

ÉTÉ | 2023

# Quoi DE neuf

DOSSIER

## Vieillir activement

DÉMYSTIFIER  
LE PROCESSUS  
DU VIEILLISSEMENT

CONFIDENCES  
DE GAÉTAN BOUCHER

LE BÉNÉVOLAT  
POUR RESTER ACTIF



**VIE ASSOCIATIVE**

48<sup>e</sup> Congrès

**ACTION SOCIOPOLITIQUE**

Mémoire de l'AREQ sur  
l'aide médicale à mourir

**AREQ**  
CSQ

# Table des matières

Mot de la présidente ..... 3

Échos de nos régions ..... 5

Place publique ..... 6

Assemblée générale ..... 8

Retraite ..... 9

Mot de bienvenue ..... 10

Conseil national ..... 11

48<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ ..... 12

Liratoutâge ..... 16

Dossier ..... 17

Action sociopolitique ..... 22

Fondation Laure-Gaudreault ..... 24

Environnement ..... 25

Publireportage ..... 26

Condition des hommes ..... 27

Remuez vos méninges! ..... 28

Parcelle de culture ..... 30

Chronique des clichés ..... 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 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** : Rébecca Salesse / **Coordination** : Martine Faguy / **Équipe du magazine** : Yves Bussière, Maurice Deschênes, 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** : 58 300 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.



# Six ans d'accomplissements... et fière de mon organisation!

LISE LAPOINTE | Présidente de l'AREQ-CSQ



Lise Lapointe | Présidente

Après six ans en poste à titre de présidente de l'AREQ, j'ai tiré ma révérence lors du dernier Congrès de juin dernier. C'est donc la dernière fois que je m'adresse à vous à travers les pages de ce magazine. Vous me permettrez donc de faire un rapide bilan des 72 derniers mois.

Mes ambitions et objectifs de départ, en me présentant à la présidence de notre

Association, étaient nombreux. Et c'est avec contentement que je dresse la liste de ces derniers aujourd'hui.

Forte de mon expérience syndicale, je connaissais l'importance de la force du nombre. À mon arrivée à la tête de l'organisation, j'ai donc rassemblé un certain nombre d'associations de retraités pour qu'ensemble, nous soyons plus imposants quand viendrait le temps de faire valoir les intérêts des personnes âgées. De là est née la Coalition pour la dignité des aînés. Toujours actif aujourd'hui, ce regroupement, qui se positionne sur les enjeux sociaux touchant les personnes retraitées, jouit d'une oreille attentive de la part des élus politiques.

À preuve, lors des élections provinciales de 2018, nous avons été les initiateurs d'un débat électoral regroupant les candidats des cinq principaux partis. Nous avons également soumis au gouvernement, durant la pandémie et après, la demande de tenir des états généraux sur le sujet. Ils ont été organisés par la

Coalition en mai 2022 et s'appuyaient sur 38 solutions permettant d'atténuer, voire de contrer la crise qui affligeait plus particulièrement les «sages». En tant que coalition, nous avons aussi pris part à la plus récente campagne électorale, celle de 2022.

Un deuxième chantier qui me fut cher durant mon mandat concernait le pouvoir d'achat des personnes âgées. J'ai travaillé ardemment pour trouver des solutions afin d'améliorer les rentes non indexées, principalement celles de 1982 à 1999. Ces efforts coïncidaient avec le début des tables de discussion réunissant les représentants de 130 000 retraités et ceux du Conseil du trésor, rencontres que l'on appelle la Tribune. Des hypothèses de solution ont découlé de ces rencontres et ont été déposées au printemps 2019. Quatre ans plus tard, en plus de la Tribune, et de concert avec la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), nous y travaillons toujours et faisons pression pour un abaissement des 120 % de capitalisation requis dans la caisse du RREGOP et une compensation monétaire.

D'ailleurs, tout au cours de mes deux mandats, la fierté pour les membres de l'AREQ d'être affiliés à la CSQ m'a rejointe. Parce que, comme je le mentionnais précédemment, la force du nombre est importante pour influencer les décideurs. Et dans notre affiliation, elle est mise au bénéfice des personnes plus âgées.

C'est donc la dernière fois que  
je m'adresse à vous à travers  
les pages de ce magazine.





Impossible de conclure mon bilan à la présidence sans évoquer les années de pandémie que nous avons traversées. Avec le recul qui accompagne le temps, je réalise que, malgré le lot d'enjeux qu'a entraînés la COVID, nous sommes parvenus à garder bien vivant l'intérêt des membres envers notre organisation. Nous avons multiplié les lieux d'échanges numériques, en allant même jusqu'à tenir un congrès virtuel rassemblant plus de 700 participants. Au final, l'expérience des dernières années s'avère plutôt bénéfique, puisque plusieurs membres sont devenus plus impliqués qu'auparavant dans la vie associative de l'AREQ-CSQ.

Je profite de ces pages aussi pour m'adresser personnellement à chacun des employés de l'AREQ-CSQ. Si j'ai été capable d'en faire autant pendant mon mandat, c'est en grande partie grâce à votre soutien et à votre professionnalisme. J'espère avoir été capable de vous le rendre en établissant un climat serein et bienveillant dans l'équipe.

Et bien sûr, un merci tout particulier à Dominic Provost, directeur général de l'AREQ-CSQ. Si j'avais certaines appréhensions au départ envers les liens possibles entre une présidence et un dg, notre collaboration m'a rapidement rassurée. Et au fil du temps, j'ai découvert en lui un visionnaire, un homme d'action et de projets. Autant de points que nous avons en commun, ce qui a permis de créer entre nous une dynamique de confiance et d'entraide. Merci Dominic.

En terminant, merci à vous, chers et chères membres, pour votre confiance. Ce fut un réel honneur pour moi de faire valoir vos intérêts auprès des instances des divers paliers gouvernementaux au cours des dernières années.

---

Longue vie à l'AREQ!

---





# 40<sup>e</sup> anniversaire du secteur Chomedey-Laval et hommage aux membres de 80 ans et plus

**LAURA MARTINEZ**

Présidente Laval-Laurentides-Lanaudière (10) secteur Chomedey-Laval (B)

Le 11 octobre 2022, le secteur Chomedey-Laval a fêté sa 40<sup>e</sup> année d'existence en présence de Stéphane Boyer, maire de Laval, de Pierrette Boudreau, présidente régionale de l'AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière, et en particulier de Marcelle Lévesque, fondatrice du secteur Chomedey de l'AREQ. Environ 100 personnes ont eu le bonheur de célébrer cet anniversaire et de rendre hommage à leurs membres de 80 ans et plus.

Dans son allocution, Stéphane Boyer a souligné l'apport des personnes retraitées de l'AREQ, l'implication et le bénévolat de plusieurs membres pour maintenir cette association vivante et active au sein de la population lavalloise. L'apport de l'AREQ,

tout comme celui de la FLG, qui vient en aide à des organismes communautaires de Laval, est donc très important.



De gauche à droite, Laura Martinez, Thérèse Bernier, Stéphane Boyer, maire de Laval, Marcelle Lévesque et Bertrand Dionne

## Décès d'une femme engagée au sein de l'AREQ

**LAURA MARTINEZ**

Présidente Laval-Laurentides-Lanaudière (10) secteur Chomedey-Laval (B)

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de Ginette Lavoie (épouse de Michel Legault, de l'AREQ secteur Chomedey-Laval), survenu le 22 mars 2023 à Laval, à l'âge de 76 ans.

Mme Lavoie fut très impliquée à l'AREQ pendant plusieurs années. La communication et la rédaction faisaient partie de ses points forts, qu'elle a mis à profit au magazine *Quoi de neuf*. Elle a été vice-présidente de la région Laval-Laurentides-Lanaudière

ainsi que présidente du secteur Chomedey-Laval en plus d'y avoir également œuvré comme trésorière.

Tous les membres de l'AREQ qui ont eu le bonheur de côtoyer cette femme de cœur vont garder d'elle un souvenir impérissable.





# 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*.

**RÉBECCA SALESSE**

Conseillère en communication  
et relations de presse



**23 MARS 2023**

## PROJET DE LOI N° 11 – L'AREQ-CSQ DÉPOSE SON MÉMOIRE

L'AREQ-CSQ dépose son mémoire dans le cadre des consultations publiques en lien la Loi modifiant la Loi concernant les soins de fin de vie et d'autres dispositions législatives.

**21 MARS 2023**

## BUDGET 2023-2024 – L'AREQ-CSQ QUESTIONNE LES PRIORITÉS DU GOUVERNEMENT

La baisse d'impôt annoncée par le gouvernement survient alors que les services publics sont plus nécessaires que jamais. Qu'on parle d'éducation, de santé, de petite enfance ou autre, les besoins sont partout. Ainsi, choisir de remettre quelques centaines de dollars à chaque contribuable plutôt que d'investir ces sommes dans les services à la population est incompréhensible.

**16 MARS 2023**

## PROJET DE LOI N° 9 – L'AREQ-CSQ DÉPOSE SON MÉMOIRE

En déposant son mémoire, l'AREQ (CSQ) a pris part aux consultations publiques entourant l'adoption du projet de loi n° 9, plus spécifiquement concernant la bonification des prestations liées à des crédits de rente.

**14 MARS 2023**

## LA COALITION POUR DES RPA AUX SERVICES ACCESSIBLES ET DE QUALITÉ DÉNONCE LE PROJET DE RÈGLEMENT SUR LA FIXATION DES LOYERS

La Coalition s'oppose vivement à l'adoption du projet de règlement sur les critères de fixation des loyers actuellement à l'étude.

**1<sup>ER</sup> MARS 2023**

## DEMANDES PRÉBUDGÉTAIRES DE L'AREQ-CSQ

L'AREQ-CSQ dépose ses demandes prébudgétaires au gouvernement en vue du dépôt du budget, le 21 mars prochain.



16 FÉVRIER 2023

### PROJET DE LOI N° 11 – L'AREQ-CSQ SALUE LES MODIFICATIONS PROPOSÉES

Nous demandons depuis longtemps de respecter l'autonomie décisionnelle des aînés. En élargissant l'aide médicale à mourir aux personnes atteintes d'une maladie grave et incurable, nous avons l'impression d'avoir été entendus par la ministre Sonia Bélanger.

9 FÉVRIER 2023

### DÉCLARATION DE LA PRÉSIDENTE DE L'AREQ-CSQ CONCERNANT LE PROJET DE LOI N° 9

Depuis plusieurs années, nous demandons au gouvernement de modifier la Loi sur le RREGOP pour clarifier les modalités de distribution des surplus liés aux crédits de rente et régler les différends qui existent concernant leur redistribution. Il s'agit donc d'une bonne nouvelle.

8 FÉVRIER 2023

### COMMISSION DES FINANCES PUBLIQUES PORTANT SUR LE RÉGIME DE RENTES DU QUÉBEC – L'AREQ-CSQ DÉPOSE SON MÉMOIRE

Dans le cadre de cet exercice, le sujet a été abordé sous deux angles différents : d'abord, la hausse de l'âge minimal et maximal d'admissibilité à la rente de retraite du RRQ, ensuite, l'ajustement automatique en cas de déséquilibre financier du RRQ.

30 NOVEMBRE 2022

### DISCOURS D'OUVERTURE DU PREMIER MINISTRE LEGAULT – LES PERSONNES AÎNÉES NE SONT PAS QUE DES PATIENTS AUX DÉPENS DU RÉSEAU DE LA SANTÉ

Interpellée par l'absence remarquée des enjeux des personnes aînées dans le discours d'ouverture du premier ministre François Legault, la Coalition pour la dignité des aînés entend tout faire en son possible pour que les priorités des personnes aînées du Québec ne soient pas laissées dans l'ombre pendant la session parlementaire qui débute.

16 NOVEMBRE 2022

### LA COALITION POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS DÉPLORE LA NÉGLIGENCE ENCORE UNE FOIS OBSERVÉE EN CHSLD

Après avoir déclaré que les horreurs vécues pendant la pandémie ne devaient plus jamais se reproduire et avoir tenu les premiers états généraux sur les conditions de vie des aînés, il est grand temps pour le gouvernement du Québec de créer la fonction de Protecteur des aînés pour témoigner de sa réelle volonté de garantir une dignité aux plus vulnérables d'entre nous.

1<sup>ER</sup> NOVEMBRE 2022

### CHANTIER DU TUNNEL LAFONTAINE – LES PERSONNES AÎNÉES DANS L'ANGLE MORT

Au jour 2 de la fermeture partielle du tunnel Louis-Hippolyte-Lafontaine en raison de travaux de réfection majeurs, la Coalition pour la dignité des aînés se dit fort préoccupée par l'absence de plan atténuateur qui assurerait l'accessibilité des transports pour les personnes aînées.

20 OCTOBRE 2022

### L'AREQ SALUE LA NOMINATION DE SONIA BÉLANGER À TITRE DE NOUVELLE MINISTRE DÉLÉGUÉE À LA SANTÉ ET AUX AÎNÉS ET LUI PRÉSENTE SES PRIORITÉS

Représentant plus de 60 000 membres à travers le Québec, l'AREQ-CSQ tend la main à la ministre pour collaborer activement à l'atteinte d'une société digne de ses aînés.







# Invitation

À UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  
EXTRAORDINAIRE D'ASSUREQ

**JOHANNE FREIRE**

Conseillère à la sécurité sociale

Le président du conseil d'administration d'ASSUREQ, M. Fernand Grenier, vous invite à assister à l'assemblée générale annuelle de la corporation ASSUREQ. Cette assemblée ordinaire sera suivie d'une assemblée générale extraordinaire qui portera sur une proposition de dissolution de la corporation ASSUREQ.

**LUNDI 23 OCTOBRE 2023**

Inscription : 15 h

Ouverture de l'assemblée générale annuelle : 15 h 30

Ouverture de l'assemblée générale extraordinaire : 16 h 15

Centrexpocogeco Drummondville  
550, rue Saint-Amant  
Drummondville QC J2C 6Z3  
Tél. : 819 477-5880

## PARMI LES SUJETS À L'ORDRE DU JOUR DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE :

→ Conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1<sup>er</sup> janvier 2024

→ Rapport de la trésorerie

## SUJET À L'ORDRE DU JOUR DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE :

→ Dissolution de la corporation ASSUREQ



**NOTE :** la proposition de dissolution concerne uniquement la corporation ASSUREQ et non pas le régime d'assurance collective qui, dans tous les cas, continuera d'être offert aux membres de l'AREQ.





# La retraite et l'indexation des rentes

## ÉTAT DES TRAVAUX

JOHANNE FREIRE | Conseillère à la sécurité sociale

Il y a eu de l'action dans les derniers mois concernant le dossier de la retraite. Voici les récents événements en quatre points.

1



### RENCONTRE AVEC L'ATTACHÉE POLITIQUE DE SONIA LEBEL (PRÉSIDENTE DU CONSEIL DU TRÉSOR)

La demande de rencontre avec Sonia LeBel, accompagnée d'une lettre d'appui de près de 8000 signatures, a porté ses fruits. Le 31 mars, l'AREQ a rencontré l'attaché politique de Sonia LeBel pour échanger à propos des solutions à la situation de perte de pouvoir d'achat des retraités de l'État.

2



### MISE À JOUR DU RÉGIME DES RENTES DU QUÉBEC (RRQ)

En mars, l'AREQ a déposé un mémoire dans le cadre des consultations sur le RRQ dans lequel elle recommandait notamment de permettre et d'encourager l'autonomie décisionnelle des aînés. Aux termes des consultations, l'AREQ salue la décision du gouvernement d'avoir maintenu l'âge minimal de la retraite à 60 ans et d'avoir haussé de 70 à 72 ans l'âge maximal pour retirer la rente. De plus, les personnes de 65 ans ou plus sur le marché du travail pourront, s'ils le souhaitent, cesser de cotiser au RRQ.

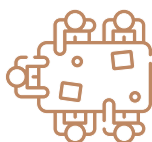
3



### CRÉDIT DE RENTES RCR ET CRÉDIT DE RENTES RACHAT

En mars, l'AREQ a déposé un mémoire dans le cadre des consultations publiques sur le projet de loi n° 9 qui modifie principalement certaines lois instituant des régimes de retraite du secteur public. Cela prévoit notamment le versement d'une somme d'argent en lien avec des crédits de rentes à certains prestataires d'une rente du RREGOP, du RRCE et du RRPE. Peu de membres de l'AREQ sont visés par cette mesure. Retraite Québec communiquera avec les personnes visées pour les aviser de la date et du montant qui leur est dû.

4



### COMITÉ DE TRAVAIL CSQ SUR L'INDEXATION

L'AREQ espère la poursuite des travaux du comité en vue des prochaines négociations des secteurs public et parapublic. Ce comité, auquel l'AREQ participait lors de la première mouture, a comme mandat d'analyser diverses pistes de solution et les impacts d'une indexation plus avantageuse pour les personnes retraitées.



## MOT DE BIENVENUE

# Une nouvelle conseillère en communication à l'AREQ



Rébecca Salesse

**DOMINIC PROVOST**  
Directeur général

Comme nous l'avons indiqué dans le dernier numéro du magazine *Quoi de neuf*, des mouvements de personnel ont eu lieu à l'AREQ au cours des derniers mois. Parmi ceux-ci, notons le départ à la retraite de la conseillère Ginette Plamondon. Elle a été remplacée aux dossiers sociaux par Samuel Labrecque.

Samuel occupait depuis cinq ans le poste de conseiller en communication. Cependant, son parcours scolaire et professionnel l'a naturellement amené vers ses nouvelles fonctions. Il détient en effet une maîtrise en sciences politiques et a œuvré, entre autres, au sein du cabinet du ministre de la Santé.

Dans ce contexte, nous sommes heureux d'annoncer que Rébecca Salesse s'est récemment jointe à notre équipe au poste de conseillère en communication.

Rébecca a étudié en communications publiques, profil journalisme avec mineure en sociologie et cinéma, à l'Université Laval. Pendant près de huit ans, elle a travaillé comme animatrice et journaliste à la

télévision et à la radio, pour ensuite faire le saut vers les relations publiques.

Occupant tour à tour le rôle de conseillère, de porte-parole et d'attachée de presse, Rébecca possède une expertise pointue en relations médias, en conseil stratégique, en formation, en gestion de crise et en rédaction. Elle choisit avec soin les organismes pour lesquels elle souhaite mettre ses compétences professionnelles à profit, privilégiant les organisations à vocation sociale comme l'AREQ (Recyc-Québec, CAA Québec, la CSQ, pour ne nommer que celles-là).

Rébecca est à pied d'œuvre depuis janvier déjà. Outre les relations de presse, elle est responsable des différents outils de communication de l'Association, à commencer bien sûr par le magazine *Quoi de neuf*, mais aussi la page Facebook, le site Internet et l'infolettre. Elle planche également sur un plan de communication destiné à accroître la notoriété et la visibilité de l'AREQ au cours des années à venir.

# Dernier conseil national de l'AREQ du triennat

RÉBECCA SALESSE

Conseillère en communication et relations de presse



C'est à Québec, au mois de mars 2023, que le dernier conseil national du triennat de l'AREQ-CSQ s'est déroulé. Ce rassemblement biennuel regroupant les représentants des différents secteurs a été l'occasion de discuter des orientations et des statuts et règlements en prévision du Congrès, qui devait suivre en juin, en continuité avec le travail amorcé dans les secteurs.

Ce fut également l'occasion d'accueillir le président de la CSQ, Éric Gingras, lors de sa prise de parole, en ouverture de l'événement. Il en a profité pour saluer le militantisme qui anime les membres de l'AREQ-CSQ, en plus de rappeler l'importance de l'Association au sein de la CSQ, alors qu'elle porte la voix des retraités et des aînés.

« L'AREQ est une constituante importante pour la CSQ. Et c'est d'autant plus vrai dans la conjoncture sociale et économique actuelle. C'est une grande richesse de pouvoir compter sur l'implication des membres de

l'AREQ, qui contribuent à faire avancer les dossiers qui concernent les personnes âgées. C'est l'ensemble de la société qui en sera gagnante. Et de facto, c'est aussi le leadership de la Centrale qui y gagne », a expliqué Éric Gingras aux membres présents.

« Il y a un an se tenaient les états généraux de la Coalition pour la dignité des aînés auxquels vous avez activement contribué. Ce grand chantier aborde des enjeux dont on n'a certainement pas fini d'entendre parler. Heureusement d'ailleurs, puisque les travailleuses et les travailleurs d'aujourd'hui sont aussi les retraités et (eh oui!) les aînés de demain. Pour moi, c'est clair : les enjeux qui vous animent, à l'AREQ, doivent donc préoccuper tout autant les organisations syndicales », a-t-il ajouté.

L'AREQ et tous ses membres ont de quoi être fiers de faire partie de cette Centrale qui reconnaît leur apport à leur juste valeur!





### UNE VOIX POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES DEPUIS 1961

C'est sous ce thème que l'AREQ a tenu son 48<sup>e</sup> Congrès, du 5 au 8 juin dernier.



#### UN MENU TRIENNAL COMPOSÉ DE 29 ORIENTATIONS

Ce 48<sup>e</sup> Congrès a été l'occasion d'adopter les orientations de l'AREQ qui sont en quelque sorte les grandes priorités des membres. Elles guideront nos élus dans l'élaboration du plan d'action triennal.

Rappelons que le projet d'orientations avait fait l'objet de consultations dans les régions et les secteurs au cours des derniers mois. Il avait également été soumis au conseil national du printemps dernier. C'est ainsi que la version initiale, qui comportait une vingtaine d'orientations, a fait l'objet, en cours de route, d'une quarantaine de propositions d'amendements ou d'ajouts, au fil des mois.

Des propositions ont aussi été présentées directement sur place, par les personnes déléguées. Toutes ont été présentées et débattues, puis adoptées ou rejetées.

#### LA VIE ASSOCIATIVE

Au terme des débats, le Congrès a retenu sous l'axe 1, 9 orientations touchant la vie associative et les services à nos membres. Parmi celles-ci, notons le désir d'inventorier les besoins de nos membres et de développer à leur intention une offre de services adaptée, de favoriser la participation aux activités et d'accroître la participation et l'implication des nouveaux membres.

#### LA DÉFENSE DES DROITS

Par ailleurs, un total de 20 orientations ont été retenues sous l'axe 2, qui porte sur la défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société. Parmi celles-ci, mentionnons l'importance de poursuivre le combat pour des soins et services à domicile accessibles et de qualité, de lutter contre l'âgisme, de promouvoir l'égalité de fait entre les femmes et les hommes, et de participer à la transition écologique.

L'ensemble des orientations adoptées au Congrès peuvent être consultées sur le site Internet de l'AREQ.



## NOTRE ASSOCIATION A MAINTENANT UN NOUVEAU NOM !

Les délégués au Congrès ont aussi entériné une modification au nom de l'Association. Ainsi, l'« Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) » se nomme désormais, tout simplement, « AREQ (CSQ) ».

Ce nom-marque plus court permettra d'atteindre une notoriété plus grande.

Au cours des prochains mois, une nouvelle image de marque sera développée en lien avec cette appellation, qui se veut plus représentative de qui nous sommes.

## MICHELINE GERMAIN, NOUVELLE PRÉSIDENTE DE L'AREQ

Micheline Germain, de la région Mauricie-Centre-du-Québec, a été élue présidente de l'AREQ.

« C'est avec beaucoup d'humilité que j'accepte les fonctions qui me sont confiées en tant que présidente de l'AREQ, a-t-elle souligné. Je suis touchée de la confiance qu'on vient de me témoigner et saurai m'en montrer digne en étant la présidente des 60 000 membres, qu'ils soient plus jeunes ou plus âgés. J'ai un profond attachement à l'AREQ, et occuper ces nouvelles fonctions est pour moi la suite logique de ma carrière de militante et de syndicaliste. »

Mme Germain signera d'ailleurs le mot de la présidente dans le magazine *Quoi de neuf*, dès l'automne 2023.



Micheline Germain, nouvelle présidente de l'AREQ



### QUELQUES CHIFFRES :

- 448** Nombre de déléguées et délégués présents au Congrès
- 2** Nombre de conférences auxquelles les déléguées et délégués ont pu assister
- 03** Numéro de la région où se tenait le Congrès (Québec-Chaudière-Appalaches)
- 5** Nombre d'élus composant le nouveau conseil exécutif
- 4** Nombre de jours qu'a duré le Congrès
- 35.59** Nombre de tonnes de GES compensées pour l'ensemble des participants au Congrès



# Présentation des membres du conseil exécutif 2023-2026



De gauche à droite : Martin St-Pierre, Francine Tremblay, Micheline Germain, Brigitte Roy et Carole Pedneault

## **Micheline Germain, présidente**

Mauricie-Centre-du-Québec

Micheline Germain a été élue présidente de l'AREQ, au terme du 48<sup>e</sup> Congrès de l'Association. Après quatorze années au conseil sectoriel comme secrétaire et présidente, membre du conseil régional et du conseil national, Micheline Germain occupait depuis deux ans la fonction de secrétaire au conseil exécutif de l'AREQ.

## **Martin St-Pierre, 1<sup>er</sup> vice-président**

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Martin St-Pierre se joint au CE de l'AREQ pour la première fois. Son implication militante remonte cependant à plus longtemps. Il a occupé tour à tour le rôle de 1<sup>er</sup> vice-président de son conseil régional et président de secteur (pendant deux mandats), en plus de prendre part à plusieurs comités.

## **Francine Tremblay, 2<sup>e</sup> vice-présidente**

Saguenay-Lac-Saint-Jean

Francine Tremblay en est à son deuxième mandat en tant que 2<sup>e</sup> vice-présidente à l'AREQ. Impliquée auprès de l'AREQ depuis 2009, elle a été présidente sectorielle, présidente régionale et membre de divers comités.

## **Brigitte Roy, secrétaire**

Estrie

Militante syndicale tout au cours de sa carrière, grandement impliquée au sein de son secteur en y occupant divers postes, et présidente régionale depuis 2021, Brigitte Roy intègre le CE de l'AREQ à titre de secrétaire pour un premier mandat.

## **Carole Pedneault, trésorière**

Québec-Chaudière-Appalaches

En 2011, Carole Pedneault est élue au poste de présidente du secteur et devient ainsi membre du conseil de la région Québec-Chaudière-Appalaches avant d'en être élue présidente. Après deux mandats au CA de l'AREQ, elle poursuit son implication dans un nouveau poste, celui de trésorière.





**ON TRAVAILLE POUR VOUS!**

# Les employés de l'AREQ travaillent au quotidien pour l'intérêt des retraités et des aînés.

**DIRECTION**



**Dominic Provost**  
Directeur général



**Annie Brochu**  
Directrice adjointe

**PERSONNEL DE BUREAU**



**Véronique Bilodeau**  
Technicienne à la logistique d'événements



**Nathalie Dion**  
Secrétaire affectée à la direction générale

**RESSOURCES-CONSEILS**



**Charles-David Duchesne**  
Conseiller à la vie associative et en appui aux dossiers sociaux



**Martine Faucher**  
Conseillère à la planification et à l'analyse financière



**Martine Faguy**  
Technicienne en conception graphique et intégration Web



**Nathalie Hébert**  
Technicienne en comptabilité



**Johanne Freire**  
Conseillère à la sécurité sociale



**Samuel Labrecque**  
Conseiller aux dossiers sociaux



**Sonya Maltais**  
Secrétaire affectée à la formation, à l'environnement et au développement durable



**Valérie Martin**  
Secrétaire d'instances



**Rébecca Salessse**  
Conseillère en communication et relations de presse



**Maude Tweddell**  
Coordonnatrice - Liratoutôte, partout au Québec!



**Geneviève Plante**  
Téléphoniste-réceptionniste



**Audrey Roy**  
Secrétaire affectée à la sécurité sociale, à la condition des femmes et aux dossiers sociopolitiques



**Stéfanie Trudel**  
Commis à la gestion des membres

Crédit : Amélie Boucher Photographie





## RESTER ACTIF GRÂCE AU BÉNÉVOLAT

# Liratoutâge : 15 années à faire une différence dans la vie des gens

MAUDE TWEDDELL

Coordonnatrice – Liratoutâge, partout au Québec !

Selon un sondage CROP réalisé au printemps dernier, 44 % des membres de l'AREQ consacrent de leur temps à l'action bénévole et, de ce nombre, 73 % ont comme principale motivation de se sentir utiles. Quelle belle façon de demeurer actif à la retraite!

Pour souligner le 15<sup>e</sup> anniversaire de Liratoutâge, qui avait lieu le 28 février dernier, laissons la parole à nos bénévoles, qui ont généreusement accepté de partager leurs motivations.

C'est d'abord le désir de lire pour les personnes âgées qui a poussé François Robert à s'inscrire comme bénévole il y a un an. « Il y a une symbiose entre eux et moi, une belle amitié », dit-il. Impliqué et consciencieux, il suit l'actualité pour tenir les participants informés. Il en profite même pour se déplacer à pied pour tenir la forme.

« Les visages souriants, les regards radieux des résidentes lors de quelques pas de danse et leur mémoire remarquable des refrains anciens », voilà ce qui motive depuis quatre ans Jean-Marc Dion à lire pour des personnes atteintes de troubles neurocognitifs, lui dont la mère souffrait aussi de la maladie d'Alzheimer. Être bénévole-lecteur pour Liratoutâge lui permet de demeurer actif non seulement intellectuellement, mais aussi physiquement, puisqu'il ne reste jamais assis bien longtemps!

Quant à Susan Sebert, c'est le désir de redonner à sa communauté qui l'a d'abord poussée à devenir bénévole-lectrice en 2017. N'ayant pu accompagner sa mère dans ses dernières années de vie en raison de la distance qui les séparait, elle voulait briser la solitude des résidents ayant des familles éloignées. « Le bénévolat auprès de personnes âgées me permet de rester active, peut-être pas tant physiquement, mais certainement au niveau de l'ouverture du cœur », conclut-elle.

Merci à plus d'une centaine de bénévoles de Liratoutâge qui font une différence dans la vie des gens depuis maintenant 15 ans.



15  
ANS



DOSSIER

# Démystifier le processus du vieillissement

JEAN DROUIN, M.D.

En juillet 2008, le magazine *L'Actualité*, sous la plume de Jonathan Trudel, nous surprenait tous en relayant l'idée d'un chercheur américain. Dans un long discours au MIT, le Massachusetts Institute of Technology, le futurologue et inventeur américain Ray Kurzweil dressait alors un bilan du processus de vieillissement en posant la question ultime : « Pourquoi ne pas défier la mort ? » Grâce aux avancées technologiques en génie génétique, en pharmacogénomique, en bio-informatique et en nanotechnologie, cela pouvait devenir possible : « Levons nos verres à l'immortalité ! » lança-t-il. Étonnant, n'est-ce pas ?

Encore plus étonnant, Kurzweil déclarait : « Il faut se réveiller. Vieillir tue. » Chaque jour sur la planète, cent mille personnes meurent littéralement de vieillesse. Selon lui, il faut réparer les dommages liés au vieillissement au fur et à mesure qu'ils apparaissent. En attendant le grand jour où les hommes découvriront le secret de l'éternelle jeunesse, Kurzweil suivait rigoureusement un programme de mise en forme (vitamines, minéraux, eau alcaline, thé vert) qui requiert encore aujourd'hui des études sur les données probantes de la longévité.

La communauté scientifique se penche depuis de nombreuses années sur cette quête de jeunesse. Depuis 1930, on sait que la restriction calorique favorise la longévité. Avez-vous déjà rencontré un centenaire obèse ? Dans les années 90, Cynthia Kenyon, chercheuse de l'Université de Californie à San Francisco et membre de l'Académie nationale des sciences des États-Unis, est parvenue à doubler la longévité d'un nématode (petit ver commun) en modifiant un de ses gènes. Depuis, elle a acquis la conviction que le vieillissement humain n'est pas absolument irréversible. Grâce au génie génétique, nous pourrions par exemple songer à modifier le gène récepteur du gras, si important pour nos ancêtres, qui chassaient et travaillaient dur, mais qui devient aujourd'hui une nuisance à cause de la baisse de notre activité physique. Est-ce dire que notre code génétique n'a pas suivi l'évolution ?




## MAIS POURQUOI VIEILLIT-ON ET QUAND DEVIENT-ON VIEUX ?

Le Dr Henri Bianchi, psychogérontologue, propose une grille pour mieux comprendre le vieillissement en tenant compte des systèmes touchés par ce processus jusqu'ici inéluctable.








## LE VIEILLISSEMENT, D'APRÈS LE DR HENRI BIANCHI

| Signes pathologiques  | Signes morphologiques                                  | Signes fonctionnels  | Fonctions cognitives                                 |
|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Augmentation du cholestérol et de la pression artérielle   | <input type="checkbox"/> Cyphose (le dos courbé)       | <input type="checkbox"/> Motricité plus lente                  | <input type="checkbox"/> Dépression                  |
| <input type="checkbox"/> Ostéoporose  | <input type="checkbox"/> Gain de poids                 | <input type="checkbox"/> Diminution de l'ouïe                  | <input type="checkbox"/> Difficultés d'apprentissage |
| <input type="checkbox"/> Atrophie cérébrale   | <input type="checkbox"/> Perte d'élasticité de la peau | <input type="checkbox"/> Diminution de l'acuité visuelle       | <input type="checkbox"/> Impatience                  |
| <input type="checkbox"/> Réduction des défenses immunitaires  | <input type="checkbox"/> Pigmentation de la peau       | <input type="checkbox"/> Réduction de la capacité d'expiration | <input type="checkbox"/> Insécurité                  |
|    |  | <input type="checkbox"/> Insuffisance d'oxygène sous stress    | <input type="checkbox"/> Inattention                 |
|   |  | <input type="checkbox"/> Réduction de la capacité musculaire   |  |
|   |  | <input type="checkbox"/> Lassitude                             |  |

À cette description classique, il convient d'ajouter quelques données récentes.

| Symptômes   | Changements hormonaux  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Dégénérescence maculaire (vision)  | <input type="checkbox"/> GH, hormone de croissance (hypophyse)           |
| <input type="checkbox"/> Fonction vaginale (atrophie)   | <input type="checkbox"/> Estrogène, progestérone, testostérone (gonades) |
| <input type="checkbox"/> Fonction sexuelle (dysfonctionnement érectile)   | <input type="checkbox"/> DHEA, la déhydroépiandrostérone (surrénales)    |
|    | <input type="checkbox"/> Fonction prostatique (prostatisme)              |
|   | <input type="checkbox"/> Fonction musculaire (faiblesse)                 |
|   | <input type="checkbox"/> Intestin (flore)                                |
|   | <input type="checkbox"/> Disques vertébraux (collagène)                  |
|   | <input type="checkbox"/> Peau (élasticité)                               |

On observe, de plus, une diminution de l'activité enzymatique à tous les niveaux.

Cela peut se présenter sous forme de troubles digestifs vagues, de ralentissement de l'action de la division cellulaire (ADN), de changement de texture des cellules et de production hormonale moindre.

Le moment où commencera le processus de vieillissement et à quel rythme il progressera est inscrit dans nos gènes. La capacité des cellules à se

multiplier par division cellulaire n'est pas illimitée et varie en fonction des individus. Ce processus d'élimination a été mis en évidence par le biologiste américain Leonard Hayflick, en 1961. Selon lui, la division des cellules se produit grâce à la présence de télomères, qui sont de petits capuchons recouvrant l'extrémité des chromosomes. À chaque division, ces séquences de répétitions raccourcissent et, une fois épuisées, les cellules ne peuvent plus se multiplier et elles meurent.



## UNE ENZYME DE RALENTISSEMENT DU VIEILLISSEMENT ?

Une enzyme importante récemment découverte appelée télomérase permet aux capuchons de durer plus longtemps. Le problème est maintenant de déterminer si cette enzyme est capable ou non de ralentir le vieillissement. La qualité de la télomérase présente dans le corps est déterminée par le patrimoine génétique. Cependant, les scientifiques constatent qu'il y a une relation entre la taille des télomères et nos habitudes de vie. On rapporte que les mères d'enfants atteints de maladies chroniques ont des télomères plus courts que la moyenne, ce qui démontre qu'un stress chronique influe sur la division cellulaire. Cette leçon de génétique nous incite à gérer le stress au quotidien et surtout à lire les effets qui se manifestent par les cris du corps.

## MUTATION DES GÈNES

Certains facteurs environnementaux jouent sans doute un rôle déterminant dans notre longévité. Ainsi, l'influence des radiations sur le code génétique occasionne des mutations d'ADN. D'autres erreurs peuvent provoquer des mutations ou des variations dans la production d'ADN, par exemple la production d'agents tels les radicaux libres, qui se perpétuent par la division cellulaire. Notre corps possède une capacité de réparation limitée. Passé un certain stade, les dégâts sont trop importants, et la fin approche. Le vieillissement est donc intimement lié à l'accumulation de cellules défectueuses dans l'organisme.

## RETARDER LA DÉGRADATION CELLULAIRE

Tentons de pénétrer dans la cellule pour intégrer la conscience des agresseurs les plus sournois : les radicaux libres. Dans le processus de vieillissement, il faut, de plus, identifier un joueur de taille : le système immunitaire. Ce système doit être gardé alerte et en constante vigilance, car on sait qu'il répond moins rapidement aux agressions avec le vieillissement. Il en résulte une fragilité accrue aux gripes et aux infections de tout genre. Par exemple, les pneumonies sont une cause fréquente de décès chez les personnes âgées, après les maladies cardiovasculaires et le cancer. La qualité de notre système hormonal représente le troisième facteur important du vieillissement.

Le but de cet article est de transmettre de l'information pour provoquer une prise de conscience à propos de l'accumulation de cellules défectueuses dans notre corps. Ce faisant, des attitudes correctrices peuvent être adoptées pour retarder cette dégradation cellulaire.

## LES TROIS FACTEURS DU VIEILLISSEMENT

Trois facteurs influencent le vieillissement :

- 1 Le stress oxydatif (radicaux libres)
- 2 L'immunité
- 3 Les hormones

## LE STRESS OXYDATIF

Les radicaux libres sont des produits de déchets du fonctionnement de la cellule. Ils sont rejetés dans le circuit sanguin, produisent de l'inflammation qui irrite les vaisseaux sanguins et peuvent aussi devenir des promoteurs de cancer. En vieillissant, il devient de plus en plus important d'ajouter une diète antioxydante à son menu, comme la diète méditerranéenne.

## L'IMMUNITÉ

Nous devons aussi prendre conscience que nous avons un pouvoir sur notre immunité :

- 1 En contrôlant le **stress**;
- 2 En s'oxygénant (respiration, yoga, nature);
- 3 En prenant régulièrement des probiotiques pour l'intestin, organe clé du système immunitaire.

## LES HORMONES

Effectuer un bilan hormonal complet à l'aube de la cinquantaine permet de mieux planifier la qualité de vie pour la suite.

En résumé, prendre conscience des trois facteurs liés au vieillissement, et tenter d'en prévenir les effets, c'est se donner la possibilité de vivre plus longtemps et assurément d'améliorer sa qualité de vie.

Et ne jamais oublier que le plus grand voyage commence par un petit pas...



# Reprendre l'entraînement après s'être arrêté pendant des années

ENTREVUE AVEC GAÉTAN BOUCHER

RÉBECCA SALLESSE | Conseillère en communication et relations de presse



Ce n'est qu'en septembre 2022, à 64 ans, que Gaétan Boucher a décidé de chausser à nouveau des patins, à la suite d'une chirurgie cardiaque.

Championnats mondiaux aux Pays-Bas en 1985  
Crédit : Bogaerts, Rob / Anefo

Après avoir accroché ses patins il y a 24 ans, Gaétan Boucher a décidé de se remettre à l'entraînement pour participer, en janvier dernier, aux Jeux mondiaux des maîtres en patinage de vitesse. Les Jeux olympiques de 1988 à Calgary ont été ses derniers. Pour plusieurs raisons, mais surtout parce que la technologie avait beaucoup changé la pratique du patinage de vitesse, et qu'il n'était pas intéressé à poursuivre ce sport.

Ce n'est qu'en septembre 2022, à 64 ans, que Gaétan Boucher a décidé de chausser à nouveau des patins, à la suite d'une chirurgie cardiaque. Bien qu'il ait toujours conservé un mode de vie actif, ce retour

à l'entraînement s'est révélé nettement plus exigeant qu'il ne l'aurait cru.

« C'est pas facile de se remettre en forme. Le corps vieillit, et j'ai réalisé que c'est un sport très très difficile physiquement. Quand on est jeune, on progresse avec le sport et on se renforce. Mais en vieillissant, ça ne nous tente pas tellement de faire des entraînements difficiles. Surtout qu'on se rend compte que la force n'est plus la même, malgré le fait que, dans ma tête, je me pense encore en 1988! Ça été toute une adaptation d'accepter de patiner comme les gens de mon âge et non comme les gens de 30 ans », raconte Gaétan Boucher.





Pas besoin de participer à des championnats pour avoir un mode de vie actif. À preuve, Louise Laporte, membre de l'AREQ, et son mari Pierre de Varennes, ont récemment pris part à la retraite de yoga en République Dominicaine tenue par 55+ YOGA. Ils sont respectivement âgés de 80 et 85 ans! On les voit ici accompagnés d'Isabelle Cyr, cofondatrice | 55+ YOGA, à droite.

Malgré tout, en décembre 2022, il décide de participer aux Jeux mondiaux des maîtres le mois suivant, à Québec. Jeux qu'il remportera d'ailleurs.

Quand on lui demande s'il encourage les personnes âgées à bouger, la réponse vient d'elle-même : «Oui! C'est sûr! On le dit, le sport, c'est la santé. C'est important d'entretenir nos muscles. Beaucoup de gens de notre génération se mettent au sport sans jamais en avoir fait ou apprennent un nouveau sport, et ça change leur vie! Sans oublier l'aspect bénéfique de l'exercice sur le moral et la vie sociale», renchérit le sportif.

L'ancien Olympien cite l'exemple d'un ami qui a commencé à pratiquer le vélo de route avec lui. Avec un surplus de poids qui l'obligeait à prendre beaucoup de médicaments, certains pour la tension artérielle, ce dernier s'est mis à l'exercice. Son niveau d'énergie a augmenté, tout comme son estime de lui, et sa médication a grandement diminué.

En raison de sa réputation, Gaétan Boucher avoue avoir dû composer avec le jugement des gens à propos de ses performances. «Quand je pratique un autre sport dans lequel je performe moins bien qu'en patinage de vitesse, on me juge beaucoup. On passe énormément de commentaires et on prétend que je suis moins bon qu'on le pense. Ce n'est pas facile pour le moral. L'entourage est plus compréhensif envers quelqu'un qui n'a jamais été un athlète professionnel.»

Par ailleurs, les liens que le sport crée entre les générations l'ont impressionné. «Jamais je n'ai senti d'âgisme envers moi de la part des jeunes sportifs. La plupart trouvent formidable de voir des personnes plus âgées se mettre au sport et espèrent être comme eux à leur âge. Ils m'ont même donné des conseils et des trucs pour reprendre l'entraînement de façon efficace», se réjouit le patineur. Il en profite d'ailleurs pour souligner que plusieurs de ses adversaires, lors des Jeux mondiaux des maîtres 2023, n'avaient jamais fait de patinage de vitesse de leur vie.

«Si eux peuvent le faire, tout le monde le peut aussi. Il suffit de le décider... et de s'y mettre!» conclut l'ancien Olympien, qui continue de s'entraîner pour le plaisir, maintenant que les Jeux mondiaux sont passés.

## L'ENTRAIDE INTERNATIONALE, UNE AUTRE MANIÈRE DE RESTER ACTIF !

Cinq collègues retraités membres de l'AREQ ont passé plus de cinquante jours au Sénégal en décembre dernier avec un mandat d'enseignement auprès de jeunes de niveau primaire ainsi qu'auprès d'un groupe de femmes membres de la FÉLOGIE (Fédération locale des groupes d'intérêts économiques). Ce projet, intitulé Échanges pédagogiques au Sénégal, a été initié par Mario Gagné, membre du secteur Lac-Saint-Jean (02 D).



De gauche à droite : Linda St-Gelais, Doris Brassard, Mario Gagné (tous trois de la Région 02-D), Paule Gagné (Région 08-E), et Ginette Baron (Région 02-D)



ACTION SOCIOPOLITIQUE

# Mémoire de l'AREQ sur l'aide médicale à mourir

POUR UNE ÉVOLUTION RESPECTUEUSE DE LA DIGNITÉ  
ET DE L'AUTONOMIE DÉCISIONNELLE DES PERSONNES

SAMUEL LABRECQUE | Conseiller aux dossiers sociaux

L'AREQ a pris une part active à la réflexion et à l'action collective au regard de l'aide médicale à mourir depuis le tout début des discussions.

Elle était présente lors de la consultation générale et des auditions publiques de la Commission spéciale sur la question de mourir dans la dignité en 2010 et aux auditions de la Commission de la santé et des services sociaux sur le projet de loi n° 52, la Loi concernant les soins de fin de vie, en 2013. Elle a aussi multiplié les activités de communication et de formation auprès de ses membres, relativement aux dispositions de la Loi concernant les soins de fin de vie. Puis, afin d'approfondir ses connaissances sur divers aspects de l'aide médicale à mourir, l'Association s'est dotée d'un groupe de travail qui a rencontré plusieurs experts de ce domaine.

## L'AUTONOMIE DÉCISIONNELLE AU CŒUR DES RÉFLEXIONS DE L'AREQ

Dans ce dossier, l'AREQ a toujours été guidée par un principe fondamental cher aux personnes âgées qu'elle représente : l'autonomie décisionnelle. Ce principe peut se définir comme le fait de permettre à chaque personne de choisir pour elle-même ce qu'elle souhaite, notamment en matière de soins de fin de vie.

En 2021, l'AREQ a déposé son mémoire intitulé *Aide médicale à mourir et inaptitude : entre respect de la dignité et protection*, dans le cadre des travaux de la Commission spéciale sur l'évolution de la Loi concernant les soins de fin de vie.



Avec tout le chemin parcouru, et après avoir sondé ses membres, il apparaît évident que les personnes âgées sont prêtes à mener la réflexion sur la possibilité de formuler une demande anticipée d'aide médicale à mourir par certaines personnes devenues inaptes à consentir.

C'est en ce sens que l'AREQ a présenté son mémoire dans le cadre des consultations particulières et auditions publiques sur le projet de loi n° 11, la Loi modifiant la Loi concernant les soins de fin de vie et d'autres dispositions législatives.

### 13 RECOMMANDATIONS POUR UNE ÉVOLUTION DE L'AMM RESPECTUEUSE DE LA DIGNITÉ ET DE L'AUTONOMIE DÉCISIONNELLE DES PERSONNES

D'emblée, l'AREQ s'est réjouie de constater que la plupart de ses demandes ont été entendues lors des récents travaux de la Commission spéciale sur l'évolution de la Loi concernant les soins de fin de vie, et qu'elles soient intégrées dans le projet de loi n° 11 :

- Permettre les demandes anticipées d'aide médicale à mourir.
- Impliquer les infirmières praticiennes spécialisées pour accroître l'accessibilité.
- Pouvoir nommer un tiers de confiance pour assurer le respect des demandes anticipées lorsque la personne devient inapte.
- Interdire aux maisons de soins palliatifs d'exclure l'aide médicale à mourir de leur offre de soins.
- Prévoir un registre national pour les demandes anticipées d'aide médicale à mourir.

Cependant, l'AREQ formule treize recommandations pour une évolution de l'aide médicale à mourir respectueuse de la dignité et de l'autonomie décisionnelle des personnes, dont celles-ci :

- Faire en sorte que le personnel autorisé à exercer l'aide médicale à mourir ait des formations adéquates, tant dans les universités, pour les futures cohortes, qu'en formation continue.

- Assurer l'accès à un médecin dans des délais raisonnables pour dépister le plus tôt possible un trouble neurocognitif pouvant mener à une demande anticipée d'aide médicale à mourir.
- Prévoir des outils pédagogiques à l'intention des patients et de leurs proches afin d'aider les professionnels de la santé autorisés à recevoir une demande anticipée et à guider les patients dans leurs démarches en fonction du diagnostic et de l'évolution clinique prévisible.
- Offrir la possibilité aux personnes identifiées comme tiers de confiance lors de la demande anticipée d'aide médicale à mourir d'accéder à un suivi et à un accompagnement par un professionnel de la santé, comme une travailleuse sociale, par exemple.
- S'assurer d'honorer les termes de la demande anticipée d'aide médicale à mourir, en vertu des droits qu'accorde la Loi concernant les soins de fin de vie, dans le respect de la volonté, de la dignité et de l'autonomie décisionnelle de la personne qui en a fait la demande.



Pour consulter le mémoire et l'ensemble des recommandations, rendez-vous sur [areq.lacsq.org/publication/avis-et-memoires/](http://areq.lacsq.org/publication/avis-et-memoires/).







FONDATION LAURE-GAUDREULT

# La FLG d'hier à demain

**ROBERT GAULIN**

Président de la Fondation Laure-Gaudreault

Relevons ensemble le défi de faire toujours mieux pour aider davantage les personnes dans le besoin. Notre engagement compte.

Il y a 33 ans déjà, la Fondation Laure-Gaudreault entreprenait ses activités. Créée par l'AREQ au Congrès de 1990, la FLG était devenue la suite logique aux débats ayant cours depuis quelques années autour de la question, et qui suscitaient une adhésion très importante.

L'AREQ voulait aussi accroître son propre rayonnement et sa participation financière au service des personnes plus démunies, jeunes ou aînées, en comptant sur des contributions volontaires transitant par une fondation.

La mission n'a pas changé et est toujours pertinente, et même davantage, quand on constate l'accroissement des besoins sociaux. Sur le plan organisationnel, nous nous en tenons toujours au modèle initial, inspiré grandement de la structure de l'AREQ : membres, régions, responsables, autonomie et bonne collaboration.

Générer des contributions volontaires, c'est la raison d'être de la Fondation. Pour ce faire, il faut solliciter les membres par divers moyens, laissés pour la plupart à la discrétion des régions ou des responsables

des secteurs. Le niveau national agit plutôt en soutien à la logistique : documentation, site Internet, formation, plan d'action, gestion administrative.

Ces moyens ont peu changé au fil du temps et ont tendance à se répéter bon an mal an, avec quelques exceptions. Par exemple, dans les premières années de la FLG, les tournois de golf étaient à la mode et constituaient un bon moyen pour recueillir des fonds dans plusieurs régions. Il a fallu passer à autre chose. Des régions se sont ajustées, d'autres cherchent encore de nouveaux moyens.

En 2022, les contributions volontaires ont tourné autour de 100 000 \$, pour environ 60 % des revenus totaux. C'est à la fois important et relatif. Depuis quelques années, la Fondation remet entre 550 et 600 reçus fiscaux aux personnes qui ont donné volontairement des montants de 15 \$ et plus. Merci à ceux et celles qui ont choisi la FLG et qui, pour plusieurs, renouvellent leur don année après année.

Relevons ensemble le défi de faire toujours mieux pour aider davantage les personnes dans le besoin. Notre engagement compte.



ENVIRONNEMENT

# Passons à l'action maintenant!

LAURIER CARON  
Conseiller surnuméraire



Pour António Guterres, secrétaire général des Nations Unies, «l'humanité marche sur une fine couche de glace, et cette glace fond vite». Mais on peut agir pour éviter la fin de l'humanité, comme nous y invite le GIEC, Groupe intergouvernemental d'experts sur l'évolution du climat, dans son sixième rapport.

Le président du GIEC note que le savoir-faire, la technologie, les outils, les ressources financières et tout ce dont on a besoin pour surmonter les problèmes climatiques existent. Le monde dispose des données scientifiques, des énergies renouvelables et des solutions nécessaires pour lutter contre les changements climatiques, mais l'inertie politique et les intérêts pour les énergies fossiles empêchent leur mise en œuvre et menacent la santé et la sécurité de l'humanité et de notre planète.

Lors d'un sondage réalisé en mai 2022, les membres de l'AREQ se sont dits préoccupés par les impacts des changements climatiques en soulignant l'augmentation des risques pour la santé, l'épuisement de la biodiversité et la hausse des températures. La majorité des personnes sondées ont répondu que l'AREQ devrait s'allier à d'autres groupes

pour revendiquer des changements concrets en matière d'environnement et favoriser la collaboration intergénérationnelle pour assurer le partage des connaissances et encourager des changements de comportements.

C'est en faisant pression sur les gouvernements, les entreprises et les municipalités que l'on pourra le mieux agir sur notre avenir collectif. C'est en s'informant et en partageant les connaissances que l'on pourra le mieux éveiller les consciences. C'est en adoptant des comportements cohérents que l'on pourra contribuer individuellement et collectivement à cet énorme défi d'un avenir viable. Privilégier les transports écologiques, ne pas investir dans les énergies fossiles, recycler, éviter le gaspillage alimentaire et la surconsommation sont autant de gestes importants.

Les comités sectoriels et régionaux de l'AREQ en environnement sont des espaces où il est possible d'agir pour cet objectif. Des membres de l'Association le font également au sein du Mouvement ACTES-CSQ (anciennement EVB-CSQ), qui a célébré son 30<sup>e</sup> anniversaire.



# La ristourne, un autre avantage d'être membre de l'AREQ (CSQ)

Avec la hausse des prix de la plupart des produits et des services qui tarde à s'essouffler, nous savons que chaque dollar compte.

C'est pourquoi vous avez tout intérêt à profiter des avantages du régime d'assurance de groupe auto, habitation et entreprise de la CSQ offert par La Personnelle.

## DES AVANTAGES NÉGOCIÉS POUR VOUS

Depuis plus de 35 ans, la CSQ fait confiance à La Personnelle pour vous offrir un régime d'assurance adapté à votre réalité.

Étant donné la taille de notre groupe, nous bénéficions d'avantages non négligeables comme des tarifs de groupe exclusifs et un niveau de protection parmi les meilleurs de l'industrie. Vous avez aussi accès à des agents en assurance de dommages qui peuvent vous aider à choisir les bonnes protections, au meilleur prix possible.

## UN RÉGIME QUI EN REMET PLUS DANS VOS POCHEs

Au cours des dernières années, notre régime d'assurance a obtenu d'excellents résultats et a généré des surplus. Comme ce régime vous appartient, une partie de ces bénéfices sera directement redistribuée aux membres du régime sous forme de ristourne.

Ainsi, toutes les personnes qui détenaient une police d'assurance en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2023 ont reçu une ristourne<sup>1</sup> de 50 \$ par police d'assurance auto et/ou habitation au mois de mars.

À ce jour, cinq ristournes ont été accordées, totalisant quelque 15,5 millions de dollars. Aucun autre assureur de dommages n'offre un tel avantage.

## VOUS N'ÊTES PAS ENCORE MEMBRE DU RÉGIME DE LA PERSONNELLE ?

**Nous avons une bonne nouvelle pour vous.**

Les personnes ayant souscrit une police auto ou habitation en 2023 recevront une ristourne de 30 \$. Ne manquez pas votre chance de vous qualifier pour cet avantage!



Pour en savoir plus ou obtenir une soumission d'assurance auto ou habitation, visitez [csq.lapersonnelle.com](http://csq.lapersonnelle.com).

**Jocelyn Roy**  
Directeur adjoint au service administratif et aux assurances de dommages | CSQ

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. Les offres et rabais peuvent être modifiés sans préavis. La marque La Personnelle<sup>MD</sup> ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence.

<sup>1</sup> Une ristourne de 50 \$ a été versée en mars 2023 aux assurés qui détiennent un contrat d'assurance auto et/ou habitation en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2023. Pour les assurés qui détiendront un contrat d'assurance auto ou habitation en vigueur entre le 2 janvier et le 31 décembre 2023, une ristourne de 30 \$ par police sera versée, soit au mois de mai, septembre ou novembre 2023, ou encore, en février 2024. La ristourne sera versée conformément au mode de paiement du client, pour chaque police d'assurance auto et/ou habitation admissible.





CONDITION DES HOMMES

# Et si le désir ne mourait jamais ?

MICHEL DORAIS | Professeur retraité

L'auteur est sociologue de la sexualité, auteur de *Vous croyez tout savoir sur le sexe ?* avec Janette Bertrand, Libre Expression, 2018 ; de *La masculinité antitoxique : ce que tout homme bienveillant devrait savoir*, Trécarré, 2023 ; et *Le désir en mémoire PUL*, 2022.

Il y a quelques décennies à peine, on croyait que la vie sexuelle était derrière soi, la cinquantaine passée. Aujourd'hui, environ un couple sur deux est encore sexuellement actif une fois que les partenaires ont atteint 70 ans. Et c'est encore le cas pour environ le quart des partenaires de 80 ans et plus. Sans compter ce qui se passe dans nos têtes : le désir. La majorité des gens ont des fantasmes leur vie durant, parfois accompagnés de masturbation. Quand on était jeune, c'était en attendant d'être en couple ; en vieillissant, c'est plutôt en remplacement des rapports à deux, parfois en se les remémorant.

On peut séduire à tout âge. Tour le monde peut être inspirant sur le plan amoureux. L'expérience et la maturité pallient ce que l'âge a pu laisser derrière soi. De surcroît, plus on vieillit, plus on sait ce que l'on désire (ou pas). Cela peut rapprocher des partenaires déjà ensemble, mais aussi amener un besoin de renouveau, que ce soit au sein du couple actuel ou dans une nouvelle relation.

Le passage du temps peut certainement augmenter la complicité et l'intimité d'un couple. Mais parfois, c'est l'inverse : environ le quart des gens se séparent ou divorcent après la retraite, que ce soit pour se retrouver seuls ou avec une nouvelle personne. Seulement 20 % des hommes de 65 ans et plus habitent seuls ; c'est le double chez les femmes, qui vivent quatre ans de plus en moyenne, rappelons-le.

Certains hommes ont recours à de petites pilules pour être en mesure d'exprimer physiquement leurs désirs. Mais attention : ces pilules miracles ne permettent pas de désirer davantage ! Le désir requiert notre faculté d'anticiper du plaisir. Le cerveau est notre organe sexuel principal, ce qui explique pourquoi nos désirs nous habitent si longtemps. Ce que nous en faisons, c'est évidemment tout autre chose : on peut les garder secrets, les exprimer ou les réaliser selon nos attentes, nos besoins, et ceux de nos partenaires, bien sûr. Car le désir peut toujours être cultivé, jamais imposé.

Environ un couple sur deux est encore sexuellement actif une fois que les partenaires ont atteint 70 ans.



RENAUD TURCOTTE

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

1 On veut faire trois tranches de pain doré dans une poêle qui ne peut en contenir que deux à la fois. Chaque côté prend deux minutes à griller. Trouver le temps minimum pour réussir à les faire.

2 Les mots de la colonne de gauche, qui commencent tous par B, ont perdu des lettres qui sont regroupées dans le bon ordre dans la colonne de droite, mais pas vis-à-vis. Trouvez le bon regroupement pour recomposer les mots.

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1) B_N_O_M_ | a) _O_T_Q_E |
| 2) B_E_F_I_ | b) _A_A_L_E |
| 3) B_A_R_A_ | c) _A_Q_I_R |
| 4) B_T_I_L_ | d) _O_H_M_E |
| 5) B_U_I_U_ | e) _I_N_A_T |
| 6) B_L_E_I_ | f) _I_O_O_E |
| 7) B_N_U_E_ | g) _L_I_E_U |
| 8) B_C_L_R_ | h) _R_I_E_R |
| 9) B_U_T_U_ | i) _U_L_T_N |

3 Robert a franchi la distance de 100 km en auto pendant que Jean, dans le même temps, parcourait 75 km en moto. Calculez la vitesse du véhicule de Robert sachant que celle de la moto de Jean lui était inférieure de 20 km/h.

4 Dans la colonne de gauche, on voit une liste de suffixes et dans celle de droite, des mots qui donnent la signification de ces suffixes. Associez le suffixe de gauche à sa signification, qui se trouve à droite.

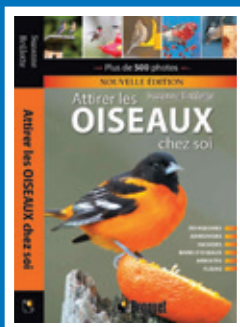
- |            |              |
|------------|--------------|
| a) graphie | 1) manger    |
| b) phile   | 2) qui porte |
| c) phobe   | 3) maladie   |
| d) cide    | 4) conduire  |
| e) fère    | 5) écriture  |
| f) vore    | 6) action    |
| g) age     | 7) haïr      |
| h) ite     | 8) diminutif |
| i) on      | 9) aimer     |
| j) duc     | 10) tuer     |

Nos membres publient.

Pour en savoir plus à propos de ces publications ou encore pour faire connaître la vôtre, rendez-vous à [areq.lacsq.org/publication/nos-membres-publient/](http://areq.lacsq.org/publication/nos-membres-publient/).



UN ÉTÉ POURRI  
Aline Charlebois



ATTIRER LES OISEAUX  
CHEZ SOI  
Suzanne Brûlotte



J'AI TOUJOURS SU QUE  
JE PARTIRAIS  
Raymond Desrosiers



TSHI TSHATSHITEN  
MADAME LINE  
Line Vadeboncoeur



MAUDITES RUMEURS  
Chantal Beauregard

Découvrez vos avantages!

# Réalisez vos projets immobiliers en toute confiance.



Notre mission est de vous faciliter la vie en tant que propriétaire. Profitez dès maintenant d'une offre complète de services et bénéficiez également de rabais avantageux en tant que membre de l'Association des retraités et retraitées de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ).

Vous pensez à rénover votre maison, condo, chalet ou même vendre votre propriété? Nos deux incontournables de l'immobilier pourront vous aider pour chacun de vos projets.

## Nos services

### Rénover



**Des travaux de rénovation en toute confiance.**

**1 % de remise sur la valeur de votre projet de rénovation (jusqu'à 5 000 \$)!**

Faites comme plus de 120 000 clients depuis 2010. Choisissez parmi notre **vaste réseau de plus de 1800 entrepreneurs vérifiés en 53 points.**

Appelez-nous au **1 877 736-6360**  
[renoassistance.ca/lp/areq](http://renoassistance.ca/lp/areq)

### Vendre



**Une équipe pour vous accompagner, sans commission.**

Vendre soi-même via le site Web immobilier le plus apprécié au Québec. C'est encore plus simple avec notre équipe de **coachs immobiliers, notaires, évaluateurs et photographes.**

Et quoi de mieux pour y arriver qu'une **économie de 15 % sur tous nos forfaits, et jusqu'à 20 % si vous êtes un client de RenoAssistance!**

Appelez-nous au **1 866 387-7677**  
[services.duproprio.com/areq](http://services.duproprio.com/areq)





# Culture et censure

LISE LABELLE

Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)



Un certain Édouard Herriot a écrit, un jour :  
« La culture, c'est ce qui demeure dans l'homme lorsqu'il a tout oublié. »

Ne pourrait-on pas définir la culture comme ce qu'il reste quand l'humain a fait le tri dans tout ce qui lui a été proposé ou tout ce à quoi il fut exposé au cours de sa vie ?

On peut se demander ce qu'il restera aux jeunes d'aujourd'hui si on les prive de livres que l'on brûle sous prétexte que leurs propos peuvent être offensants pour certaines personnes, de textes que l'on modifie au nom de la censure *woke*, de conférences qui pourraient les « heurter », même au niveau universitaire.

Récemment, un élève qui participait à Secondaire en spectacle a choisi le poème de Michèle Lalonde, *Speak White*, qu'il voulait interpréter dans un concours oratoire. On l'a obligé à remplacer le mot en « n » dans ce texte. *Speak White* est une expression créée pour critiquer Henri Bourassa au moment où

il faisait un discours en français, à la Chambre des communes. Le poème inspiré à Michèle Lalonde par cette insulte à l'endroit des Canadiens français doit être lu ou récité sans y changer un mot afin de témoigner d'une époque de notre histoire.

Les gens de mon âge ont connu l'Index de l'Église catholique, qui comprenait une liste d'ouvrages jugés dangereux. Des auteurs comme Rousseau, Sartre ne nous étaient pas accessibles. Heureusement, cette censure a pris fin en 1966, et nous avons pu poursuivre notre formation littéraire, historique et philosophique.

Avant le courant *woke* venu du Sud, nous avons pu lire sans contrainte *Nègres blancs d'Amérique*, *Comment faire l'amour avec un Nègre sans se fatiguer*, et voir le film du même titre. Nous avons pu assister à tous les spectacles d'Yvon Deschamps, et ce dernier ne faisait pas dans la dentelle.

Que restera-t-il de notre culture si la censure s'attaque à notre littérature et à notre histoire ?

## SOLUTIONS : REMUEZ VOS MÉNINGES ! VOL. 45, N° 4

- 1 Soit les 3 tranches A, B et C :  
2 minutes pour un côté des tranches A et B  
2 minutes pour finir la tranche B et un côté de la tranche C  
2 minutes pour finir les tranches A et C  
Donc 6 minutes au total

- 2 bonhomme, bienfait, blaireau, bataille, boutique, bulletin, banquier, bicolore, bruiteur

- 3 La vitesse était de 80 km/h.

- 4 Les suffixes et les significations sont les suivantes : graphie : écriture ; phile : aimer ; phobe : haïr ; cide : tuer ; fère : qui porte ; vore : manger ; age : action ; ite : maladie ; on : diminutif ; duc : conduire.

# La cigale, ayant chanté...

FRANÇOISE GUÉNETTE | Collaboratrice



Cigale depuis toujours, c'est le printemps et non l'hiver qui me trouve dépourvue. Alors que les ultra-riches s'engraissent et que les banques alimentaires se vident... j'affronte le rituel des impôts. Ce qui m'oblige à repenser mon rapport à l'argent et au travail.

Comme 10 % des Québécois et Québécoises de 65 ans et plus, je travaille encore à demi-temps, tout en profitant du Régime des rentes du Québec. Je ne suis pas à plaindre : copropriétaire d'une maison, j'ai accumulé des REER qui constituent toutes mes économies. Car, comme une majorité de Québécois, je ne reçois aucune pension d'employeur.

La précarité liée au travail autonome, je l'ai toujours bien vécue malgré les années de vaches maigres, les naissances sans congé parental, les frais de garderie d'avant les subventions, la pandémie. Sans doute parce que j'ai un compagnon et que j'ai été généralement bien rémunérée par mes clients employeurs. Mais pas que : j'ai toujours préconisé le « Carpe Diem », hérité d'une jeunesse joyeuse.

L'argent ne serait pas une obsession, je vivrais au lieu d'engranger, j'aiderais mes enfants au fur et à mesure plutôt qu'après ma mort.

En fait, je pensais mourir jeune. Trop tard. Je vieillis et réalise que je survivrai peut-être à mes économies. Oups! Sachant que les gouvernements ne répondront pas à tous mes besoins, devrai-je compter sur mon réseau familial et social pour continuer de bien vivre, malade ou non? À moins de travailler jusque très tard?

C'est l'autre partie de l'équation. Combien de temps aurai-je encore l'énergie de travailler? Quand faudra-t-il vendre la maison et déménager dans plus petit? Mais où et à quel prix? Je comprends mieux les angoisses de mes amies qui vieillissent seules, sachant que la pauvreté guette davantage les femmes de 75 ans et plus.

Stop. Je me raisonne. Prudence, oui. Panique, non. La vie est si fragile, mieux vaut la cueillir un jour à la fois. Et il est trop tard, cigale, pour changer de philosophie.

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



# Ma maison à mon goût!



## Courez la chance de gagner l'un des trois chèques de 1000\$!

**Concours  
exclusif**  
pour les membres  
de la CSQ



Centrale des syndicats  
du Québec

Partenaire de la CSQ



**laPersonnelle**

Assureur de groupe auto, habitation  
et entreprise

### COMMENT PARTICIPER?

- ▶ Obtenez une soumission d'assurance auto ou habitation :

[lapersonnelle.com/concoursq](https://lapersonnelle.com/concoursq)  
1 888 476-8737



- ▶ Vous êtes déjà assuré?  
Votre inscription au concours est automatique.  
Tirages les 19 juin, 18 septembre et 18 décembre 2023.

### Bonne chance!

Accédez à des tarifs exclusifs pour tous vos besoins en **assurance auto et habitation** en choisissant **La Personnelle**.

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales Inc. La marque La Personnelle<sup>SM</sup> ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. Le concours est exclusif aux membres de la CSQ admissibles au régime d'assurance de dommages de La Personnelle qui ont obtenu une soumission d'assurance auto ou habitation ou qui détiennent déjà une police d'assurance, du 15 avril jusqu'au 12 juin 2023 pour le 1<sup>er</sup> tirage, 11 septembre 2023 pour le 2<sup>e</sup> tirage, 15 décembre 2023 pour le 3<sup>e</sup> tirage. Aucun achat requis. Pour chaque tirage, un chèque de 1000\$ CA sera remis à la personne gagnante. Les personnes gagnantes doivent répondre à une question d'habileté mathématique pour recevoir leur prix. Le concours est en vigueur au Québec et prend fin le 15 décembre 2023, 23 h 59 (heure de l'Est). Pour les détails, consultez [lapersonnelle.com/concoursq](https://lapersonnelle.com/concoursq).