payer le montant complet (10 $) et la balance du montant de la franchise (12,25 $) sera payable lors des prochains achats du mois, le cas échéant.

VOUS ACHETEZ DES MÉDICAMENTS POUR PLUS D'UN MOIS ?

On ne s'en sauve pas, vous devez payer la franchise et la coassurance pour chaque mois visé par votre achat.

Pour plus d'information concernant le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, visitez le site Web de la RAMQ au ramq.gouv.qc.ca.

Source : RAMQ

SESSIONS DE PRÉPARATION À LA RETRAITE

Promotion des sessions de préparation à la retraite offertes par l'AREQ

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

Les 23 et 24 août dernier avaient lieu les tournages de deux publicités qui serviront à promouvoir les sessions de préparation à la retraite organisées par l'AREQ. Ces conférences portant sur des thèmes variés : les assurances, les questions financières et juridiques, les régimes de retraite, de même que l'adaptation psychosociale et la santé, contribuent à outiller plusieurs centaines de préretraités chaque année, partout au Québec. Elles prennent conscience de l'importance de planifier leur retraite et savent où s'adresser pour obtenir des réponses propres à leur condition spécifique.

Les deux scénarios développés misent sur l'humour. En mettant de l'avant un thème traité dans les conférences, tout en faisant rire, nous espérons retenir l'intérêt de l'auditoire qui sera invité à s'inscrire aux prochaines sessions.

Dans la première vidéo, quatre amis partagent un repas pour souligner l'anniversaire du dernier d'entre eux à prendre sa retraite. Constatant qu'il ne peut échapper à son âge, même en inversant les chiffres sur un gâteau, ce dernier craint de ne plus être assuré ou de voir ses primes augmenter considérablement. Une amie lui parle alors d'ASSUREQ qui ne fait aucune discrimination quant à l'état de santé ou l'âge de ses adhérents. Elle lui suggère de se renseigner, lui disant qu'il y a accès. Les quatre lèvent ensuite leur verre, célébrant la vie, l'amitié ainsi que l'infinité de possibilités venant avec la retraite et de bonnes assurances.

> Elles prennent conscience de l'importance de planifier leur retraite

Joanne Lafontaine

Nous avons eu la chance de compter sur la participation de l'actrice Joanne Lafontaine pour interpréter le rôle de l'enseignante. Mme Lafontaine est d'ailleurs une enseignante retraitée membre de l'AREQ.

Le deuxième concept nous plonge dans une école de niveau primaire, où nous retrouvons une enseignante qui rêve du jour où elle prendra sa retraite. Les enfants de certaines employées de l'AREQ ont pu découvrir l'univers cinématographique en participant à ce tournage à titre de figurants. Devant effectuer une dictée, nous leur avons demandé d'imaginer qu'ils étaient complètement distraits, s'étant aperçus que leur enseignante leur dictait ses plans de retraite en rêvant à voix haute. Heureusement, un autre enseignant qui passait dans le corridor est venu informer sa collègue sur le rachat de service, ce qui lui permettrait de prendre sa retraite plus tôt que prévu.

« C'est impressionnant de voir le travail énorme derrière une publicité si courte. »
- Émy, 11 ans

« C'était spécial de devoir recommencer plusieurs fois une même scène. En plus, il faisait très chaud ! »
- Andy, 10 ans, et Ryan, 12 ans

Rommy, 7 ans

Léanne, 10 ans

Ally-Rose, 7 ans

James-Édward, 5 ans

Avec une température ressentie de 37 degrés Celsius, il est vrai que la chaleur dans la classe où avait lieu le tournage était accablante. Chacun des enfants a reçu une carte-cadeau dans le commerce de son choix.

Vous pourrez visionner ces deux vidéos promotionnelles à compter du mois d'octobre, directement sur le site Web de l'AREQ et de la CSQ. Elles seront également diffusées sur la chaîne YouTube de l'AREQ et lors de représentations de notre association dans des instances syndicales.

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Personnes aînées : on laisse faire la maltraitance organisationnelle

NORMAND BOURGEOIS
Comité national de l'action sociopolitique

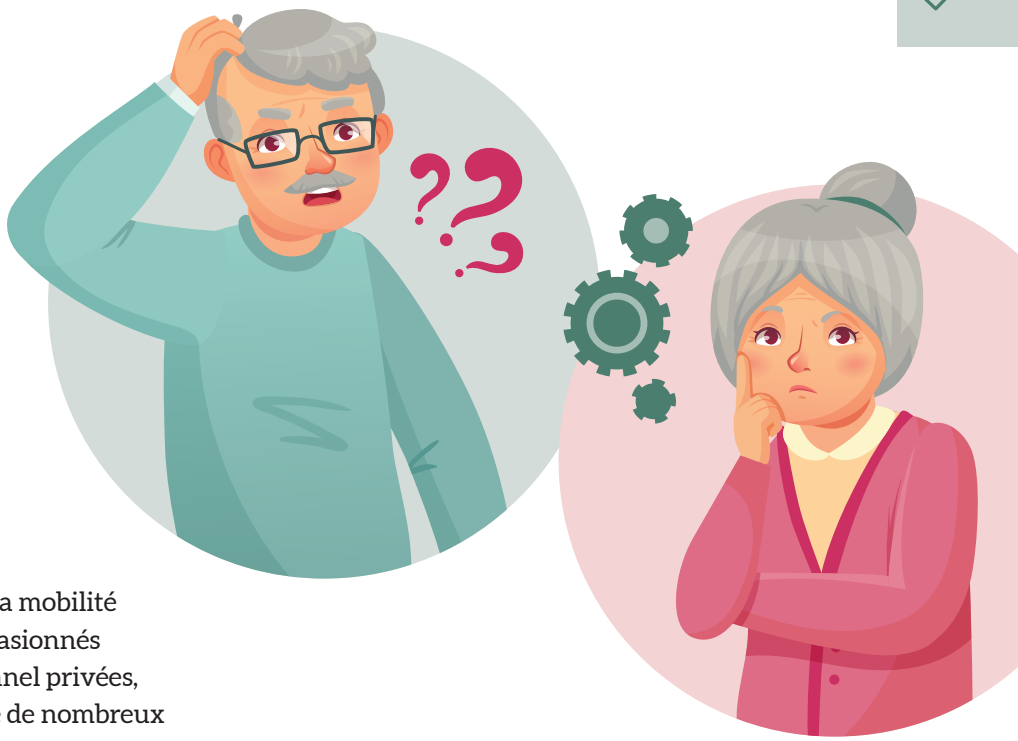
96 % DES 65 ANS ET PLUS « VEULENT ÉVITER » DE FINIR LEURS JOURS DANS UN CHSLD.

En vieillissant, je caresse un rêve tout simple, soit de vivre jusqu'à la fin de ma vie chez moi, là où je me sens bien. J'éviterais ainsi ce qui pour moi fait figure de cauchemar : devoir passer les derniers jours de ma vie dans un CHSLD.

Je ne suis pas seul à appréhender un tel sort. Un sondage pancanadien Ipsos révèle que pas moins de 96 % des 65 ans et plus « veulent éviter à tout prix d'y finir leurs jours » ![1] Les échos de graves irrégularités dans ce type de milieu de vie, s'apparentant à de la maltraitance organisationnelle, y sont certainement pour quelque chose.

Définition de la maltraitance organisationnelle

« Toute situation préjudiciable créée ou tolérée par les procédures d'organisations (privées, publiques ou communautaires) responsables d'offrir des soins ou des services de tous types, qui compromet l'exercice des droits et libertés des personnes.[2] »



L'AREQ dénonce avec vigueur la maltraitance organisationnelle. Elle a d'ailleurs fait le point sur ce grave problème dans un mémoire préparé dans le cadre de la consultation en vue de l'élaboration du plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées 2022-2027.[3] L'Association y présente notamment les sources de la maltraitance organisationnelle et de nombreuses pistes d'action pour pallier la pénurie de personnel, la mobilité des équipes de soin, les problèmes occasionnés par le recours à des agences de personnel privées, l'insuffisance de ressources, la vétusté de nombreux CHSLD, l'impunité des personnes maltraitantes, et les lacunes du protocole d'évaluation des établissements.

Ces anomalies ne datent pas d'hier. Elles perdurent parce que des personnes en autorité – dans les sphères de la politique et de l'administration publique – choisissent de laisser faire.

Elles laissent faire lorsqu'elles s'accommodent, année après année, de l'insuffisance des soins et services offerts dans les CHSLD et qu'elles acceptent dans l'indifférence la détérioration des conditions de vie qui y prévalent.

Elles laissent faire lorsqu'elles ne prennent pas la pleine mesure des nombreux diagnostics, posés notamment par le Protecteur du citoyen, concernant les graves préjudices vécus par les personnes vivant en CHSLD.

Elles laissent faire lorsqu'elles font taire les lanceurs d'alerte qui dénoncent des cas de maltraitance organisationnelle.

Elles laissent faire lorsqu'elles tentent de se dédouaner en affirmant haut et fort : je ne savais pas.

Tous ces faux-fuyants sont mis au jour dans des reportages, des chroniques et des éditoriaux avec une régularité déconcertante. À chaque nouvelle crise, confronté à des faits indéniables, on s'évertue à éteindre le feu.

On n'aurait pas à jouer ainsi au pompier si la préoccupation première du gouvernement et des hauts fonctionnaires était l'élimination des sources de la maltraitance organisationnelle envers les personnes aînées les plus vulnérables. Faire cela n'est pas sorcier. Il faut d'abord organiser les services en fonction de standards élevés, assurant ainsi un hébergement et des soins de qualité. Puis, doter le secteur public de suffisamment de ressources – humaines, financières et matérielles. Enfin, rendre les hauts responsables du réseau de la santé imputables de leurs actions, de leur inaction.[4]

Pure utopie que cela ? Parfaitement élémentaire plutôt et, de surcroît, absolument incontournable dans une société qui se veut digne de ses aînés.

---

1 https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1775264/aines-chsld-corona-virus-sondage-ipsos

2 MINISTÈRE DE LA FAMILLE–SECRÉTARIAT AUX AÎNÉS. Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées 2017-2022, page 18. https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/version-accessible/plan-mfa-2017-2022/ https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1793063/daniel-pare-enquete-externe-cisss-chaudiere-appalaches-maltraitance-manoir-liverpool

3 AREQ. La lutte à la maltraitance : urgence à faire plus et mieux pour la dignité des aînés. *Mémoire présenté au Secrétariat aux aînés du ministère de la Santé et des Services sociaux, Consultation en vue de l'élaboration du plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées 2022-2027*. Février 2021. https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/Memoire-AREQ-Plan-daction-maltraitance-2022-2027-1.pdf

4 HÉBERT, Réjean. « Hécatombe de la pandémie en CHSLD : qui est responsable ? », *Le Soleil*, 10 mai 2021. https://www.lesoleil.com/chroniques/hecatombe-de-la-pandemie-en-chsld--qui-est-responsable-b31936d58bf140baa03c21c0011d37b2

CONDITION DES HOMMES

Des hommes crient « au secours ! » encore…

JEAN-NOËL LAPRISE
Responsable régional, Condition des hommes
Québec–Chaudière-Appalaches (03) secteur des Deux-Rives (D)

- Six meurtres liés à la violence conjugale en deux mois au Québec…
- Depuis cinq ans, le nombre d'accusations liées à la violence conjugale a bondi de 45 % au Québec…
- Trop d'attente pour les auteurs de violences conjugales qui veulent de l'aide…

Depuis quelques mois, des dizaines d'articles relatent des drames et crimes violents, sordides et impensables, perpétrés surtout par des hommes en mal de vivre ou d'aimer. Ce sont généralement des femmes qui en sont les victimes.

Devant cette importante recrudescence de violence qui s'exprime au grand jour, nous avons le droit d'être scandalisés et le droit de réagir. Plus, nous en avons le devoir. Peut-être ces hommes au caractère violent se retrouvent-ils parmi nos connaissances, nos amis, voire dans nos familles immédiates.

Quand les comportements sont pour le moins inadéquats, quand le ton monte trop haut, trop fort, quand certains gestes ou certaines paroles deviennent hors de contrôle et imprégnés de rage, nous devons intervenir, aider, accompagner, confronter et dénoncer s'il le faut.

Comme membres du comité des hommes de l'AREQ, nous sommes sensibles aux différents vécus des hommes en général. Notre mission est particulière en ce sens que nous nous trouvons aussi près de ces situations troublantes et que nous nous devons d'agir. Il faut nous habiliter à poser les gestes nécessaires pour enrayer cette autre pandémie qui entraîne bouleversements, angoisses, pleurs, pertes d'autonomie et du sens de la vie.

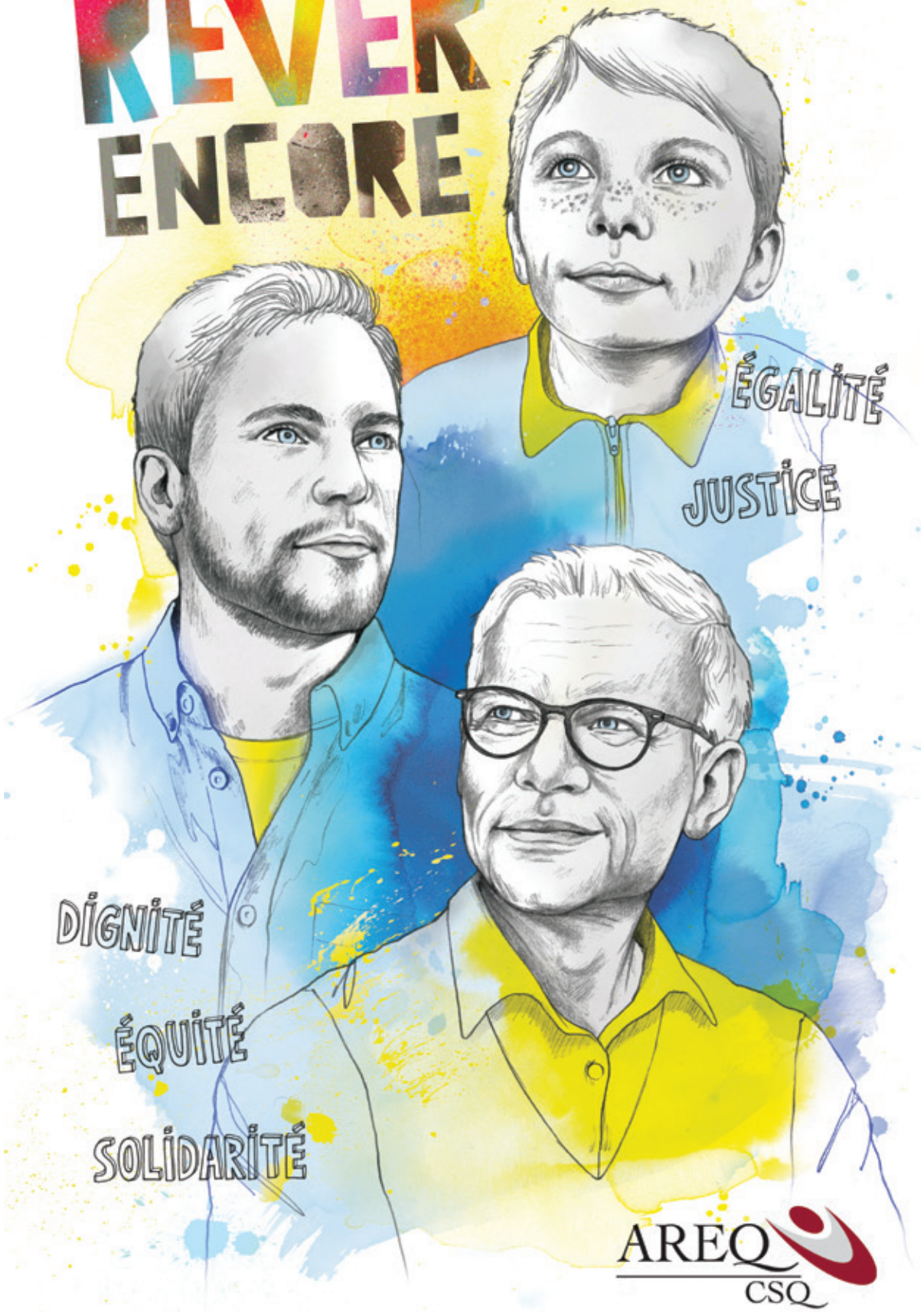
Sans l'exprimer, en gardant au plus secret ce qu'ils sont, plusieurs hommes ne veulent pas reconnaître leurs problèmes et faire appel à des ressources qui leur donneraient des outils pour faire face à leur mal intérieur et à leur criant besoin d'aide. Gardons l'oreille attentive, restons à l'écoute, les yeux ouverts et la main tendue, au cas où il nous serait possible d'aider.

Chaque année, le comité national des hommes de l'AREQ propose une nouvelle affiche pour souligner la Journée internationale des hommes du 19 novembre. Le comité a choisi cette année de reprendre la même affiche que l'année précédente puisque la pandémie avait limité les activités et le partage d'une affiche qui avait été grandement appréciée. Sous le thème Rêver encore, l'affiche montre qu'on peut rêver à tout âge et qu'on le fait surtout à partir de valeurs qui nous sont chères.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

19 novembre 2021

RÊVER ENCORE



AREQ
CSQ

DOSSIER

Cap sur la dignité : l'AREQ souhaite provoquer un véritable mouvement partout au Québec

SAMUEL LABRECQUE
Conseiller en communication

L'AREQ A RECENSÉ

17 RAPPORTS
153 RECOMMANDATIONS

Depuis plus de 20 ans, les rapports « tablettés » sur les conditions de vie des aînés s'accumulent et prennent la poussière. Dans un vaste travail d'analyse, l'AREQ a recensé 17 rapports contenant 153 recommandations pour remédier aux lacunes et améliorer les services et les soins aux aînés. C'est beaucoup. Or, les gouvernements qui se sont succédé depuis n'ont donné suite qu'à un dixième de ces recommandations. Et on dit que les personnes aînées sont importantes dans la société, qu'elles ont apporté beaucoup, etc., etc. Ces personnes qui ont bâti le Québec d'aujourd'hui méritent pourtant plus que 10 % de l'attention des élus et de la population. C'est pourquoi l'AREQ a choisi de lancer la toute première campagne publicitaire de son histoire : Cap sur la dignité.

SENSIBILISER LA POPULATION ET LES ÉLUS AU SORT FAIT AUX AÎNÉS AU QUÉBEC

BIEN PLUS QUE DE LA « PUB », UN MOUVEMENT !

Avec plus de 60 000 membres, l'AREQ est la plus grande association au Québec dont la mission principale est la défense des droits des aînés. Depuis des années, l'AREQ revendique et milite sur toutes les tribunes, réagit dans les médias, produit et dépose des mémoires rigoureux à l'Assemblée nationale. La pandémie a propulsé à l'avant-plan de la scène médiatique ces années de négligence envers les personnes aînées, confirmant la nécessité de ses revendications.

Les histoires d'horreur dans les CHSLD, le manque criant de soins à domicile et la pression croissante sur les proches aidants ont mené l'AREQ à instiguer un véritable mouvement général avec la campagne Cap sur la dignité.

En partenariat avec l'agence de communication Bleuoutremer, l'AREQ a signé une publicité télévisuelle, radio et sur les médias sociaux qui sera diffusée de la fin septembre à la mi-octobre. Le concept a été défini en sondant l'opinion des membres. Et vous avez été plus de 5 000 à répondre à un sondage en ligne à cet effet, merci !

Il faut comprendre que l'AREQ n'est pas une association corporatiste. Elle ne cherche pas à vendre des cartes de membres en faisant de la publicité. En ce sens, l'objectif d'une telle action médiatique est clair : sensibiliser la population et les élus au sort fait aux aînés au Québec et inviter la société à opérer un véritable changement en mettant sur pied un vaste chantier pour enfin agir.

PARCE QUE NOUS SOMMES TOUTES ET TOUS LES AÎNÉS DE DEMAIN

Pour parvenir à cet objectif, nous avons pu compter sur la participation de la comédienne Marie-Chantal Perron. Figure connue du grand – et petit – écran (*L'incomparable mademoiselle C.*), elle était toute désignée pour diffuser un message rassembleur et porteur d'espoir auprès du grand public et des élus. Cette femme de cœur, dans la mi-cinquantaine, a été particulièrement touchée par le sort des aînés durant la pandémie.

Elle a compris que nous sommes toutes et tous les aînés de demain et que les jeunes cinquantenaires, tout autant que ceux qui les précèdent, sont appelés à devenir proches aidants. Notre tour viendra de vieillir, nous forçant parfois à vivre en situations de vulnérabilité, qu'elles soient dues à une perte d'autonomie, à de l'isolement ou à de la précarité financière.

IL FAUT AGIR, ÇA PRESSE !

Notre société n'est tout simplement pas prête à répondre à ce défi de taille, celui d'offrir à une population vieillissante des services et des soins à la hauteur de ce qu'elle mérite. Rappelons qu'en 2030, on prévoit que 25 % de la population sera âgée de 65 ans et plus. En fait, le Québec est la deuxième population qui connaît un vieillissement démographique aussi rapide, après le Japon. Il est plus que temps d'agir.

Cette campagne publicitaire n'a pas pour but d'accuser qui que ce soit d'inaction, un gouvernement, des partis politiques ou des organisations. L'objectif est de faire en sorte que collectivement nous nous attelions dès maintenant à la tâche pour rattraper le temps perdu.

L'un des exemples les plus criants est le manque de services et de soins à domicile. Plusieurs rapports remisés au fil des ans ont recommandé d'accroître le soutien à l'autonomie des personnes aînées pour offrir des soins plus humains. De plus en plus d'aînés et de futurs aînés manifestent d'ailleurs le désir de rester le plus longtemps possible à leur domicile (maison, appartement, condo, OSBL d'habitation, etc.). Un sondage CROP commandé par l'AREQ révèle que 80 % des répondants souhaitent vieillir chez eux et y recevoir des services alors que 15 % avaient l'intention d'aller vivre en résidence pour aînés et ont changé d'idée durant la pandémie.

Malheureusement, la non-disponibilité des services dans plusieurs régions du Québec précipite souvent le recours à l'hébergement et aux résidences privées pour aînés, qui peuvent s'avérer très coûteuses. Comme la preuve est faite que le pouvoir d'achat s'amenuise avec l'âge, miser de façon aussi importante sur l'hébergement privé lucratif pour prendre soin des personnes en situation de vulnérabilité demeure un pari risqué.

Vous voulez en savoir davantage sur la campagne Cap sur la dignité et le recensement des rapports remisés effectué par l'AREQ ?

Visitez le site www.capsurladignite.org.

POUR APPUYER LE MOUVEMENT : DES SYMBOLES PORTEURS

Parce que chacun de nous peut faire la différence, l'AREQ invite ses membres à afficher leurs couleurs.

Des drapeaux

Exhiber le drapeau comme porte-étendard du mouvement, c'est devenir un agent de changement. Sur votre bureau ou votre voiture, le drapeau attirera l'attention d'un maximum de personnes sur les conditions de vie des aînés.

Une épinglette

Les personnes représentantes de l'AREQ ont été invitées à porter l'épinglette argentée Cap sur la dignité. Ce symbole représente la « force grise » pour signifier que l'AREQ s'évertue depuis sa création à démontrer que les personnes aînées constituent une force dans notre société.

LES MEMBRES DE L'AREQ EN ACTION SUR LE TERRAIN

Parallèlement à la campagne publicitaire, des membres de l'AREQ sont allés à la rencontre des élus pour s'assurer que le message passe. Dans une vaste action organisée, les 84 secteurs de l'AREQ, partout au Québec, ont sollicité leurs députés afin de les sensibiliser pour qu'ils passent à l'action.

Ces 17 rapports et 153 recommandations ignorés depuis 20 ans traînent sur des tablettes à l'Assemblée nationale. Il n'est pas nécessaire de chercher plus loin. La grande partie du travail de réflexion a été faite. Il faut simplement les dépoussiérer et les mettre en œuvre, tous ensemble, dans une action non partisane pour le bien-être des aînés d'aujourd'hui et de demain.

L'AREQ a voulu marquer l'imaginaire des élus, avec un brin d'humour, en leur remettant un petit balai et un porte-poussière aux couleurs de la campagne Cap sur la dignité, les invitant à se mobiliser pour faire ce travail de dépoussiérage.

Il s'agit d'une année importante, voire cruciale, pour changer les choses. Nous espérons que la sortie de la crise de la pandémie sera synonyme de renouveau dans la façon dont le Québec traite ses bâtisseuses et ses bâtisseurs. Avec les élections fédérales et municipales de l'automne 2021, et les élections provinciales de 2022, l'AREQ entend saisir toutes les occasions de s'assurer que les aînés sont réellement une priorité auprès de celles et de ceux qui aspirent à gouverner.

> Les 84 secteurs de l'AREQ, partout au Québec, sollicitent leurs députés afin de les sensibiliser pour qu'ils passent à l'action.

NUTRITION

Bien choisir ses collations

ISABELLE HUOT
Docteure en nutrition

81 % DES QUÉBÉCOIS AVOUENT MANGER SOUS LE COUP DE L'IMPULSION.

Saviez-vous que les Québécois collationnent en moyenne deux fois par jour et optent d'abord pour le goût plutôt que pour l'aspect santé ? Selon un sondage Léger[1], 81 % des Québécois avouent manger sous le coup de l'impulsion, principalement parce qu'ils attendent d'avoir trop faim avant de manger (49 %), mais aussi par habitude (32 %) ou par ennui (28 %). Vous avez tendance à grignoter également plusieurs fois dans la journée ? Mes conseils pour que les collations contribuent à l'équilibre de votre journée.

LES AVANTAGES DE LA COLLATION

Les collations sont une excellente occasion d'augmenter la qualité générale de votre alimentation, à condition que vous choisissiez une collation appropriée.

Quelques-uns des avantages de la collation :

- Stabilise la glycémie, prévient les hypoglycémies ;
- Contribue à calmer la faim et à arriver aux repas sans être affamé ;
- Comble les besoins nutritifs, notamment grâce aux fruits et produits laitiers ;
- Favorise l'endormissement ;
- Permet de mieux performer durant une activité physique.

LA BONNE COLLATION

La collation idéale combinera une source de glucides avec une source de protéines. Les glucides fournissent rapidement de l'énergie alors que les protéines ralentissent la vitesse d'absorption des glucides, ce qui procure un rassasiement prolongé.

Sources de glucides	Sources de protéines
Fruit frais	Yogourt grec
Fruits séchés (ex. : dattes, raisins, abricots, etc.)	Noix et/ou graines (ex. : amandes, pistaches, lin, chia, etc.)
Crudités	Houmous, œuf
Pain ou craquelins de grains entiers	Fromage (ex. : ricotta, cottage, suisse allégé)
Müesli ou flocons d'avoine	Lait ou boisson végétale de soya

Certains aliments combinent naturellement des glucides et des protéines. C'est le cas du yogourt grec aux fruits ou des pois chiches grillés. Ce sont d'excellentes collations.

NÉCESSAIRE LA COLLATION ?

Les collations ne sont pas essentielles. Si vous ne ressentez pas la faim entre les repas et que votre faim est modérée aux repas, il ne faut pas se forcer à manger des collations. Par contre, en l'absence de collations, il faut s'assurer de satisfaire ses besoins en vitamines et minéraux lors des repas. Par exemple, si vous ne prenez pas de produits laitiers ou substituts (boisson végétale enrichie par exemple) aux repas, votre apport en calcium risque de ne pas être suffisant. Le yogourt, le fromage ou encore la boisson de soya enrichie constituent alors de bonnes collations.

LES FRINGALES DE SOIRÉE

La majorité des Québécois ont des fringales, surtout en soirée ! Si c'est votre cas, voici quelques astuces qui ont fait leurs preuves :

- Questionnez-vous sur votre faim réelle : voulez-vous grignoter par habitude ou ressentez-vous vraiment la faim ? Si c'est par habitude, tentez de briser cette routine en prenant plutôt une tisane, un verre de lait chaud ou une eau minérale, au lieu de manger.
- Avez-vous des fringales pour des aliments riches en gras ou en sucres ? Les rages sont-elles déclenchées par des émotions négatives comme le stress, la solitude ou l'anxiété ? Si c'est le cas, tentez de répondre à l'émotion adéquatement. Vous souffrez de solitude ? Appelez un proche. Vous êtes stressé ? Prenez un bain ou écoutez une musique relaxante. Manger ses émotions peut conduire à une prise de poids importante.
- À l'occasion, vous souhaitez grignoter devant un bon film ? Optez pour un maïs soufflé, des amandes enrobées de chocolat noir, des amandes au tamari ou des croustilles de pita maison.

LES COLLATIONS DU COMMERCE

Les barres tendres et les muffins cuisinés maison sont assurément de bons choix, mais les options du commerce nous permettent de gagner du temps.

Quelques bons choix de collations du commerce :

- Les barres tendres qui contiennent moins de 8 g de sucres et plus de 4 g de fibres
- Les fromages légers (sous 20 % m. g.)
- Le yogourt grec
- Le jus de légumes faible en sodium
- Les noix non salées
- Les pois chiches grillés
- Les edamames rôtis
- Le pouding au chia
- Le pouding au soya

LES COLLATIONS MAISON

Si vous souhaitez cuisiner des collations maison, voici mes suggestions :

- Un smoothie avec des fruits, du lait et des graines de chia
- Un muffin double son fait avec de la purée de dattes (sans sucre raffiné)
- Des barres tendres avoine et canneberges, sucrées avec du sirop de dattes
- Un gruau du lendemain, ou *overnight oat*, préparé la veille

[1] Commandé par Kind, en 2019

ENVIRONNEMENT

Les pouvoirs sous-estimés des élections municipales

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

Lors des prochaines élections générales municipales du 7 novembre 2021, vous pourrez exercer votre droit de vote afin d'élire une mairesse ou un maire ainsi que des conseillères et des conseillers qui veilleront à l'administration et au développement de votre communauté. En d'autres termes, ces personnes élues décideront de l'avenir de votre municipalité pour une période de quatre ans. À votre avis, sera-t-elle caractérisée par des actions concrètes visant la transition écologique ?

En tant que citoyens et citoyennes, vous détenez un pouvoir d'influence plus important que vous le croyez quant à la place qui sera accordée aux enjeux environnementaux dans ces élections.

D'abord, vous pouvez approcher les candidats et candidates pour les informer au sujet des enjeux climatiques auxquels nous faisons face et même les sensibiliser quant à l'importance d'entreprendre des changements de grande envergure pour éviter au maximum le dérèglement du climat.

Vous pouvez également exprimer votre point de vue en participant aux assemblées citoyennes, afin de mettre vos préoccupations au cœur des débats. Souvenez-vous que les élus municipaux sont la voix de ceux et celles qu'ils représentent.

Enfin, si aucun candidat ne reflète les valeurs que vous défendez, songez à poser votre candidature.

L'initiative Vire au Vert se veut un espace destiné à toute personne désireuse de s'informer et de se mobiliser à propos des enjeux environnementaux lors des prochaines élections municipales. Elle sert notamment à nous rappeler que la planète a aussi sa place à la mairie, et ce, peu importent nos allégeances politiques.

TÉMOIGNAGE INSPIRANT D'UN MEMBRE DU COMITÉ NATIONAL DE L'ENVIRONNEMENT ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Convaincre une municipalité de faire de l'environnement et du développement durable une de ses priorités n'est pas une tâche aisée au départ, mais à force de ténacité on y parvient. Lac-Mégantic est une municipalité où la collecte à trois voies existe depuis plus de 15 ans, parmi les premières au Québec. Cependant, elle n'avait toujours pas de comité d'environnement composé de citoyens. Après deux rencontres avec deux groupes d'élus différents (un maire et une mairesse) et des relances sporadiques, notre mairesse actuelle a communiqué avec moi pour m'annoncer que la Ville créait la CITÉ (Commission de l'Innovation et de la Transition Écologique), et qu'elle serait composée de citoyens, d'élus et de représentants de la Ville. Elle me demandait en même temps si je voulais y siéger. Vous devinez ma réponse!

Quand on se présente comme membre de l'AREQ, association de 60 000 personnes qui ont à cœur l'environnement et le développement durable, on sent une oreille attentive dès le départ. L'implication citoyenne apporte son lot de satisfactions et de réussites.

Louis Roy
Comité national du comité de la condition des hommes

DATES IMPORTANTES À RETENIR

Jour du vote par anticipation obligatoire
31 octobre 2021, de 9 h 30 à 20 h

Jour du scrutin
7 novembre 2021, de 9 h 30 à 20 h

TÉMOIGNAGE

Mademoiselle Éva Lévesque, maîtresse d'école de rang

ANDRÉ BÉRUBÉ
Saguenay–Lac-Saint-Jean (02) secteur De La Jonquière (C)

Au centre, Éva à l'École normale classico-ménagère de Saint-Pascal
Archives de la Côte-du-Sud, Fonds André Bérubé

Photo des finissantes de l'année 1926
Archives de la Côte-du-Sud, Fonds André Bérubé

Ma mère, Éva Lévesque, naquit le 6 février 1909 dans une maison située dans le rang de la Côte-des-Beaux-Biens dans la paroisse de Saint-Pacôme-de-Kamouraska. Mes grands-parents, Eugénie et Hermas Lévesque, unirent leur destinée en 1900 et engendrèrent 12 enfants vivants, dont l'aîné des garçons fut emporté par la grippe espagnole. La maison Lévesque comptait donc 11 filles dont 8 fréquentèrent l'école normale et firent profession de « maîtresses d'école », nom familier désignant les institutrices.

Remontons le cours du temps afin de connaître les tenants et aboutissants de la carrière de maîtresse d'école de rang d'Éva Lévesque. Entrée à l'École normale classico-ménagère de Saint-Pascal-de-Kamouraska à l'âge de 14 ans, elle en ressortit à 17 ans fière détentrice d'un brevet d'enseignement. Cette institution, créée par le curé Alphonse Beaudet en 1905, avait été confiée aux religieuses de la Congrégation de Notre-Dame. Sa mission était de former des institutrices compétentes et des maîtresses de maison imprégnées des valeurs chrétiennes. L'école, disait-on, était le « vestibule de l'église ».

La profession de maîtresse d'école de rang dans nos campagnes était tout sauf une sinécure et ne se limitait pas à l'éducation des enfants. La maîtresse devait faire la preuve d'une intégrité morale sans faille aux yeux des habitants. Ses faits et gestes scrutés à la loupe étaient soumis au jugement sévère des résidents du rang, qui ne toléraient aucune entorse aux mœurs étriquées de l'époque.

Des conditions de travail exécrables laissaient les maîtresses d'école de rang dans une misère matérielle et morale imméritée. Elles demeuraient le plus souvent dans leur école, dans une chambrette et une cuisinette aménagées dans les combles. Il était de leur ressort d'allumer tôt le matin, avant l'arrivée des élèves, l'unique poêle à bois placé au centre de la classe. Durant les grands froids d'hiver, il arrivait que tous dussent garder leurs habits d'hiver toute la journée.

> La maîtresse devait faire la preuve d'une intégrité morale sans faille aux yeux des habitants.

Les salaires étaient à l'avenant. De 105 $ annuellement qu'ils étaient en 1900, ils plafonnaient à 300 $ dans les années trente. L'inspecteur J.-Z. Dubeau écrit fort à propos : « Le traitement donné à vos institutrices n'est pas convenable. J'espère qu'on comprendra qu'une bonne institutrice mérite plus qu'une servante. »

C'était aussi l'époque où les femmes mariées étaient écartées systématiquement de la profession d'enseignante. Éva Lévesque prit donc sa retraite en 1946 après 17 années de service afin d'épouser Elzéar Bérubé, un p'tit gars du rang des Coteaux de Rivière-Ouelle.

Quand nous nous rendions à Saint-Pacôme par la route de la Plaine, ma mère ne manquait jamais de souligner avec un pincement au cœur la présence d'un bâtiment en décrépitude, aux vitres cassées et fenêtres borgnes, gagné par la végétation, « son » école. Triste sort pour un bâtiment qui connut la vie trépidante d'un grand nombre d'écoliers et dont les vestiges gisent sous l'emprise de l'autoroute 20.

Éva, de retour à la maison après une journée de travail à l'école de la Station de Rivière-Ouelle. Archives de la Côte-du-Sud Fonds André Bérubé

Petite École Delisle, rang des Coteaux, Rivière-Ouelle, devenue attraction touristique après sa rénovation. Photo Thérèse Bouffard

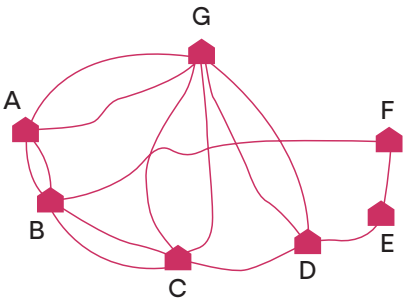
REMUEZ VOS MÉNINGES !

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

1 Jérémy a 5 $ de plus qu'Alexis. Alexis a trois fois plus d'argent que Samuel et ce dernier a 23 $ de moins que Jérémy. Combien possède Jérémy ?

_____

2 Voici le plan des sentiers pédestres qui relient les sept chalets. Yannick veut parcourir tous les sentiers sans passer deux fois par le même et sans nécessairement revenir à son point de départ. De quel chalet doit-il partir pour réussir cet exploit ?



_____

3 Pour une fête d'amis, Samuel a fabriqué deux sortes de chapeaux. La première nécessite 7 collants et la deuxième, 11. Il a acheté 115 collants et les a tous utilisés pour préparer 13 chapeaux. Combien en a-t-il confectionné de chaque sorte ?

_____

4 Le rectangle suivant, dont le périmètre est de 54 cm, a été séparé en deux rectangles et un carré comme illustré :

rect 1	
carré	rect 2

Trouvez le périmètre du carré si le périmètre du rectangle 1 est de 40 cm.

_____

5 Sachant que le chien aboie, trouve dans la colonne de droite le verbe qui convient à chaque animal de la colonne de gauche.

a)	Âne	_____	1) Grogne
b)	Cerf	_____	2) Coasse
c)	Chameau	_____	3) Brait
d)	Cochon	_____	4) Barrit
e)	Grenouille	_____	5) Feule
f)	Corbeau	_____	6) Brame
g)	Crocodile	_____	7) Roucoule
h)	Éléphant	_____	8) Vagit
i)	Tigre	_____	9) Croasse
j)	Pigeon	_____	10) Blatère

6 À partir des indices, complétez cette grille avec des mots de six lettres commençant par la lettre « S ». Vous remarquerez que les lettres de la troisième colonne forment le mot le plus populaire de l'année 2020.

S						Un sport
S						Formule brève et frappante
S						Avoir la connaissance de
S						Partie de la journée
S						Jeu de chiffres

SOLUTIONS EN PAGE 30

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/.

FONDS de solidarité FTQ

S'INVESTIR POUR UNE MEILLEURE SOCIÉTÉ.

5 stratégies de décaissement pour la retraite : REER, CELI, FERR, etc.

La mise au point d'une stratégie de décaissement en amont de sa retraite permet de profiter au maximum de son épargne. Puisque chaque retraite est unique, il est important de bien connaître les détails et les critères essentiels pour développer une stratégie adaptée à votre réalité.

Nasser Mama, conseiller en épargne collective FlexiFonds

Afin de vous aider à y voir plus clair, **Nasser Mama, conseiller en épargne collective FlexiFonds** nous livre ses 5 astuces incontournables pour établir un plan de décaissement efficace pour la retraite.

01 Diversifier ses actifs

Afin que votre épargne dure toute votre retraite, il est important de trouver un équilibre entre le rendement et les risques auxquels sont exposés vos placements. En effet, vous devez pouvoir continuer à faire vos décaissements et maintenir votre rythme de vie malgré les fluctuations des marchés. En ayant un portefeuille bien diversifié, vous serez plus résilient, peu importe les mouvements de la bourse.

02 Utiliser les avantages complémentaires du REER et du CELI

Le CELI permet de retirer de l'argent sans être imposé, et les retraits n'ont pas de conséquence sur le montant de vos rentes. Il pourrait donc être avantageux, selon votre niveau de revenu de retraite, d'attendre à 71 ans pour commencer les retraits du REER et prioriser ceux du CELI au début de la retraite. Par la suite, vous pourriez entamer les retraits minimaux de votre REER converti en FERR, tout en maximisant vos rentes. L'argent ainsi retiré, dont vous n'avez peut-être pas entièrement besoin, pourra être réinvesti à l'abri de l'impôt dans votre CELI.

03 Trouver le meilleur moment pour toucher vos prestations gouvernementales

Les prestations gouvernementales sont une part non négligeable des revenus de nombreux retraités. Ainsi, en choisissant judicieusement le moment où vous commencerez à les percevoir, vous pourriez optimiser, et même diminuer, les décaissements nécessaires au maintien de votre rythme de vie. Selon le contexte, il pourrait être judicieux d'attendre le plus tard possible, après 65 ans, pour pour réclamer sa rente, voire d'attendre jusqu'à 70 ans, si on peut se le permettre.

04 Planifier les retraits des sommes de son REER sur plusieurs années

En ayant un plan de décaissement de REER sur plusieurs années, vous pourriez payer moins d'impôt sur vos retraits. D'un autre côté, faire de gros retraits au cours d'une même année pourrait vous amener à payer un taux d'impôt supérieur sur une portion du retrait.

05 Évaluer le meilleur moment pour transférer son REER dans un FERR

Pour bien des travailleurs, le FERR peut être le prolongement naturel lorsqu'on atteint l'âge de la retraite. Bien qu'il y ait des avantages à retarder les retraits de votre FERR, notamment pour maximiser vos rentes et réduire vos impôts, vous devrez en revanche retirer un montant minimum de votre FERR chaque année, une fois votre REER converti en FERR. De plus, dans certaines situations, il pourrait même être fiscalement désavantageux de trop retarder vos retraits. Il est donc bon de consulter un spécialiste des finances personnelles afin d'évaluer votre propre situation.

FLEXIFONDS

POUR VOUS ACCOMPAGNER TOUT AU LONG DE VOTRE RETRAITE

Vous souhaitez maximiser ou consolider votre épargne-retraite? Le Fonds de solidarité FTQ a créé l'offre FlexiFonds pour répondre à vos besoins et vous accompagner tout au long de votre retraite. En continuité avec la mission du Fonds, l'argent investi avec FlexiFonds est réinvesti principalement dans l'économie québécoise. L'offre FlexiFonds, c'est la suite logique de votre expérience au Fonds.

Apprenez-en plus sur l'offre FlexiFonds en consultant **fondsftq.com/flexifonds**

À propos de FlexiFonds de solidarité FTQ

FlexiFonds de solidarité FTQ inc. est une filiale exclusive du Fonds de solidarité FTQ. Agissant à titre de placeur principal des parts des fonds, FlexiFonds de solidarité FTQ inc. est un courtier en épargne collective, inscrit auprès de l'Autorité des marchés financiers.

FONDATION LAURE-GAUDREAULT

À la mémoire de…

ROBERT GAULIN
Président de la FLG

COVID ou pas, la vie continue et fait en sorte que nous perdons au fil du temps des proches, des amies et amis très chers, des compagnes et compagnons qui ont partagé avec nous joies, défis, réussites ou moments plus difficiles. Ces 18 derniers mois ont rendu plus contraignante l'expression de notre solidarité et presque impossible le rapprochement si nécessaire pour accompagner le deuil et partager la peine.

Nous pouvons tout de même être présents et solidaires en paroles ou à l'écrit. Un message sincère et bien senti fait du bien et rappelle aux proches et amis que le départ physique n'engendre pas l'oubli de belles complicités.

Si on veut aller un peu plus loin dans notre volonté d'honorer la mémoire d'une personne qui nous a quittés, on peut répondre aux suggestions de la famille et faire un don personnel. On peut également décider de choisir la FLG comme véhicule pour ce faire, surtout si la personne à qui on veut rendre hommage provenait de notre grande famille. En agissant ainsi, on permet à la Fondation de poursuivre sa mission d'aide financière.

Un bon nombre de secteurs ou de régions de l'AREQ ont choisi de verser un montant à la Fondation pour rendre hommage à leurs membres disparus, que ce soit en don direct ou en utilisant les cartes de condoléances que la Fondation rend disponibles au coût de 10 $.

Chacun peut également décider de se procurer un certain nombre de ces cartes auprès du secrétariat de la Fondation. Le prix d'achat des cartes est considéré comme un don et donne droit à la déduction fiscale.

Le site Internet de la FLG peut servir de véhicule pour transmettre votre message de sympathie à la famille et l'informer de votre don. Le site d'un salon funéraire peut aussi être utilisé pour ce faire, en indiquant que votre don sera versé par l'entremise du don en ligne de la FLG.

Vivons et exprimons notre solidarité, cela vaut mieux que le silence et l'oubli, tant pour nous-mêmes que pour ceux qui sont partis.

SOLUTIONS : REMUEZ VOS MÉNINGES ! VOL. 44, N° 1

1 Jérémy possède 32 $.

2 Soit partir du chalet B pour finir à C ou partir du chalet C pour finir à B.

3 Il a confectionné 7 chapeaux à 7 collants et 6 chapeaux à 11 collants.

4 Le périmètre du carré est de 28 cm.

5 L'âne brait, le cerf brame, le chameau blatère, le cochon grogne, la grenouille coasse, le corbeau croasse, le crocodile vagit, l'éléphant barrit, le tigre feule, le pigeon roucoule.

6

S	o	c	c	e	r
S	l	o	g	a	n
S	a	v	o	i	r
S	o	i	r	é	e
S	u	d	o	k	u

LA CHRONIQUE D'UN PASSEUR

Ne pas être d'accord et s'aimer encore

ROBERT JASMIN
Collaborateur

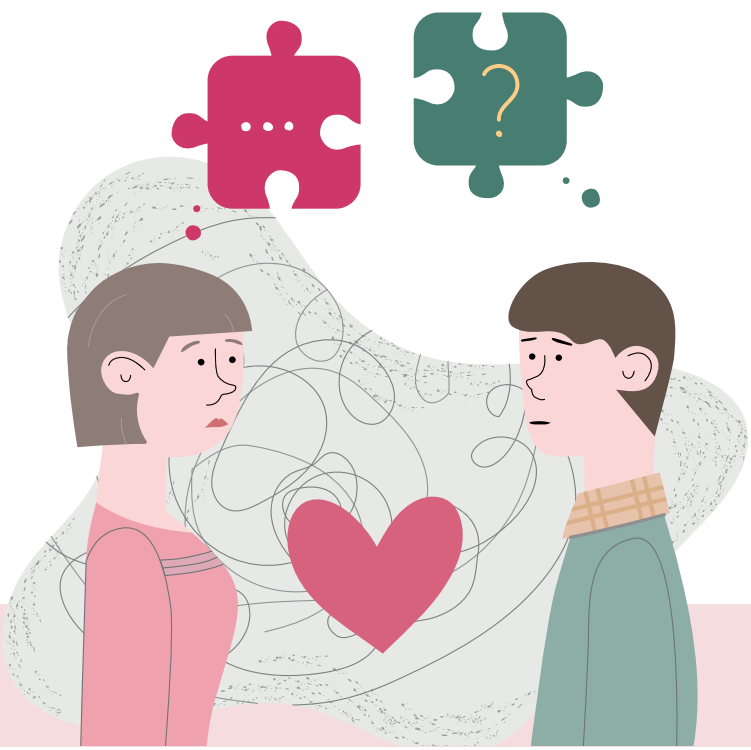
Une des choses que j'ai apprises durant mes deux années d'études en France fut de constater qu'il peut y avoir un désaccord musclé entre deux personnes sans que la qualité de leur relation n'en soit affectée. Cela pouvait se produire même entre deux inconnus : j'ai été témoin d'une altercation entre deux automobilistes à l'arrêt à Paris lors duquel j'ai cru que les deux hommes allaient en venir aux coups. Ma crainte était typiquement québécoise car avec un tel degré d'agressivité verbale, la situation se serait, chez nous, très mal terminée. Ce qui ne fut pas le cas à Paris : les deux hommes se sont quittés fâchés tout au plus.

On peut croire qu'un désaccord peut être plus lourd de conséquences lorsqu'il s'agit d'une mésentente entre deux amis ou des membres d'une même famille. Que ce soit autour d'une table familiale ou lors d'un dîner entre amis, j'ai pu constater que, là-bas, même dans les cas de désaccords profonds, les relations n'en étaient pas sérieusement affectées. C'est ce qui se passe lorsqu'on admet que le débat fait partie des nombreuses manières d'être en relation avec autrui.

Les Québécois, dit-on, n'aiment pas la chicane. C'est peut-être parce que nous prenons les débats trop au sérieux ou que nous avons l'épiderme trop sensible. Ou est-ce la crainte d'être moins aimés ? Peut-être. Mais à moins que de grandes questions de principe ne soient en jeu, je ne vois pas pourquoi on se sentirait frileux d'exprimer son désaccord devant l'autre.

Prenons un exemple : je trouve insupportable l'expression *Bon matin !* lorsqu'on salue quelqu'un. Je crois entendre chaque fois *Good morning !* car il s'agit bel et bien d'une importation littérale de l'anglais. Or, nous avons, dans notre langue, depuis la nuit des temps français, le mot *Bonjour !* En plus, il s'agit d'un mot-souhait plus généreux car il vaut pour toute la journée.

Cette prise de position va-t-elle heurter la sensibilité d'amis qui ont adopté l'expression franco-anglaise ? Peut-être. Mais ce serait dommage qu'ils ne saisissent pas l'occasion d'entamer un débat plutôt que de se terrer et de se taire dans une attitude ronchonneuse. L'amitié gagne à être sportive.



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

POSTES CANADA
CANADA POST
Port payé
Poste-publications
Postage paid
Publications Mail
40007982