

AUTOMNE | 2023

# Quoi DE neuf

DOSSIER

## LA RÉFORME DUBÉ, UNE BONNE IDÉE ?

EXPLORATION PSY

Se définir  
en tant  
que retraité

VIE ASSOCIATIVE

Orientations de l'AREQ  
2023-2026 : travailler pour un  
mieux-être collectif



# Table des matières

Mot de la présidente ..... 3

Liratoutâge ..... 6

Échos de nos régions ..... 8

Place publique ..... 8

Vie associative ..... 9

Assurances ..... 12

Action sociopolitique ..... 13

Condition des hommes ..... 16

Dossier ..... 18

Nutrition ..... 22

Condition des femmes ..... 23

Exploration psy ..... 24

Fondation Laure-Gaudreault ..... 26

Environnement ..... 27

Chronique d'un passeur ..... 28

Novum ..... 29

Parcelle de culture ..... 30

Avantages et rabais ..... 31



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



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 / **Rédactrice en chef** : Rébecca Salesses / **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** : 58 400 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.



# Mot de la présidente

MICHELINE GERMAIN | Présidente de l'AREQ (CSQ)



Micheline Germain | Présidente

Comme il me fait plaisir de m'adresser à vous pour la première fois à titre de présidente de l'AREQ. Depuis juin dernier, j'ai le privilège d'occuper cette nouvelle fonction, mais j'ai l'AREQ tatouée sur le cœur depuis nettement plus longtemps.

En devenant membre de l'AREQ, il y a de cela 16 ans, j'ai aimé ce que j'y ai trouvé et j'ai compris qu'au sein de l'Association, je pourrais choisir ma place et oser agir. Je suis devenue une membre impliquée pour deux raisons : je partage ses valeurs, et sa mission m'inspire. Dès lors, l'AREQ est devenue « mon association, mon lieu de militance ».

Après quatorze années au conseil sectoriel, comme secrétaire puis à la présidence sectorielle et comme membre du conseil régional et du conseil national, j'ai occupé pendant deux ans la fonction de secrétaire au conseil exécutif national.

Je vivrai mon mandat de trois ans à la présidence entourée d'une équipe de grande qualité. J'ai pensé vous les présenter, puisqu'en formant le conseil exécutif, c'est ensemble que nous veillerons aux intérêts des membres de l'AREQ et des personnes aînées.

À travers leurs propres mots, découvrez combien nous sommes chanceux de pouvoir compter sur ces bénévoles engagés et passionnés, mais surtout motivés à poursuivre la mission de l'AREQ.

En devenant membre de l'AREQ, il y a de cela 16 ans, j'ai aimé ce que j'y ai trouvé et j'ai compris qu'au sein de l'Association, je pourrais choisir ma place et oser agir.



### **MARTIN ST-PIERRE | 1<sup>er</sup> vice-président (premier mandat)**

« Ma passion pour l'Association et le désir de revisiter l'AREQ afin de répondre aux besoins des nouveaux retraités tout en maintenant notre grande expertise auprès des aînés me motivent à m'investir davantage dans ce beau projet de retraite.

J'ai à cœur d'écouter les retraités, nouveaux ou plus expérimentés, de mieux comprendre leurs idées et leurs propositions de valeurs afin de contribuer au développement de notre association.

Engagé depuis plus de six ans au sein du conseil régional de l'AREQ Saguenay-Lac-Saint-Jean et de divers comités, je suis convaincu que mes expériences et implications me serviront dans mon rôle à la 1<sup>re</sup> vice-présidence du conseil exécutif de l'AREQ. »



### **FRANCINE TREMBLAY | 2<sup>e</sup> vice-présidente (2<sup>e</sup> mandat)**

« Intègre et rigoureuse, ouverte d'esprit et à l'écoute, disciplinée, organisée, ayant l'esprit de synthèse, le sens des priorités, déterminée, créative, respectueuse, empathique, possédant une grande capacité d'adaptation, disponible, polyvalente. L'engagement est très important pour moi.

J'ai acquis, au fil des années, de l'expérience et des compétences, que ce soit en tant qu'enseignante, puis dans divers groupes de travail au sein du conseil régional du Saguenay-Lac-Saint-Jean et depuis les dernières années à l'AREQ, dans des dossiers en particulier.

Aujourd'hui, je mets ce bagage au profit de l'Association pour un deuxième mandat à la 2<sup>e</sup> vice-présidence. »



### **CAROLE PEDNEAULT | Trésorière (premier mandat)**

« Je m'implique à l'AREQ depuis le printemps 2005. J'ai d'abord été au conseil sectoriel de Grand-Portage jusqu'à occuper maintenant le poste de trésorière au niveau national.

Forte de l'expérience acquise au cours de mes années à l'un des secteurs, j'ai choisi de poursuivre mon implication au niveau national parce que j'aime l'AREQ et que j'y crois. J'adhère à la mission de l'Association, car pour moi, l'AREQ est comme un arbre : un arbre qui consolide le terrain en se portant à la défense des droits des personnes aînées ; un arbre qui offre la fraîcheur en mettant en valeur la richesse de l'expérience de ses membres et l'apport considérable de leur bénévolat ; un arbre qui devient un point de rencontre en offrant des activités de formation, des occasions d'entraide.

Depuis 1961, l'AREQ est devenue un arbre solide et majestueux, une voix forte pour les personnes retraitées et aînées, pour laquelle j'ai envie de m'investir. »



## BRIGITTE ROY | Secrétariat (premier mandat)

«Retraîtée depuis juin 2013, je suis une personne très énergique et dynamique. J'habite dans la belle municipalité d'Eastman en Estrie.

Dès mon arrivée à la retraite, j'avais besoin de donner du temps et de l'énergie à une association qui veillerait aux besoins des personnes retraitées et aînées. Comme j'avais milité au sein de mon organisation syndicale durant toute ma carrière, on m'a vite recrutée pour un poste au sein de mon secteur, soit celui de Magog.

J'aurais pu continuer pour un autre mandat comme présidente régionale, mais le poste de secrétaire à l'exécutif au niveau national m'attirait. J'ai longuement réfléchi avant de poser ma candidature. J'ai pensé que je pouvais offrir mes services à ce poste, car j'en ai les compétences. Je suis acharnée au travail, dynamique, méticuleuse, et j'ai besoin de travailler en équipe dans un climat plaisant et harmonieux. De plus, j'aimerais faire une plus grande place à la relève.

C'est donc un réel plaisir pour moi de relever ce nouveau défi.»

C'est avec ces belles personnes, guidée par les orientations adoptées par le Congrès, que je m'engage à poursuivre la mission de l'AREQ. Nos orientations sont le fruit d'une réflexion collective de tous les paliers de notre association. Les allers-retours dans les milieux, tant au niveau de vos secteurs qu'au niveau régional, ont permis de les faire nôtres, et c'est dans cet esprit que nous avons commencé à élaborer notre plan d'action, que nous avons hâte de partager avec vous.

Parallèlement, nous poursuivons notre collaboration au sein de la Coalition pour la dignité des aînés avec comme priorité les soins et services à domicile, quel que soit le lieu de résidence.

En terminant, je désire remercier de tout cœur, au nom des 60 000 membres de l'AREQ, Lise Lapointe, présidente sortante, pour le chemin extraordinaire qu'elle nous a tracé. Toute notre reconnaissance, Lise.

Et à vous, membres de l'AREQ, je souhaite un bel automne.  
Que la vie soit bonne pour vous.





LIRATOUTÂGE

# Liratoutâge, partout au Québec!

MAUDE TWEDDELL | Coordinatrice – Liratoutâge, partout au Québec!

## BILAN DE MI-PAROURS

Déjà 18 mois se sont écoulés depuis le lancement de Liratoutâge, partout au Québec! Coup d'œil sur l'avancement du projet.

## UN BREF RAPPEL

C'est en 2019 que l'AREQ a tendu la main à Godelieve de Koninck, l'une de ses membres, pour favoriser le développement de Liratoutâge, organisme qu'elle a fondé pour offrir des séances de lecture à voix haute aux personnes âgées qui ne peuvent plus lire par elles-mêmes. En 2021, le programme Québec ami des aînés autorisait une seconde subvention, cette fois-ci pour déployer l'activité partout au Québec. Ce projet de déploiement s'échelonne sur trois ans, jusqu'en décembre 2024.

## PRÈS DE DEUX ANS PLUS TARD, OÙ EN EST-ON ?

D'abord quelques chiffres. Au moment d'écrire ces lignes, ce sont 225 bénévoles qui sont jumelés à un milieu d'hébergement. Ainsi, environ 1 350 personnes âgées bénéficient de séances de lectures adaptées à leurs capacités chaque semaine (ou aux deux semaines). Des ententes sont déjà intervenues avec deux groupes de résidences privées et huit CISSS/CIUSSS pour offrir l'activité dans leurs milieux d'hébergement. Tout près de 50 % des résultats attendus au terme du projet sont donc atteints.

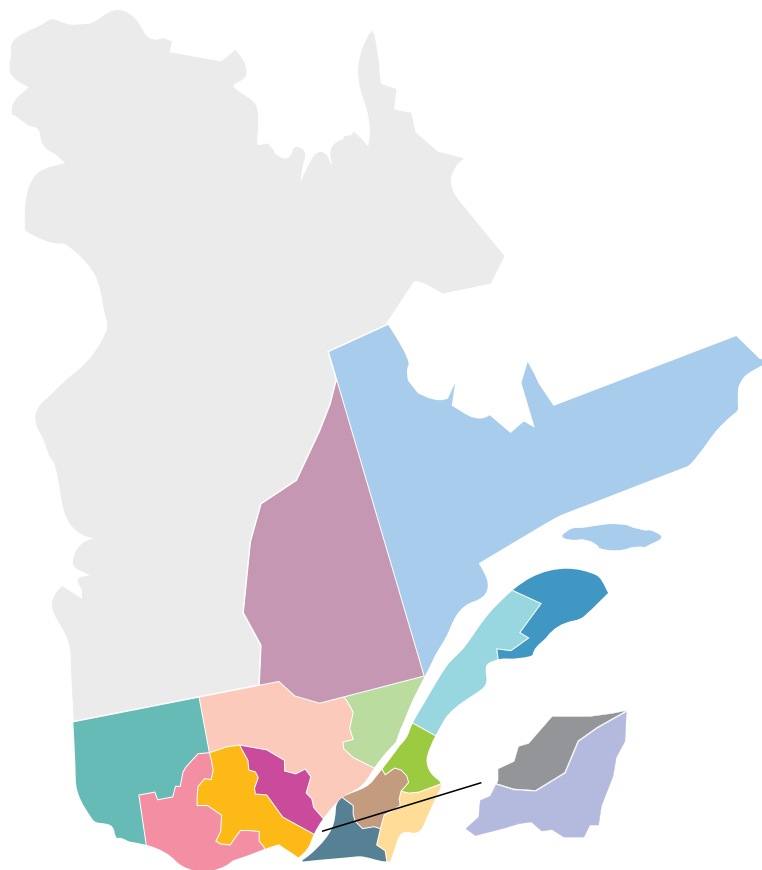
Ce n'est pas tout! De nombreux moyens d'action ont également été élaborés dans les derniers mois, dont un coffre à outils facilitant le travail des responsables régionaux et un portail Web pour l'inscription et le jumelage des nouveaux bénévoles, pour ne nommer que ceux-là.



RÉGION ADMINISTRATIVE	NOMBRE DE JUMELAGES ACTUELS	ENTENTE CONCLUE AVEC LE CISSS/CIUSSS	RESPONSABLE DES BÉNÉVOLES
Bas-Saint-Laurent	4	✓	✗
Saguenay-Lac-Saint-Jean	10	✗	✗
Capitale-Nationale	79	✓	✓
Mauricie	2	✗	✗
Estrie	2	En cours	✗
Montréal	24	✓ (Centre-Sud et Est-de-l'Île)	✗
Outaouais	10	✓	✓ (Hull-Aylmer)
Abitibi-Témiscamingue	5	✓	✗
Côte-Nord	4	✓	✓ (Sept-Îles)
Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	6	✓ (Îles-de-la-Madeleine)	✓ (Îles-de-la-Madeleine)
Chaudière-Appalaches	20	✗	✗
Laval	5	✗	✗
Lanaudière	5	✗	✗
Laurentides	17	✓	✓
Montérégie	28	✓ (Est et Centre)	✗
Centre-du-Québec	4	✗	✗

**225** | BÉNÉVOLES SONT JUMELÉS À UN MILIEU D'HÉBERGEMENT.

**1350** | PERSONNES ÂGÉES BÉNÉFICIENT CHAQUE SEMAINE DE SÉANCES DE LECTURES ADAPTÉES À LEURS CAPACITÉS.



Enfin, c'est avec une grande fierté que nous avons présenté en primeur au Congrès de l'AREQ une capsule vidéo tournée au printemps dernier. La réalisation de cette capsule promotionnelle s'inscrit dans une campagne de visibilité médiatique débutée à l'hiver 2023. D'ailleurs, la porte-parole de Liratoutâge a multiplié les apparitions dans les médias locaux au cours des derniers mois. L'avez-vous aperçue dans votre journal régional ou entendue à la radio ?

Bref, voilà des résultats encourageants qui nous donnent l'élan nécessaire pour poursuivre ce grand projet qu'est Liratoutâge, partout au Québec! Toutefois, beaucoup de travail reste à faire. Des dizaines de bénévoles de toutes les régions sont toujours en attente d'être jumelés. Au travail!



# Une belle initiative en environnement en Estrie

MICHEL HÉBERT | Estrie (05) secteur Magog (F)

Le 26 mai, les 37 élèves de la classe à niveaux multiples (1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>) de l'école primaire de Sainte-Edwidge en Estrie ont participé à une activité particulière de sensibilisation. Dans le cadre du Mois de l'arbre et des forêts, leurs enseignantes, Annick Côté et Macha Roy, ont proposé à leurs élèves une découverte des bienfaits des arbres dans leur vie de tous les jours. Par la suite, les élèves ont assisté à une plantation d'arbres dans leur cour d'école, moment crucial car, avant de repartir pour la maison, leurs enseignantes leur ont remis un plant d'érable rouge à planter près de leur demeure.

Tout a commencé quand Lise Désorcy-Côté, enseignante à la retraite et mère d'Annick, lui a suggéré de remettre à leurs élèves un arbre à planter. Ces plants d'érable rouge ont été gracieusement offerts par l'Association forestière du sud du Québec par l'entremise de Michel Hébert, responsable régional du dossier environnement et forestier à ses heures. Ce fut à n'en pas douter une belle initiative et le fruit d'une intéressante collaboration. En ces temps de changements climatiques, ce genre d'activités de sensibilisation et de participation active est sûrement à répéter.

## PLACE PUBLIQUE

8 JUIN 2023

# L'AREQ bouge, s'exprime, revendique.

RÉBECCA SALESSE

Conseillère en communication et relations de presse

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

## 48<sup>E</sup> CONGRÈS DE L'AREQ : MICHELINE GERMAIN ÉLUE À LA PRÉSIDENTE

Micheline Germain, de la région Mauricie-Centre-du-Québec, a été élue présidente de l'AREQ, association qui représente les retraitées et retraités de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

Au terme du 48<sup>e</sup> Congrès de l'Association, tenu sous le thème *Une voix pour les personnes âgées*, les 448 déléguées et délégués réunis au Centre des congrès de Lévis ont également élu un nouveau conseil exécutif et adopté les grandes orientations 2023-2026 de l'organisation.

Après avoir passé quatorze années au conseil sectoriel comme secrétaire et présidente, membre du conseil régional et du conseil national, Micheline Germain a occupé pendant deux ans la fonction de secrétaire au conseil exécutif.





# Mesi anpil, Marie!

MICHELINE JOURDAIN | Îles de Montréal (06) secteur Jeanne-Mance (F)

Aux dernières heures de sa vie, frappée par une grave hémorragie cérébrale, Marie Marsolais parlait créole. Rien d'étonnant pour cette militante humanitaire engagée depuis des années pour la cause haïtienne.

Enseignante, elle avait conçu pour la CSQ un guide pédagogique sur Haïti dans le cadre de la campagne de solidarité « Sak lecol pou Ayti ». Des livres, des manuels scolaires et autres effets avaient été insérés dans des sacs à dos d'écoliers et envoyés dans l'île des Caraïbes.

Dès le début de sa vie professionnelle dans les classes d'accueil de la polyvalente Anjou à Montréal, Marie a su lier ses engagements : défense du français, déconfectionnalisation scolaire, syndicalisme et solidarité internationale.

À la retraite, elle a siégé au conseil sectoriel d'Anjou-Saint-Léonard et aux comités régional et national d'action politique. En même temps, elle siégeait au conseil d'administration du Centre international de solidarité ouvrière (CISO) et à la Concertation pour Haïti (CPH).



Il faut surtout rappeler ses nombreux séjours en Haïti comme formatrice bénévole auprès des enseignantes et enseignants. Elle partait chaque fois les bagages remplis de cahiers, de crayons, sans oublier les dons pour l'« ekolag » recueillis dans nos rangs.

Merci, Marie, pour ta contribution sociale indéfectible alliant le discours et les gestes concrets.

Comme me disait notre nouvelle présidente de l'AREQ, Micheline Germain, au sujet du départ de Marie : « Il y a de ces événements dans la vie qui nous coupent le souffle, nous chavirent et qui s'acceptent difficilement. Cette femme engagée a laissé une empreinte indélébile. »

**Marie a su lier ses engagements :  
défense du français,  
déconfectionnalisation scolaire,  
syndicalisme et solidarité  
internationale.**





# Les orientations de l'AREQ (CSQ) pour le triennat 2023-2026



DOMINIC PROVOST | Directeur général

Lors du 48<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ (CSQ), les quelque 450 personnes déléguées ont adopté les orientations de l'Association pour le prochain triennat. Ces orientations s'articulent autour de deux axes. Elles guideront l'Association dans l'élaboration de son plan d'action national 2023-2026.

## AXE 1

### LA VIE ASSOCIATIVE ET LES SERVICES À NOS MEMBRES

1. Promouvoir l'Association auprès des futurs membres.
2. Renforcer le sentiment d'appartenance envers l'Association.
3. Favoriser la participation aux activités.
4. Valoriser l'engagement au sein des instances et des comités.
5. Accroître la participation et l'implication des nouveaux membres.
6. Favoriser dans nos instances des débats respectueux.
7. Informer et former nos membres sur des enjeux qui les concernent.
8. Relever les besoins et développer une offre de services adaptée à nos membres.
9. Améliorer notre régime d'assurance collective.



## AXE 2

### LA DÉFENSE DES DROITS DE NOS MEMBRES ET LA PARTICIPATION AU MIEUX-ÊTRE DE LA SOCIÉTÉ

1. Revendiquer des services publics de qualité, accessibles, universels et gratuits, en matière de santé physique et mentale.
2. Poursuivre le combat des soins et services à domicile de qualité et accessibles pour toutes les personnes âgées du Québec.
3. Veiller au respect et à la dignité des personnes âgées.
4. Veiller au respect de l'autonomie décisionnelle en matière de soins de fin de vie.
5. Revendiquer un soutien approprié aux personnes proches aidantes.
6. Réclamer des milieux de vie répondant aux besoins des personnes âgées, peu importe leurs moyens financiers et leur état physique et cognitif.
7. Lutter contre l'âgisme et les abus financiers à l'encontre des personnes âgées.
8. Faire connaître et soutenir la Fondation Laure-Gaudreault (FLG).
9. Revendiquer et travailler à l'amélioration de l'indexation des rentes de retraite et de la situation financière de nos membres, afin d'arrêter l'hémorragie de la non-indexation.
10. Appuyer les initiatives visant à contrer la pauvreté et réclamer l'équité fiscale pour toutes et tous.
11. Participer aux débats de société sur des enjeux qui concernent les personnes âgées.
12. S'associer à des organismes et à des causes qui rejoignent nos valeurs et nos préoccupations.
13. Soutenir les réseaux publics de la santé, des services sociaux, de l'éducation, notamment la persévérance scolaire.
14. Promouvoir les valeurs de la société québécoise, entre autres, la défense vigoureuse de la langue française, la laïcité, la démocratie et la lutte aux différentes formes de discrimination.
15. Promouvoir l'égalité de fait entre les femmes et les hommes en travaillant à l'élimination de toutes les discriminations à l'égard des femmes, pour l'atteinte de cette égalité.
16. Travailler à l'élimination de toute discrimination à l'égard des personnes LGBTQIA2S+.
17. Participer à la transition écologique reposant notamment sur la protection de l'environnement, la lutte aux changements climatiques, le respect de la biodiversité et l'économie circulaire.
18. Appuyer le mouvement pour un régime public universel d'assurance-médicaments.
19. Faire connaître et soutenir le Manoir Laure-Gaudreault afin d'en faire une vitrine de bonnes pratiques que nous réclamons.
20. Soutenir et valoriser la grand-parentalité au masculin et au féminin.





# Un ajustement des tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ à compter du 1<sup>er</sup> juillet 2023

JOHANNE FREIRE | Conseillère à la sécurité sociale

Après un gel des tarifs l'an dernier, la RAMQ a ajusté certains montants à la hausse de votre contribution financière au régime public d'assurance médicaments, le 1<sup>er</sup> juillet 2023. Ces tarifs sont en vigueur jusqu'au 30 juin 2024.

La **prime annuelle maximale** qui est prélevée lors de la production de votre déclaration de revenus passe de 710 \$ à **731 \$**, soit une augmentation de 21 \$ 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 96,74 \$ à **99,65 \$**, soit une augmentation de 2,91 \$.

La **franchise mensuelle** à payer lors d'un achat de médicaments en pharmacie augmente de 0,65 \$, passant de 22,25 \$ à **22,90 \$**.

## BAISSE DU TARIF DE LA COASSURANCE

La **coassurance** est le pourcentage du coût du médicament que vous devez assumer une fois la franchise enlevée. Elle subit, quant à elle, une baisse de 2 %, passant de 35 % à **33 %** puisque la RAMQ rembourse dorénavant 67 % du coût des médicaments. Elle remboursait 65 % l'an dernier.

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

Tarif en vigueur avant et à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2023

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 \$	<b>22,90 \$</b>	35 %	<b>33 %</b>	96,74 \$	<b>99,65 \$*</b>	De 0 \$ à 710 \$	<b>De 0 \$ à 731 \$</b>

\*Pour les personnes de 65 ans ou plus recevant 93 % ou moins du Supplément de revenu garanti maximal (SRG), la contribution mensuelle maximale est 56,17 \$.



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](http://ramq.gouv.qc.ca).



# La politique Vieillir et vivre ensemble : une charpente neuve sur des fondations à rebâtir

SAMUEL LABRECQUE  
Conseiller aux dossiers sociaux

Lorsqu'il est question du maintien de l'autonomie des personnes âgées dans leur milieu de vie et dans leur communauté, le Québec se trouve à l'avant-garde sur certains points, mais il tire de l'arrière sur des enjeux fondamentaux. Les actions et les efforts déployés par la politique Vieillir et vivre ensemble (VVE), qui entame son 3<sup>e</sup> plan d'action, représentent des avancées très intéressantes qui semblent placer le Québec à l'avant-plan sur la scène internationale, avec Municipalité amies des aînés, par exemple, au regard des critères établis par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Or, plusieurs de ces avancées s'avèrent caduques lorsque, à la base, les personnes âgées visées par les plans d'action VVE se retrouvent en situation de perte d'autonomie ou encore qu'elles n'ont pas les moyens financiers de se procurer les services dont elles ont besoin. Services qui se sont grandement privatisés à travers les années.

Pour illustrer ce propos, imaginons une municipalité du Québec qui aurait obtenu des subventions dans le cadre de Municipalité amie des aînés pour réaliser de petits travaux de construction, de réfection ou d'agrandissement d'infrastructures utilisées par les aînés.

Qu'advient-il de ces investissements lorsque les personnes âgées de cette municipalité doivent déménager parce que le réseau de la santé n'est plus en mesure de répondre à la croissance des demandes de soins à domicile dans leur secteur ?

Bien que les orientations de la politique VVE soient louables, l'AREQ est d'avis qu'une telle politique publique ne peut fonctionner pleinement sans de solides fondations dans l'offre de soins et de services à domicile ainsi qu'un soutien à l'innovation dans les milieux d'hébergement collectifs pour les personnes âgées. Le modèle actuel, qui repose essentiellement sur les secteurs privé lucratif et non lucratif, n'est pas la voie à maintenir pour répondre aux défis du vieillissement de la population et aux objectifs prévus par la politique VVE elle-même.

C'est en ce sens que l'AREQ a proposé un mémoire qui se veut constructif, en se penchant sur les éléments qui manquent au Québec pour réaliser pleinement les objectifs attendus de VVE.



Pour consulter le mémoire : [areq.lacsq.org/publication/avis-et-memoires/](http://areq.lacsq.org/publication/avis-et-memoires/)



# La proche aidance : un enjeu qui interpelle l'AREQ

**SAMUEL LABRECQUE**

Conseiller aux dossiers sociaux

L'AREQ est une association de personnes retraitées qui compte plus de 60 000 membres au Québec. Près du quart se définissent comme des personnes proches aidantes, soit près de 15 000 personnes. C'est pourquoi la proche aidance est un enjeu d'une importance capitale dans notre champ d'action.

## UN DÉFI HUMAIN

En sondant nos membres, nous avons découvert qu'un tiers des proches aidants ont dit faire face à des difficultés de divers ordres : efforts physiques, stress, épuisement psychologique, colère, impuissance.

On estime également que 20 % des proches aidants vivent de l'insécurité financière alors qu'une perte de revenus moyenne de 16 000 \$ est enregistrée en raison de la réduction de leurs heures de travail. Pourtant, au Québec, seuls 3,2 % des proches aidants avaient obtenu un crédit d'impôt en 2017.

## UN DÉFI COLLECTIF

Le rôle des proches aidants est si important dans notre société qu'une étude évalue entre 4 et 10 milliards de dollars par année le montant qu'il serait nécessaire d'investir publiquement pour combler les heures qu'ils et elles accomplissent auprès de leurs proches.

D'ailleurs, l'impact se fait de plus en plus sentir dans le marché du travail au Canada. Les pertes s'élèveraient à 641 millions de dollars en recettes fiscales ou en prestations sociales liées à la réduction des heures de travail et à la perte de productivité due à l'absentéisme des personnes proches aidantes.





## LES SERVICES ET LES SOINS À DOMICILE : UNE GRANDE PARTIE DE LA SOLUTION

Rappelons que le Québec est parmi les provinces canadiennes dont les ressources financières consenties aux services de soutien à domicile (SAD) sont les plus faibles.

Si une grande partie de la solution réside dans le financement massif des services de SAD, il n'est pas exclu d'explorer d'autres modèles organisationnels. Celui du Danemark est éloquent. Là-bas, on semble avoir réussi à développer un modèle pour que vieillir chez soi devienne une réalité pour tous. Le système fait appel à des services professionnels qui vont de l'aide au ménage aux soins d'une plus grande intensité, et ce, sans liste d'attente.

Une telle approche entraînerait des effets positifs importants en enlevant de la pression sur les établissements comme les CHSLD, en plus de permettre aux proches aidants de jouer leur rôle selon leur capacité, sans s'épuiser à la tâche. Ces modèles pourraient nous inspirer dans notre volonté de répondre aux besoins des 41 000 personnes en attente de services à domicile.

**Un tiers des proches aidants ont dit faire face à des difficultés de divers ordres : efforts physiques, stress, épuisement psychologique, colère, impuissance.**





# Journée internationale des hommes 2023

CHARLES-DAVID DUCHESNE

Conseiller à la vie associative et en appui aux dossiers sociaux

Initiée en 1992 à Malte (République au sud de la Sicile en Italie) puis reprise à Trinidad-Tobago en 1997, la Journée internationale des hommes est aujourd'hui célébrée dans plusieurs pays. Au Québec, elle s'inscrit dans le cadre de la Semaine québécoise pour la santé et le bien-être des hommes. Durant cette semaine, différentes activités et conférences sont organisées pour outiller les professionnels de la relation d'aide. À l'AREQ (CSQ), un thème et une affiche sont élaborés chaque année dans le but de sensibiliser nos membres aux spécificités masculines, en lien avec leur santé et leur bien-être, mais aussi de manière à promouvoir l'existence et la pertinence de cette journée dans la communauté.

## POURQUOI SOULIGNER CETTE JOURNÉE EN 2023 ?

Évidemment, cette Journée internationale des hommes n'a pas pour objectif de minimiser celle des droits des femmes ni d'en remettre en question l'importance. Cette journée met plutôt en lumière des enjeux différents. Elle vise la promotion de divers modèles masculins. Elle représente un moment de célébrer des contributions positives et vise à cibler les bonnes pratiques pour interagir ou intervenir auprès des hommes, améliorer les relations entre les sexes, de même que promouvoir l'égalité. Enfin, elle aide des personnes s'identifiant comme hommes à normaliser un ressenti. Le tout dans le respect des luttes faites par les femmes et en appui à ces dernières.

## L'HOMME ÉMOTIONNEL QUE JE SUIS, LE THÈME 2023

Il n'existe pas de réel consensus pour décrire une émotion en psychologie, car chacune implique à la fois des phénomènes neurologiques, biologiques et psychologiques. Conséquemment, derrière une émotion se cachent parfois une réaction neurologique, un geste et tout un état affectif.

Fred Jourdain, illustrateur et concepteur de l'affiche, décrit ainsi ce dont il a voulu faire part :

« Vous voyez un homme doté d'introspection, l'air résolu, calme et serein. Il jongle avec diverses émotions qu'il est en mesure d'identifier, de comprendre et d'extérioriser. Nous rompons avec cette idée erronée qu'il faut réprimer nos émotions pour laisser croire à un certain contrôle. »

BONNE JOURNÉE  
INTERNATIONALE  
DES HOMMES !



Journal International  
des hommes 2023



ILLUSTRATION: FRED-JOURD'HAIR

L'homme émotionnel que je suis

AREQ  
CSQ



# La réforme Dubé, une bonne idée ?

**RÉBECCA SALESSE**  
Conseillère en communication  
et relations de presse

En collaboration avec  
**Anne Plourde, IRIS**



QUAND ÇA VA MAL, IL EST NÉCESSAIRE DE TROUVER UN COUPABLE. DANS CE CAS-CI, L'HISTOIRE SE RÉPÈTE, ET COMME À CHAQUE GOUVERNEMENT, ON BLÂME LA STRUCTURE, CE QUI EST PLUS FACILE QUE DE JETER LA FAUTE SUR QUELQU'UN.

Des réformes en santé, les Québécois en ont subi plus d'une, la dernière en date étant celle de l'ancien ministre de la Santé, Gaétan Barrette. Elle fut qualifiée par plusieurs observateurs, dont la Fédération de la santé et des services sociaux, des acteurs du milieu et des centrales syndicales, de « pire réforme de la santé », laissant derrière elle du personnel à bout de souffle, un accès aux soins difficile et une gestion centralisée à l'extrême.

Mais en quoi la réforme Dubé sera-t-elle différente ? L'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) s'est penché sur la question en analysant la version originale du projet de loi 15 (PL15). Retour sur les conclusions de leur démarche.

## POURQUOI UNE NOUVELLE RÉFORME ?

Traditionnellement, au Québec, les gouvernements implantent des réformes en santé quand ça va mal. « Actuellement, ça va très très mal. En fait, ça va plus mal que ç'a jamais été, donc le gouvernement



a besoin de faire quelque chose», souligne Damien Contandriopoulos, professeur à l'École des sciences infirmières de l'Université de Victoria, invité par l'IRIS à commenter le PL15, lors de la présentation virtuelle des résultats de leur analyse de cette réforme.

« Les gouvernements ont besoin de donner l'image que, face à une crise, ils font quelque chose », ajoute-t-il.

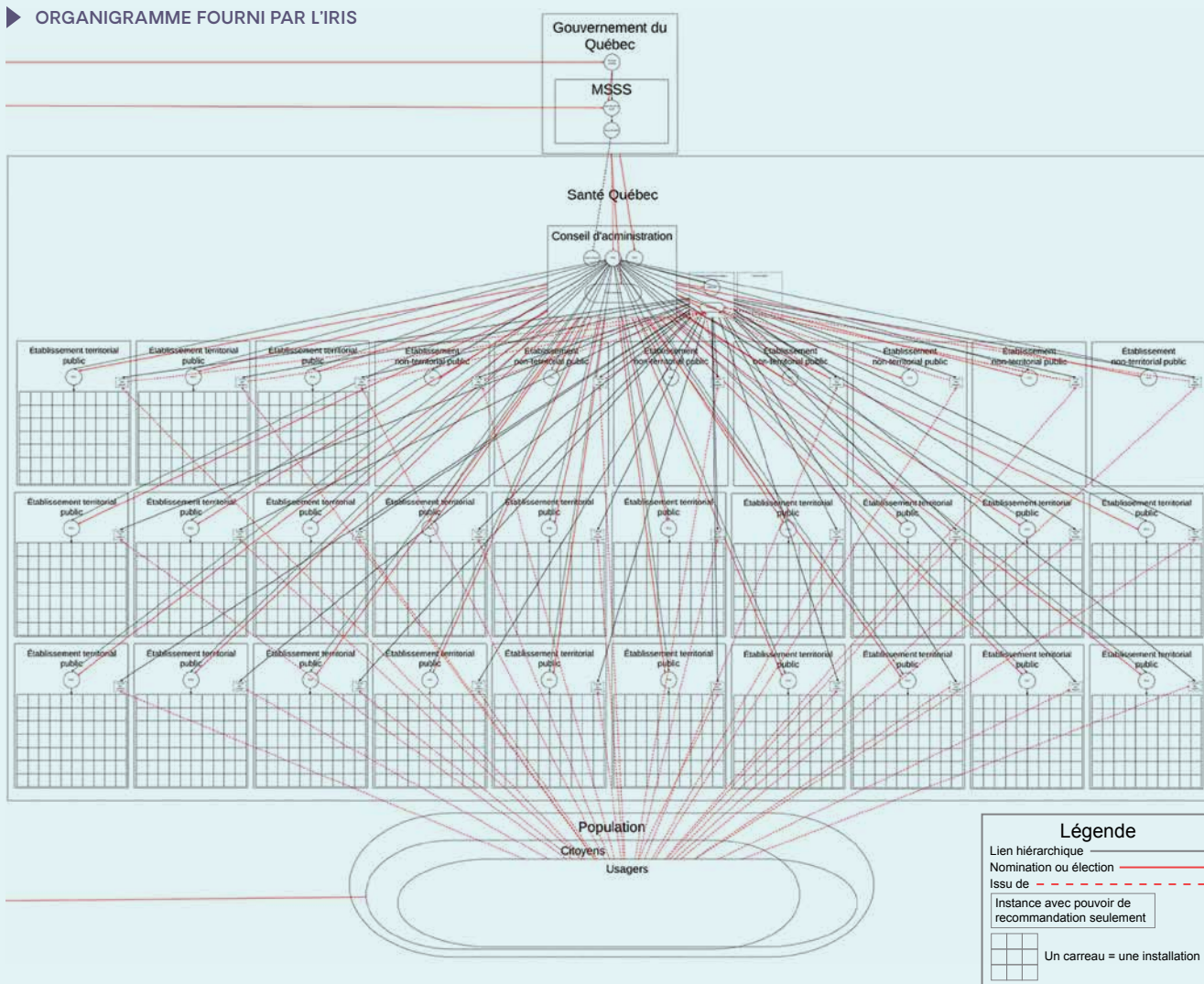
Et quand ça va mal, il est nécessaire de trouver un coupable. Dans ce cas-ci, l'histoire se répète, et comme à chaque gouvernement, on blâme la structure, ce qui est plus facile que de jeter la faute sur quelqu'un. C'est donc pour cette raison que le ministre de la Santé, Christian Dubé, a lui aussi choisi de s'y attaquer, croit M. Contandriopoulos.

## QU'EST-CE QUE PROPOSE EXACTEMENT LA RÉFORME DUBÉ ?

Plusieurs organismes ont déposé des mémoires et se sont fait entendre à la suite du dépôt du PL15. Principalement pour décrier ses lacunes.

Christian Dubé, via la version originale du PL15, propose de créer l'agence Santé Québec. Il s'agit essentiellement d'une réforme de structure, puisqu'aucune solution n'est proposée pour enrayer la pénurie de main-d'œuvre, augmenter la rétention des employés, diminuer les listes d'attente, ou autres aspects qui auraient un réel impact humain.

### ► ORGANIGRAMME FOURNI PAR L'IRIS





CETTE NOUVELLE SOCIÉTÉ D'ÉTAT  
COMPTERA PRÈS DE 350 000  
EMPLOYÉS RÉPARTIS DANS PLUS  
DE 1500 POINTS DE SERVICES

Surtout que l'organigramme actuel ne sera en rien allégé, bien au contraire. Cette nouvelle société d'État comptera près de 350 000 employés répartis dans plus de 1500 points de services (centres hospitaliers, CLSC, CHSLD, etc.). À titre comparatif, actuellement, la société d'État la plus importante au Québec est Hydro-Québec, et elle compte 22 000 employés. Santé Québec aurait donc 15 fois plus d'employés à sa charge.

Sans oublier qu'il faudra avoir une confiance absolue en une seule personne, puisqu'en étant à la tête d'une société d'État, le futur PDG aura la responsabilité principale de gérer l'ensemble du réseau de la Santé.

« Avec la première version du PL15, on n'est pas en train de simplifier les choses », explique Anne Plourde, chercheuse à l'IRIS. « Et on n'est surtout pas en train de rapprocher les prises de décision du plancher. Au contraire, on est en train d'agrandir l'écart entre le lieu où les services se donnent, c'est-à-dire les CLSC, les CHSLD et les centres hospitaliers, et le lieu où les décisions sont prises. On est finalement en train de réformer des structures pour reproduire les mêmes problèmes que ceux légués par l'ancien ministre de la Santé », déplore Mme Plourde.

## PLUSIEURS EFFETS À PRÉVOIR

Chaque fois qu'un changement de structure aussi majeur est enclenché, plusieurs effets se font sentir.

« D'abord, parmi les effets à court terme d'un pareil changement, notons les années de jeu de chaises qui s'en viennent. Tous les cadres, qu'ils soient de niveau intermédiaire ou supérieur, devront travailler très fort au cours des deux ou trois prochaines années pour que la réalité du réseau s'ajuste au nouveau plan. Il s'agit d'énergies gaspillées si la nouvelle structure n'est pas meilleure que l'ancienne. Et dans ce cas-ci, je suis assez inquiet que ça soit le cas. Ce sont des millions d'heures de travail qui seront investies simplement dans la mise en place de cette structure », note Damien Contandriopoulos.

« Un autre effet à venir est que, peu importe la façon dont on bouge la structure, le nombre d'employés, la nature des services, le nombre d'établissements ou de lits sont des paramètres fixes. Ce n'est donc pas en faisant des réformes de structure qu'on change la capacité réelle du réseau. Rien dans la version initiale du projet de loi ne me permet de voir où il y aura des améliorations d'accès, de qualité ou de volume. En plus de se retrouver avec un réseau qui sera davantage contrôlé depuis le gouvernement, et moins contrôlé depuis la base », ajoute M. Contandriopoulos.



## APPRENDRE DE NOS VOISINS

En 2008, le gouvernement conservateur au pouvoir en Alberta a mis en place un modèle similaire à celui présenté au Québec dans le PL15. Plusieurs années ont été nécessaires pour mettre en œuvre la nouvelle structure, et les heures qui y ont été investies se comptent en milliers.

Aujourd'hui, 15 ans plus tard, nous sommes à même de constater que les résultats de ce changement ne sont pas catastrophiques, mais que les bénéfices tant vantés initialement ne se sont jamais matérialisés.

## COMMENT RENDRE LE SYSTÈME DE SANTÉ RÉELLEMENT PLUS EFFICACE ?

Si on veut rendre le système de santé plus efficace, il faut rapprocher la prise de décision des lieux locaux où les services sont dispensés. Ce sont eux qui connaissent leur réalité terrain, les besoins de la population du secteur et les ressources disponibles.

« L'aspect démocratique est aussi non négligeable. À titre d'exemple, lors de la création de notre système de santé, dans les années 1970, chaque établissement avait son propre conseil d'administration. Ce dernier était chargé de déterminer l'orientation, les principaux programmes et les priorités de l'établissement. Le CA était composé en majorité d'usager(-e)s de services ainsi que d'employé(-e)s. Ils connaissaient donc bien les besoins de leur population. C'est tout le contraire de ce que s'apprête à faire le ministre. Au cours des dernières décennies, on a démantelé cette organisation pour centraliser davantage en fusionnant les installations dans des établissements de plus en plus gros, perdant le contact local. M. Barette avait poussé très loin cette centralisation en créant seulement 30 mégaétablissements gérant des dizaines de milliers d'employés. M. Dubé va encore plus loin en rassemblant ces 30 mégaétablissements en un seul, abolissant du même coup leurs conseils d'administration et confiant tous les pouvoirs à une poignée de gestionnaires », relate Anne Plourde.



Cette manière de faire oblige les gestionnaires à appliquer une seule et même formule à tous les milieux, ce qui les empêchera de se coller aux besoins et aux ressources propres à chaque région.

## EN TERMINANT ...

Au final, le « monstre de la santé » dénoncé par la CAQ alors qu'ils formaient l'opposition au gouvernement ne sera pas moins imposant que le modèle actuel, implanté par leurs prédécesseurs libéraux. Au contraire, tout porte à croire que les avantages promis grâce à cette restructuration, s'il s'avère y en avoir, ne seront pas perceptibles avant plusieurs années et des milliers d'heures investies dans la gestion plutôt que dans l'amélioration du service direct aux patients. Et pendant ce temps, la situation dans le système de santé québécois continuera de s'aggraver.





# Les bons trucs pour prévenir la constipation

ISABELLE HUOT | Docteure en nutrition



Un Canadien sur quatre souffre de constipation. En vieillissant, la constipation devient souvent chronique. Puisqu'elle affecte la qualité de vie, voici quelques astuces pour la soulager.

La constipation fait référence à un ralentissement anormal de la progression des matières fécales dans le gros intestin. Les selles produites sont dures, et leur émission est difficile. En revanche, la fréquence de la production de selles est variable d'un individu à l'autre, et sa diminution n'est pas automatiquement synonyme de constipation. Plusieurs facteurs peuvent entraîner une constipation (ex. : maladies, médicaments, alimentation). Du point de vue nutritionnel, une alimentation pauvre en fibres et une hydratation inadéquate sont des causes fréquentes de constipation.

## MES ASTUCES POUR PRÉVENIR LA CONSTIPATION

### 1 Augmentez progressivement vos apports en fibres alimentaires

Pour les femmes de 50 ans et plus, visez 21 g par jour, et 30 g par jour pour les hommes du même groupe d'âge. Pour y parvenir, intégrez des aliments riches en fibres comme les légumes, les fruits, les grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines. Mélanger du son de blé aux compotes de pommes, yogourts et autres céréales permet d'ajouter de précieuses fibres insolubles.

### 2 Optimisez votre hydratation

Consommer suffisamment de liquide permet de prévenir les effets indésirables (ex. : ballonnements, gaz) que peut entraîner une consommation accrue de fibres. L'apport en liquide (ex. : eau, café, thé, tisane) recommandé pour les femmes de 50 ans et plus est de 2,2 L/jour, et de 3 L/jour pour les hommes du même groupe d'âge.

### 3 Pratiquez régulièrement une activité physique

L'activité physique régulière contribue également à prévenir les symptômes indésirables qui peuvent survenir lorsque vous augmentez votre consommation de fibres.

### 4 Consommez des pruneaux

Les pruneaux sont riches en fibres (solubles et insolubles) tout en contenant des composantes à l'effet laxatif naturel (sorbitol et acide chlorogénique). On recommande 4 à 5 pruneaux pour faciliter le transit intestinal.

### 5 Au besoin, utilisez un supplément de fibres alimentaires

Si vous prenez un supplément de fibres alimentaires, comme le psyllium, il est recommandé de le consommer en plusieurs petites doses tout au long de la journée.

### 6 Rééduquez votre transit intestinal

Avoir une routine favorise la régularité intestinale. Essayez d'aller à la selle au même moment chaque jour après le petit-déjeuner.



# Violence conjugale chez les femmes âgées : une réalité méconnue

**GINETTE PLAMONDON**

Conseillère à la condition des femmes

La violence conjugale touche les femmes de tous les milieux. Et de tous les âges. Malheureusement, les âgées n'y échappent pas. Les stéréotypes âgistes sont nombreux et contribuent à camoufler la réalité parfois intolérable de certaines femmes âgées.

Par exemple, on croit à tort que tous les couples âgés vivent des jours heureux et paisibles, qu'avec l'âge la violence diminue car les personnes âgées n'ont plus la force physique ou cognitive pour se battre, que les femmes âgées n'ont plus de sexualité. Tous ces mythes nuisent à la reconnaissance du fait que les femmes âgées peuvent subir de la violence de la part de leur conjoint<sup>1</sup>.

Reconnaître et dénoncer la violence conjugale est extrêmement difficile pour plusieurs âgées. Toute leur vie, leurs rôles de mères et d'épouses ont été leurs raisons de vivre. Pour elles, la loyauté envers leur mari et la famille ainsi que des considérations religieuses rendent inconcevable la dénonciation d'une situation de violence conjugale. La crainte de briser la relation avec leurs enfants et les membres de la famille ainsi que le déclin de leur santé amènent certaines femmes âgées à poursuivre leur vie de couple malgré la violence qu'elles y subissent.

<sup>1</sup> Secrétariat à la condition féminine, *Si vous êtes une femme âgée, cette brochure peut vous concerner.*  
<https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/org/SCF/publications/documentation/brochures/FA-SCF-FR.pdf>



Identifier la violence conjugale n'est pas chose facile. Parfois présente dans la relation de couple depuis plusieurs années, la violence entre conjoints peut revêtir diverses formes : psychologique, physique, sexuelle, économique. La première forme que prend la violence conjugale, la violence psychologique, se manifeste souvent par des paroles blessantes, du dénigrement, des cris et de l'isolement. Quelle que soit la forme sous laquelle se manifeste cette violence, elle est inacceptable.

Nous avons toutes et tous un rôle à jouer pour lutter contre la violence conjugale. Le premier geste à poser pour aider une femme prise dans ce cycle de violence consiste à tenter d'obtenir sa confiance en l'écoutant sans jugement et en la croyant. C'est ensemble que nous pourrons mettre un terme à ce fléau social.

## RESSOURCES

SOS Violence  
conjugale  
1 800 363-9010  
514 873-9010

Service  
d'urgence  
911

Info-Santé



# Se redéfinir à la retraite, un processus d'essais et d'erreurs

JONATHAN MERCIER

Psychologue



Que faites-vous dans la vie ? Vous avez probablement trouvé facile de répondre à cette question lorsque vous étiez sur le marché du travail. Je suis professeur(-e), je suis infirmier(-e), je suis gestionnaire. Cette façon de répondre en associant ce qui nous définit à notre emploi est tout à fait normale. Pour plusieurs, la carrière ne représente pas qu'un gagne-pain mais bien une composante fondamentale de leur identité. Le statut professionnel, les rôles et les responsabilités ainsi que les connexions interpersonnelles inhérentes au travail nourrissent notre identité et la façon dont nous nous définissons en tant qu'individu.

La retraite, en raison de la rupture qu'elle représente face à l'emploi, est une étape significative marquée par de nombreux changements ainsi que par la nécessité de se redéfinir. Cette redécouverte de soi, bien que stimulante, est associée à de nombreux questionnements : « Qui serai-je sans mon travail ? », « Comment vais-je occuper mon temps ? », « Comment puis-je être utile ? » Ces questions sont légitimes dans le contexte où la plus grande partie de notre vie a été vécue autour d'une structure professionnelle. La retraite peut donc ressembler à un saut dans le vide, mais elle peut également se vivre comme une occasion d'explorer notre identité à l'extérieur de notre profession.





L'une des façons de redéfinir notre identité est de s'engager dans des activités significatives et productives. Cela inclut l'exploration de passions longtemps mises de côté, le bénévolat ou l'implication dans des projets communautaires. Investir notre temps et notre énergie dans des activités cohérentes avec nos valeurs nourrit notre estime de soi et contribue à notre équilibre psychologique. Nos valeurs constituent une forme de boussole interne qui nous guide dans notre découverte de soi. Sur le plan théorique, cela semble assez simple, mais en pratique, cela l'est beaucoup moins.

De nombreuses pensées envahissantes, émotions désagréables ou comportements d'évitement peuvent court-circuiter notre élan vers la découverte de soi. Par exemple, il est possible que vous ne vous considériez pas suffisamment en forme pour commencer un programme de remise en forme ou encore que vous ne vous sentiez pas suffisamment habile pour entreprendre un cours de peinture. Ces pensées peuvent entraîner des émotions de peur ou de honte et contribuer au refus de s'engager dans ces activités (comportement d'évitement). Ainsi, la croyance de ne pas être à la hauteur et de ne pas être en mesure de s'investir et de se découvrir dans ces activités est entretenue.

Plusieurs tendent à espérer que leurs croyances ou émotions négatives diminuent avant de s'investir dans une activité. Dans le cadre de ma pratique, la plupart de mes clients me demandent de les aider à s'en débarrasser afin de les aider à s'accomplir sur le plan personnel. Et si le secret ne résidait pas dans le contrôle ou l'élimination de nos croyances mais bien dans l'observation ? Ou dans le pas de recul nécessaire face à nos pensées ? Si, plutôt que de passer du temps à réduire mes craintes, je me lançais dans une activité qui m'intéresse et dans laquelle je pourrais me développer avec ouverture, et ce, malgré la peur ?



Rappelez-vous des émotions que vous ressentiez au début de votre carrière lorsque vous n'aviez jamais enseigné, n'aviez jamais fait un prélèvement sanguin ou que vous n'aviez jamais dirigé une équipe. Il est fort probable que votre confiance en vos capacités ait été plus faible qu'à l'aube de votre retraite. L'expérience vous a probablement appris que vous étiez en mesure d'accomplir ces tâches et que vous aviez la capacité d'apprendre et de vous développer à travers elles.

Maintenant, essayez d'appliquer le même principe aux activités qui pourraient vous redéfinir. Vous pourriez devenir artiste, coureur, épicurien, globe-trotter, musicien, etc. Vous n'avez peut-être pas eu le temps d'explorer ces activités par le passé. Ainsi, ce n'est pas nécessairement parce que vous n'êtes pas capable de le faire. Vous manquez peut-être seulement d'expérience. La découverte de soi est un processus d'essais et d'erreurs dans lequel la compassion envers soi est essentielle. Ce processus est l'occasion de réécrire votre histoire ou d'étoffer certains chapitres, de vous révéler à vous-même et au monde sous une autre lumière, à l'extérieur de votre emploi.

Et pour conclure, j'ai bien envie de vous poser à nouveau cette question : Que faites-vous dans la vie ?



# La bourses Laure-Gaudreault 2022-2023 décernée à Virginie Chantal-Bossut

MÉLANIE LACHAIZE | Stagiaire en communications à la CSQ



Virginie Chantal-Bossut

Trois étudiantes à la maîtrise et au doctorat dont les projets de recherche touchent l'éducation ont reçu chacune une bourse de 3000 \$ offerte par la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ) et l'AREQ, dans le cadre du programme de Bourses Laure-Gaudreault.

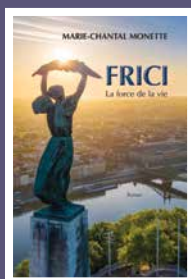
La lauréate de la bourse de l'AREQ, Virginie Chantal-Bossut, est une passionnée d'éducation. Enseignante de profession, elle poursuit un doctorat en administration et politiques de l'éducation à l'Université Laval.

À travers son projet de recherche, elle se concentre sur la manière de créer un système éducatif centré sur l'individu et son bien-être. Son expérience sur le terrain lui a permis de comprendre les différents défis actuels de l'éducation. Selon elle, le bien-être de tous est essentiel pour atteindre la réussite.

Son projet pourrait permettre de sensibiliser toutes les parties prenantes à l'importance du bien-être du personnel et des élèves dans l'objectif de mettre en place des moyens, des actions et des politiques éducatives autour de ce sujet.

## Nos membres publient.

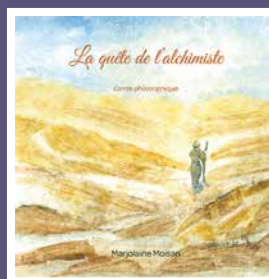
Pour en savoir plus à propos de ces publications ou encore pour faire connaître la vôtre, rendez-vous à [areq.lacsq.org/publication/nos-membres-publient/](http://areq.lacsq.org/publication/nos-membres-publient/).



FRICI  
Marie-Chantal Monette



COURTS-CIRCUITS  
DANS LES ÉTOILES  
roman  
Pierre Sidaoui



LA QUÊTE DE L'ALCHIMISTE  
Marjolaine Moisan



CHEZ GERMAIN  
Fernand Cousineau



TREMBLEMENT DE VIE  
TREMBLEMENT  
DE TERRE  
Aline Beaudoin



# Du 20 au 29 octobre – Semaine québécoise de réduction des déchets



AUTEUR : SQRD

La Semaine québécoise de réduction des déchets (SQRD) offre un cadre de réflexion à tous les citoyens et toutes les citoyennes qui désirent se renseigner et s'interroger à propos de leur mode de consommation pour mieux le repenser. C'est en étant informés que nous sommes le mieux outillés pour être des acteurs de changement dans la réduction des déchets.

## THÉMATIQUE 2023 : LE RÉEMPLOI

Chaque jour, pendant cette semaine québécoise, seront présentés différents aspects de la thématique, soit le réemploi : réutiliser, réparer, partager, mettre en commun et consommer autrement. Des trucs et astuces seront proposés aux différents publics cibles : citoyens, écoles, municipalités, entreprises et institutions. Des acteurs du milieu parleront des défis du réemploi, tout en suggérant des pistes de solutions.

Il existe nombre de possibilités pour réduire notre consommation. Le partage des objets qui ne nous servent qu'à l'occasion, comme des outils, des livres, de l'équipement de sport, est une voie intéressante pour moins consommer. En créant des liens avec notre voisinage, on peut former des réseaux de partage dynamiques.

Des réseaux d'entraide proposent aussi à leurs participants de partager leurs connaissances et leurs compétences. Par exemple, en offrant une heure de réparation de vélo, on peut obtenir en échange une heure d'aide de soutien informatique. Les possibilités sont infinies!

De plus en plus d'initiatives permettant de réutiliser, de réparer, de partager ou de mettre en commun nos biens voient le jour. Pour chacune d'elles, des personnes convaincues ont eu l'audace de commencer à générer un changement.

Profitons de la Semaine québécoise de réduction des déchets 2023 pour s'en inspirer et changer nos façons de consommer, et pensons davantage à partager, réutiliser et réparer!

### CONSOMMER AUTREMENT

Besoins vs désirs :  
changement positif  
d'habitudes

### PARTAGER

Réseautage :  
mise en commun,  
économies

### RÉUTILISER

Maximiser l'utilisation :  
donner une  
nouvelle vie

### RÉPARER

Accès aux réparateurs :  
solution à l'obsolescence  
programmée

En 2023, devenons des  
adeptes du réemploi!





# L'autre que nous étions

ROBERT JASMIN | Collaborateur

PARCE QUE L'ÉCRITURE  
PEUT NOUS SURVIVRE,  
TOUT CE QU'ON ÉCRIT  
DEVIENT PRÉCIEUX.



Rares sont ceux et celles qui n'ont pas été tentés d'écrire. Que ce soit pour immortaliser le souvenir d'une personne, d'un lieu ou d'un événement, on croit, avec raison, qu'un texte est toujours plus personnel qu'une photo. Toute photo est objective et reproduit l'extérieur des choses, ce que tout le monde peut voir. Mais aussitôt que nous commençons à écrire, nous le faisons à notre façon, et l'ensemble devient unique au monde. Le choix des mots et leur agencement disent mieux ce que nous sommes que ne le ferait une photo.

Parce que l'écriture peut nous survivre, tout ce qu'on écrit devient précieux. Même de notre vivant. Si je relis des notes personnelles écrites il y a un quart de siècle, celles-ci me parlent de cet autre que j'étais. Je dis « cet autre » car, avec le temps, nous ne sommes plus tout à fait la même personne : nos idées, notre vision des choses, l'importance que nous accordons à tel ou tel aspect de la vie ne sont plus les mêmes. Alors lorsqu'on couche nos mots sur le papier, c'est pour l'autre que nous serons.

S'ajoute un autre sens à « l'autre », l'autre étant, cette fois, cette personne que mon entourage ne connaissait pas. Dans l'écriture, je me dévoile. J'emploie ce mot littéralement : j'enlève le voile qui cachait une partie de qui j'étais pour montrer l'autre que j'étais. Car, même si on prétend n'écrire que pour soi, c'est une quête d'immortalité que nous poursuivons, et comment se survivre sinon par les mots que nous laissons à ceux qui vont survivre.

Une remarque pour terminer. Il ne faut jamais sous-estimer l'importance des choses simples de la vie dans les sujets de nos écrits. Ce qui peut apparaître banal aujourd'hui peut acquérir une grande importance avec les années. Imaginez la tête d'un enfant d'aujourd'hui qui lit la description de la livraison du lait quotidien par un laitier conduisant une voiture tirée par un cheval dans les années 50. Pour vous en convaincre, lisez *Les années*, cette œuvre majeure d'Annie Ernaux, qui a reçu récemment le prix Nobel de littérature.

« Un membre de ma famille est décédé, et j'ai été nommé liquidateur de succession. Est-ce que j'ai le droit de refuser ce rôle? Quelles responsabilités et obligations dois-je assumer? »

« Je suis propriétaire d'un terrain et j'ai un accès au lac notarié avec mon voisin. Celui-ci veut modifier l'accès, bien que nous ayons ce droit depuis plusieurs années. Quels sont les droits de mes voisins et quels sont les miens? »

« Mon mari et moi n'habitons plus ensemble depuis 5 ans, mais nous sommes toujours mariés. Nous n'avons jamais divorcé officiellement. Est-ce qu'il serait préférable de le faire? »

Vous aimeriez recevoir un avis juridique pour répondre à ces questions?

**Novum offre des services juridiques illimités pour tous les membre de l'AREQ.**



Appellez-nous au  
**1 844 745-4714**

ou

Téléchargez notre  
[application](#).



Décrivez votre  
situation.



Notre équipe  
juridique vous  
contactera.



# Alimentation et culture

LISE LABELLE  
Collaboratrice

Quel lien peut-il exister entre l'alimentation et la culture ?

Je crois qu'une personne s'alimente selon l'endroit où elle vit, son bagage culturel et bien sûr, ses revenus. Il en est de même pour un peuple. Les habitants des pays nordiques ne consomment pas les mêmes produits que les Africains, question de température et de disponibilité.

J'aimerais traiter de l'évolution de l'assiette québécoise au contact des gens d'ailleurs venus enrichir nos connaissances alimentaires.

Quand j'étais enfant, à la fin des années 40 et au début des années 50, ma mère cultivait un potager annuel. Pour ce faire, elle commandait des semences dans le catalogue Dupuis et Ferguson. Quand les beaux jours arrivaient, elle semait de la laitue, des radis, des épinards, des carottes, des betteraves, des pommes de terre, des oignons, du maïs, des choux-fleurs, des concombres, des haricots jaunes, des pois à écosser, du persil frisé. Elle achetait, je ne me souviens plus où, des plants de tomates rouges et des plants de tomates roses.

Aujourd'hui, un tel potager paraîtrait incomplet car nous connaissons de nombreux autres légumes : le brocoli, les choux de Bruxelles, les poivrons de toutes les couleurs, les courges et les courgettes, etc. Sans parler de toutes les fines herbes que nous avons appris à cultiver et à utiliser dans nos recettes.



On peut penser que l'arrivée de l'immigration italienne et grecque nous a fait connaître de nouveaux produits. Il y a eu aussi un moment important, l'Expo 67, au cours de laquelle plusieurs pays ont érigé un pavillon, sur le site de l'Île Sainte-Hélène ou de l'Île Notre-Dame, pour nous faire connaître qui ils étaient et des pans importants de leur culture respective, dont leurs traditions culinaires.

Les changements apportés dans nos habitudes alimentaires sont bénéfiques pour la santé. Pensons à la diète méditerranéenne recommandée en prévention de plusieurs maladies.

**Tant pour un individu que pour une collectivité, l'alimentation est tributaire de la culture.**

# RabaisCampus

SERVICE D'ABONNEMENTS - MAGAZINES ET JOURNAUX

**JUSQU'À 89% DE RABAIS SUR LE PRIX EN KIOSQUE**

 <b>-59%</b> 1 an 762,00\$ 286,00\$	 <b>-62%</b> 1 an 756,60\$ 286,00\$	 <b>-61%</b> 1 an 714,48\$ 276,45\$	 <b>-37%</b> 1 an 65,45\$ 40,95\$	 <b>-14%</b> 1 an 87,45\$ 75,00\$
 <b>-42%</b> 1 an 63,60\$ 36,95\$	 <b>-24%</b> 1 an 138,00\$ 105,00\$	 <b>-7%</b> 1 an 90,00\$ 83,95\$	 <b>-16%</b> 1 an 95,88\$ 81,00\$	 <b>23,95\$</b> 1 an 27,80\$ 23,95\$
 <b>-53%</b> 1 an 75,92\$ 35,95\$	 <b>-57%</b> 1 an 79,60\$ 33,95\$	 <b>-40%</b> 1 an 49,25\$ 29,95\$	 <b>20,95\$</b> 1 an 35,94\$ 20,95\$	 <b>-51%</b> 5 nos 54,95\$ 27,00\$
 <b>-51%</b> 1 an 259,48\$ 126,95\$	 <b>-60%</b> 1 an 191,88\$ 75,95\$	 <b>-39%</b> 1 an 207,40\$ 126,95\$	 <b>-38%</b> 1 an 67,50\$ 41,95\$	 <b>23,95\$</b> 1 an 27,80\$ 23,95\$
 <b>-44%</b> 1 an+1 no 53,94\$ 29,95\$	 <b>20,95\$</b> 2 ans 79,92\$ 20,95\$	 <b>24,99\$</b> 1 an+1 no 62,91\$ 24,99\$	 <b>21,95\$</b> 1 an 48,93\$ 21,95\$	 <b>10,99\$</b> 1 an 15,96\$ 10,99\$
 <b>-57%</b> 1 an 107,40\$ 45,95\$	 <b>-40%</b> 1 an 76,45\$ 45,95\$	 <b>-46%</b> 1 an 76,45\$ 40,95\$	 <b>-43%</b> 1 an 107,40\$ 60,95\$	 <b>-36%</b> 1 an 95,40\$ 60,95\$
 <b>-42%</b> 2 ans 60,00\$ 34,95\$	 <b>20,49\$</b> 1 an 27,80\$ 20,49\$	 <b>-57%</b> 1 an 79,60\$ 33,95\$	 <b>17,49\$</b> 1 an 31,80\$ 17,49\$	 <b>21,95\$</b> 1 an 59,91\$ 21,95\$

**LES PLUS BAS PRIX GARANTIS!**

**POURQUOI PAYER PLUS ?**

 <b>-37%</b> 1 an 65,45\$ 40,95\$	 <b>-47%</b> 1 an 77,95\$ 40,95\$
 <b>-64%</b> 1 an 63,88\$ 29,95\$	 <b>-53%</b> 1 an 87,45\$ 40,95\$
 <b>-37%</b> 1 an 59,88\$ 37,95\$	 <b>-41%</b> 1 an 92,16\$ 54,00\$
 <b>14,95\$</b> 6 nos 29,70\$ 14,95\$	 <b>23,95\$</b> 1 an 69,90\$ 23,95\$

**265** TITRES DISPONIBLES |  
**18** SCIENCE & NATURE  
**10** CUISINE, RESTOS & VINS  
**51** POUR LES ENFANTS  
**52** TITRES À 25\$ OU MOINS

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

**ABONNEZ-VOUS MAINTENANT:**

**RABAISCAMPUS.COM/ASSO - 1 800 265-0180**

Offre d'une durée limitée. Les prix rayés sont ceux en kiosque. Les prix comprennent tous les frais incluant ceux de gestion, sauf les taxes applicables. Certaines conditions peuvent s'appliquer. Prix et disponibilité des publications sujets à changements sans préavis. Imprimé 08-2023

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



## Ristourne : un autre avantage du régime d'assurance auto et habitation des membres de l'AREQ (CSQ)!



Le régime d'assurance de groupe auto et habitation des membres de l'AREQ (CSQ) a généré des surplus!

En 2023, plus de 5,5 M\$ seront versés aux participants du régime<sup>1</sup>.

Vous pourriez vous aussi avoir droit à votre part des surplus en changeant pour La Personnelle.

Obtenez une soumission dès aujourd'hui pour pouvoir en profiter.

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



Partenaire de la **CSQ**



La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. 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. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.

1. Une ristourne de 50 \$ sera versée en mars 2023 aux assurés qui détiennent un contrat d'assurance auto 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<sup>e</sup> 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 ou habitation admissible.