

# QUOI DE NEUF

**SPÉCIAL  
CONDITION  
FÉMININE**

**50 ANS  
D'ÉVOLUTION  
AU QUÉBEC**



# TABLE DES MATIÈRES



**3 MOT DE LA RÉDACTION**  
Pourquoi un numéro spécial  
sur la condition féminine

**4 MOT DE LA PRÉSIDENTE**  
De féministe de cœur  
à féministe en action

**5 FONDATION  
LAURE-GAUDREAU**  
Francine Gagnon,  
figure importante  
de l'histoire de l'AREQ

**6 CONDITION DES FEMMES**  
Lutttes féministes à la CSQ

**8 CONDITION DES FEMMES**  
Hypersexualisation : l'impact  
auprès des jeunes filles



**10 EXPLORATION PSY**  
Oser dire non

**12 ACTION SOCIOPOLITIQUE**  
Soutien à domicile :  
alléger la charge des femmes  
proches aidantes

**14 DOSSIER**  
Regard sur 50 ans d'évolution  
en matière de condition  
féminine au Québec

**18 CONDITION DES HOMMES**  
Éloignons-nous des stéréotypes  
limitants !

**19 FINANCES**  
Inégalités face à la retraite entre  
les femmes et les hommes

**22 ENVIRONNEMENT**  
L'impact des cosmétiques et des  
produits d'hygiène féminine

**24 NUTRITION**  
Cap sur la santé des femmes

**26 ENTRAIDE  
INTERNATIONALE**  
Cultiver le leadership des  
femmes rurales de Colombie

**27 ASSEMBLÉES GÉNÉRALES  
RÉGIONALES**  
Invitation aux membres

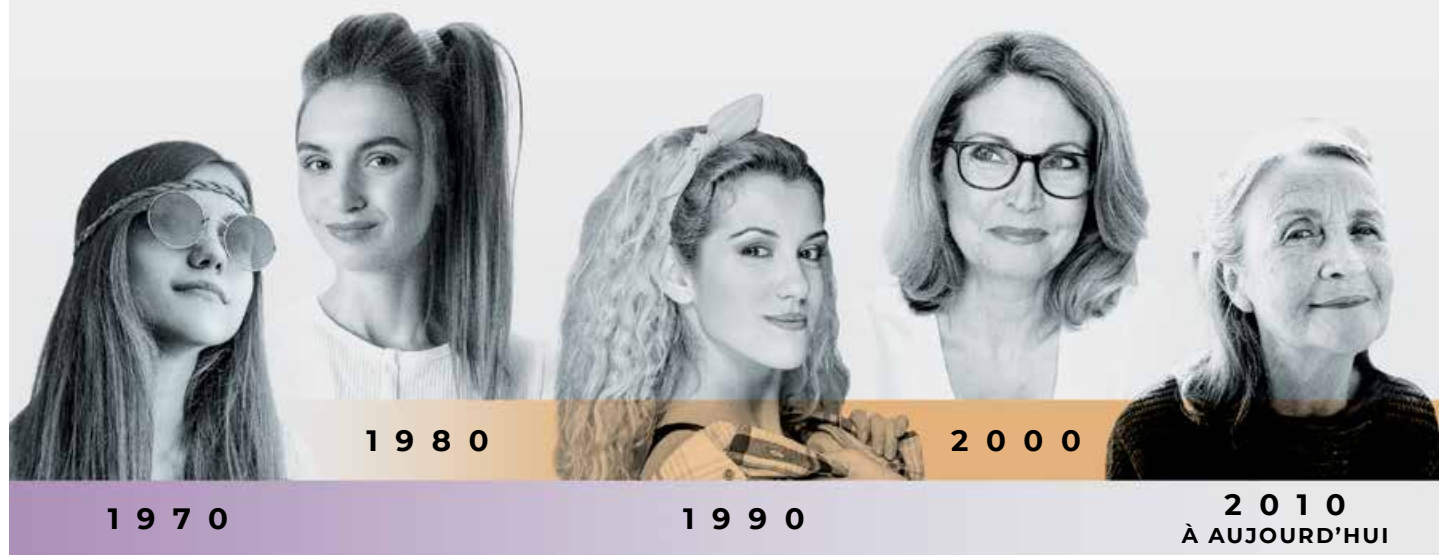
**28 AFFAIRES FINANCIÈRES**  
Crédits d'impôt au provincial



# POURQUOI UN NUMÉRO SPÉCIAL SUR LA CONDITION FÉMININE

► **RÉBECCA SALESSE**

Rédactrice en chef



**L**es luttes féministes sont depuis toujours au cœur des préoccupations de l'AREQ. Normal! Nos membres ont en moyenne 76 ans, et 70 % d'entre eux s'identifient comme femmes. C'est donc dire que nos adhérentes ont majoritairement été témoins des grandes luttes féministes, quand elles n'y ont pas participé elles-mêmes!

Le féminisme, loin d'être une lutte contre les hommes, est avant tout un mouvement pour la justice sociale et la répartition équitable des pouvoirs. Il s'agit de reconnaître l'égalité entre tous les humains.

Le féminisme englobe les luttes pour l'égalité des droits, certes, mais aussi les préoccupations liées à la condition des femmes dans la société, telles que l'alimentation, le salaire, la parité professionnelle, les violences, et bien d'autres.

Celles qui ont milité avec acharnement pour assurer aux générations suivantes l'égalité entre les genres ont de quoi être abasourdies devant la fragilité de cette reconnaissance. Il est presque incroyable d'assister à la montée des différents mouvements qui menacent ou bafouent les droits des femmes. Pensons par exemple à la popularité croissante des discours de ceux qu'on appelle les «mâles alpha», ou encore le débat rouvert à propos du droit à l'avortement. En 2025, plus que jamais, il est nécessaire de poursuivre le combat.

Pour cette raison, et pour souligner la Journée internationale des droits des femmes du 8 mars, l'équipe de rédaction du magazine *Quoi de neuf* a voulu faire du numéro du printemps une édition axée sur les enjeux qui concernent les femmes et leurs luttes passées. Question de se souvenir et de susciter la réflexion... pour mieux préparer la suite.

Bonne lecture !



## DE FÉMINISTE DE CŒUR À FÉMINISTE EN ACTION

**M**a mère était une féministe de cœur, et j'ai grandi dans un contexte familial de respect des forces et limites de chaque membre de la famille, sans égard au fait qu'on soit fille ou garçon. En plus d'être couturière, maman tenait un petit commerce de fournitures de couture où chaque jour des femmes s'attardaient pour jaser et même partager des tranches de vie. Comme c'était attendant à la maison, j'ai vite compris la vie souvent difficile des femmes de cette époque.

C'est ainsi que l'égalité entre les femmes et les hommes est peu à peu devenue préoccupante chez moi, et surtout un incontournable dans ma vie. J'ai toujours milité en ce sens, même adolescente. À seize ans, j'ai passé mon permis de conduire parce que mon père me voulait autonome et indépendante, j'avais même priorité sur la voiture le samedi soir !

Au moment de la formation du comité de condition féminine de mon syndicat, en 1972, j'ai commencé à m'y impliquer concrètement. Se mettre en action pour améliorer le sort des femmes a longtemps été un leitmotiv puissant dans ma vie : la reconnaissance du rôle important des femmes dans la société, les congés de maternité, l'équité salariale, pour n'en nommer que quelques volets. J'ai toujours pensé que c'est en se rassemblant autour des mêmes valeurs et des mêmes objectifs qu'on peut faire avancer les choses. Et c'est dans cet esprit que j'ai participé au mouvement féministe des cinquante dernières années.

C'est aussi ce qui a motivé ma militance dans plusieurs dossiers au fil des ans, et plus particulièrement mon engagement des dernières années à l'AREQ.

Revendiquer de meilleures conditions de vie et de fin de vie pour les membres de l'AREQ et pour l'ensemble des personnes vieillissantes du Québec passe par la reconnaissance de leur participation à l'évolution de notre société. Autant nous avons milité pour l'autonomie des femmes, autant aujourd'hui nous devons collectivement exiger des mesures qui permettent le maintien de l'autonomie des personnes vieillissantes afin qu'elles puissent vieillir dans la dignité.

Accessibilité à des soins de santé de qualité, choix de son milieu de vie avec possibilité de services d'aide, pouvoir d'achat permettant une bonne qualité de vie et de participation sociale, voilà ce qui compte pour toutes les personnes âgées, qu'elles soient de genre masculin ou féminin.



# FRANCINE GAGNON (1933-2024), FIGURE IMPORTANTE DE L'HISTOIRE DE L'AREQ



► **DOMINIC PROVOST**

Directeur général de l'AREQ

Il y a de ces femmes qui marquent l'histoire. La fondatrice de l'AREQ, enseignante et syndicaliste québécoise Laure Gaudreault est l'une d'elles.

Un peu moins connue du public, la seconde femme de l'histoire de l'AREQ à accéder à la présidence, plus de vingt-cinq ans après sa fondatrice, aura aussi laissé sa marque : Francine Gagnon.

Malheureusement, Francine Gagnon nous a quitté dernièrement. Celle qui fut présidente de l'Association au cours des années 1990, s'est éteinte à l'âge vénérable de 91 ans. Ces deux pionnières se sont croisées à nouveau dans l'histoire puisque Mme Gagnon a effectué un don majeur à titre posthume à la Fondation Laure-Gaudreault.

Originaire de Plessisville, Francine Gagnon a vécu une bonne partie de sa vie à Québec. Enseignante de profession, elle a pris sa retraite en 1983. À l'AREQ, elle a occupé, entre autres, la fonction de 2<sup>e</sup> vice-présidente nationale, de 1988 à 1990, avant de présider l'Association de 1990 à 1992.

## Une féministe et une femme engagée

Au fil de son engagement associatif, elle s'est préoccupée des effets de la désindexation des rentes de retraite et a souhaité que les régions s'impliquent dans la sauvegarde de l'environnement. Elle s'est également impliquée dans la réflexion sur la place et le rôle de l'AREQ dans la société et la création d'un comité sur la condition des femmes.

Enfin, notons que Mme Gagnon a travaillé activement à la mise sur pied de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG), qui a été officiellement créée sous sa présidence, en 1990. Elle a continué à s'impliquer auprès de la FLG durant les décennies suivantes, participant à plusieurs activités et campagnes de financement.

## Contribution à la FLG

Fière ambassadrice de la Fondation, Francine Gagnon y a légué une assurance-vie qu'elle détenait et qui valait, au moment du transfert à la FLG, plus de 184 000 \$. Il s'agit du plus important don jamais recueilli par la Fondation. Ce don sera versé au fonds de capital FLG, qui génère des intérêts et peut soutenir des projets particuliers d'aide.

L'AREQ et la Fondation Laure-Gaudreault offrent leurs condoléances et leurs sincères remerciements à toute la famille de l'une de ses pionnières, Francine Gagnon.

# LUTTES FÉMINISTES À LA CSQ

## 50 ANS DE MOBILISATION POUR DE MEILLEURES CONDITIONS DE TRAVAIL ET DE VIE DES FEMMES

► **JULIE PINEL** | Conseillère à l'action féministe, CSQ



En 1973, le comité Laure-Gaudreault (maintenant nommé comité de la condition des femmes) se mobilise pour créer des équipes locales de la condition des femmes. En parallèle, un réseau des femmes s'organise. Des travailleuses de tout type d'emploi et des ménagères sont sollicitées.

Depuis sa mise sur pied en 1973, le comité d'action féministe de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) a mené de nombreuses luttes afin de tendre vers une plus grande égalité entre les femmes et les hommes. La première d'entre elles fut de dénoncer la référence à l'état civil de la femme dans la *Loi sur les syndicats professionnels* qui prévoyait, à l'époque, que «le mineur âgé de 16 ans et la femme mariée, sauf opposition de son mari, peuvent faire partie d'un syndicat professionnel<sup>1</sup>». Les luttes n'ont pas été sans embûche, mais la mobilisation que nous avons menée ensemble, au fil des années, a permis d'améliorer considérablement les conditions de travail et de vie des femmes.

## Pour un congé de maternité payé

Lors de la création du comité, les femmes représentaient 66 % des membres de la Centrale alors qu'elles ne constituaient que 16 % des personnes présentes au Conseil général. Cette sous-représentation a rapidement engendré de nombreuses enquêtes qui ont mené à l'adoption, en 1994, du Programme d'accès à l'égalité syndicale (PAES)<sup>2</sup>.

Dès 1974, une équipe-conseil à la négociation est créée avec le mandat de participer activement à la négociation et de mettre en lumière les situations de discrimination et d'exploitation spécifiques aux femmes travailleuses de l'enseignement.

Dès la négociation de 1975, les femmes dénoncent les pertes de salaire importantes qu'amènent la maternité, l'utilisation de la banque de congés de maladie et les difficultés d'accès à l'assurance-chômage. Le Congrès de 1976 adopte alors une résolution afin que la CEQ maintienne fermement la demande d'un congé de maternité jusqu'à l'obtention d'un congé digne de ce nom<sup>3</sup>.

Malgré la modification, en 1978, de la *Loi sur le salaire minimum* pour permettre un congé de maternité d'une durée de 18 semaines, la CEQ et le comité poursuivent la lutte avec le front commun.

Onze jours de grève illégale ont permis aux travailleuses et travailleurs publics de faire un gain important : un congé de



maternité payé de 20 semaines, 10 semaines de congé d'adoption et 5 jours de congé de paternité.

## Le droit au travail social

En 1980, le comité présente, dans le document «Le droit au travail social pour toutes les femmes», une vision globale des luttes féministes à mener.

Elles y positionnent le travail comme un droit fondamental et réclament la mise en place de mesures visant à permettre à toutes et tous l'exercice de ce droit, dont des services de garderie ainsi qu'une reconnaissance pleine et entière du salaire des femmes.

C'est sur cette base que le comité s'est mobilisé pour la mise en place d'un réseau de services éducatifs à l'enfance afin de permettre non seulement l'accès au marché du travail pour la mère, mais également une socialisation en bas âge pour les enfants. Ce réseau a vu le jour en 1997, mais du travail reste encore à faire afin d'en assurer l'accès à tous les enfants du Québec.

L'exigence d'un salaire égal pour un travail de valeur égale fait également partie des recommandations entourant le droit au travail social. Bien que la lutte se poursuive pour l'amélioration de cette loi et la reconnaissance du travail des femmes, l'adoption de la *Loi sur l'équité salariale* en 1996 fait partie des gains majeurs du mouvement féministe au Québec.

## Une lutte encore bien nécessaire

L'histoire de nos luttes nous permet de constater à quel point les enjeux demeurent encore présents. Elle permet également aux générations futures de comprendre le bien-fondé de demeurer vigilantes.

Les propos de Simone de Beauvoir conservent encore aujourd'hui tout leur sens : « Il suffira d'une crise pour que les droits des femmes, nos droits, soient remis en question. » Tant que l'égalité ne sera pas atteinte, tant que toutes les femmes ne seront pas libres, nous serons là !

<sup>1</sup> En 1976, la Loi sur les syndicats professionnels est modifiée afin d'abroger la disposition qui empêche la femme mariée de faire partie d'un syndicat professionnel si son mari s'y oppose.

<sup>2</sup> Le Programme d'accès à l'égalité syndicale contient une série de mesures visant à soutenir la participation des femmes à la vie syndicale.

<sup>3</sup> Décision du 25<sup>e</sup> Congrès de la CEQ (1976).

# HYPERSEXUALISATION L'IMPACT AUPRÈS DES JEUNES FILLES, UN REcul POUR LES LUTTES FÉMINISTES?

► RÉBECCA SALESSE, rédactrice en chef avec  
FRANCINE DUQUET, PH. D., sexologue et professeure au département de sexologie de l'UQAM

**L'hypersexualisation est un concept plutôt large pouvant être défini de différentes façons. Au départ, cela a beaucoup été associé aux tenues vestimentaires sexualisées des jeunes filles, à des poses suggestives ou encore à la mise en scène de comportements de séduction.**

Pour certains, l'hypersexualisation est perçue comme un recul pour les luttes féministes. Elle semble contredire les principes d'émancipation et d'égalité pour lesquels les mouvements féministes ont lutté. L'hypersexualisation, notamment celle véhiculée par les médias, impose une vision où les filles sont souvent perçues uniquement à travers leur apparence physique et leurs comportements sexuels, minimisant leur valeur en dehors de ces critères.

Pour d'autres, l'hypersexualisation est vue comme une forme de prise de contrôle sur sa vie (nommé en anglais *empowerment*), notamment lorsqu'il s'agit d'adolescentes qui s'approprient leur sexualité en la contrôlant. Dans ce cadre, elles pourraient voir leur image corporelle et leur sexualité comme des outils d'affirmation personnelle. Mais cette lecture

reste complexe, car elle ne prend pas en compte les pressions sociales et médiatiques qui façonnent cette « appropriation » de manière souvent superficielle et décontextualisée.

L'hypersexualisation soulève de sérieuses questions sur les réelles avancées des luttes féministes.

Francine Duquet, Ph. D., sexologue et professeure au département de sexologie de l'UQAM, fait le point.

## **Mme Duquet, pourriez-vous expliquer d'où vient l'hypersexualisation ?**

Depuis plusieurs années, le contenu sexuel dans les médias s'intensifie, et l'accès au matériel explicite est facilité. Ce phénomène, qualifié d'hypersexualisation sociale, résulte d'une surenchère médiatique et de la sexualisation de l'espace public.

Le simple fait d'imposer une sexualité adulte à des enfants – garçons ou filles – qui ne sont pas encore prêts à l'appréhender sur les plans psychologique, émotionnel et physique contribue à leur sexualisation précoce. Il faut aux jeunes un certain temps pour donner du sens à ces messages sexualisés,





**L'IMPORTANT N'EST PAS D'IMPOSER UNE VISION RIGIDE OU RÉDUCTRICE, MAIS D'AMORCER LA DISCUSSION ET D'OFFRIR UN CADRE SÉCURISANT AU JEUNE GARÇON OU À LA JEUNE FILLE.**

ce qui empiète sur les tâches développementales essentielles à leur épanouissement. C'est pourquoi la sexualisation précoce est parfois décrite comme un « décalage développemental ».

Quoi qu'il en soit, l'exposition précoce à des contenus fortement sexualisés renforce les stéréotypes de genre. Les enfants et les jeunes sont exposés très tôt à certaines informations erronées qui peuvent banaliser la sexualité et contribuer à la normalisation de la violence sexuelle (par ex. : la cyberpornographie). Et certains risques en découlent, comme la confusion entre sphères publique et privée, les attentes irréalistes en matière de sexualité et de relations, la cyberintimidation ou le *slut-shaming* par exemple.

## Comment réagir à ce phénomène en tant que grands-parents ?


L'éducation à la sexualité peut aider les jeunes, filles et garçons, à construire des relations égalitaires et à résister aux stéréotypes sexuels issus des médias, de la technologie ou de l'entourage. Elle contribue ainsi à réagir face à l'hypersexualisation sociale, à prévenir la sexualisation précoce, et plus spécifiquement, à prévenir la violence sexuelle.

Même en quête d'autonomie, l'enfant ou l'ado a besoin d'adultes solides et bienveillants. C'est pourquoi parents et grands-parents peuvent jouer un rôle clé dans l'éducation à la sexualité grâce au lien privilégié qu'ils ont avec leurs enfants ou leurs petits-enfants.

Cependant, les incompréhensions intergénérationnelles liées aux nouvelles réalités sociosexuelles (le mouvement *metoo*, la théorie du genre, etc.) peuvent parfois compliquer le dialogue. Ces enjeux ont pourtant permis une prise de conscience collective et une plus grande mobilisation en faveur de la prévention de la violence sexuelle (par ex. : le consentement sexuel) et de la défense des droits sexuels.

L'important n'est pas d'imposer une vision rigide ou réductrice, mais d'amorcer la discussion et d'offrir un cadre sécurisant au jeune garçon ou à la jeune fille, avec des repères et des outils critiques pour mieux comprendre la sexualité et les relations humaines. De plus, l'éducation à la sexualité ne doit pas se faire en un échange unique, mais dans un dialogue continu et bienveillant.

Quelques stratégies peuvent être employées pour faciliter la discussion, comme utiliser l'actualité pour amorcer la conversation ou adopter un ton détendu, humoristique. Il est naturel de ressentir une certaine pudeur à aborder la sexualité avec ses enfants ou petits-enfants, mais plusieurs outils numériques et ouvrages offerts gratuitement permettent de s'y préparer adéquatement. Et à travers ces discussions, vous transmettez vos valeurs : égalité, respect, estime de soi... et pourquoi pas vos réflexions féministes !

.....  
 Pour guider la discussion, téléchargez gratuitement les outils mis à votre disposition : [hypersexualisation.uqam.ca](http://hypersexualisation.uqam.ca).  
 .....

## Lectures adaptées

### Niveau primaire (10-11 ans) :

- Duquet, F. (2017). *On est encore des enfants !* Programme de prévention de la sexualisation précoce.

### Niveau secondaire (2 à 17 ans) :

- Duquet et coll., (2023 – disponible aussi en anglais). *Oser être soi-même*. Programme d'éducation à la sexualité pour les 12-17 ans.
- Duquet et coll. (2020). *Séduction, Sentiments amoureux et Intimité : quand ça nous transporte et quand ça dérape*.

### Film documentaire

- *Sexy Inc. Nos enfants sous influence* (Bissonnette, 2007) est disponible gratuitement sur le site de l'ONF.

# OSER DIRE NON APPRENDRE L’AFFIRMATION DE SOI APRÈS DES DÉCENNIES DE COMPROMIS

► **JONATHAN MERCIER**  
Psychologue

Dans ma pratique, je rencontre plusieurs clientes qui trouvent difficile de respecter leurs limites ou tout simplement de dire non. Tout au long de leur vie, ces femmes portent sur leurs épaules les attentes familiales, professionnelles et sociales de tout un chacun, souvent au détriment de leurs propres besoins. Dire oui pour maintenir la paix, répondre aux besoins des autres avant les leurs, s’effacer pour éviter les conflits : ces automatismes profondément ancrés laissent des traces invisibles mais bien réelles. La retraite marque un moment propice pour revoir ces automatismes et oser dire non.



## **Pourquoi est-il si difficile de dire non ?**

La difficulté à poser des limites prend souvent racine dans la socialisation, qui valorise chez les femmes l’altruisme et la disponibilité. Une revue de Zayas & Shoda (2015) indique que les femmes ressentent davantage de culpabilité ou de peur du rejet lorsqu’elles s’affirment, une tendance qui s’accroît avec le temps. Dire non peut ainsi sembler égoïste ou inapproprié, même lorsque c’est légitime ou nécessaire.

## **Les conséquences de ne pas dire non et les avantages de s’affirmer**

Ne pas poser de limites a des conséquences significatives sur la santé mentale et physique. Répondre constamment aux attentes des autres augmente le niveau de cortisol, l’hormone du stress, entraînant fatigue, anxiété et irritabilité. De plus, l’incapacité à s’affirmer génère un sentiment d’invisibilité et une perte d’estime personnelle, les besoins non exprimés s’accumulant souvent pour nourrir du ressentiment, tout en exposant les femmes à un risque accru de symptômes dépressifs et d’épuisement émotionnel (Gagnon et Bélanger, 2020).



### Des outils pour oser dire non

Afin d'accompagner mes clientes dans cette voie, je leur suggère quelques outils concrets pour apprivoiser le concept de l'affirmation de façon progressive.

La méthode **DESC**, issue de la thérapie comportementale, permet de refuser avec fermeté et bienveillance. Elle consiste à **décrire** la situation sans jugement « Je remarque que tu me demandes souvent de l'aide », à **exprimer** ses sentiments « Je me sens débordée », à **énoncer** son souhait « Je ne pourrai pas t'aider cette fois-ci », et à **conclure** l'entretien en proposant une alternative si possible « Mais je peux t'aider à planifier tes prochaines étapes ».

Face au malaise émotionnel que peut provoquer un refus, la pleine conscience est un outil efficace pour accueillir la culpabilité ou l'anxiété sans se laisser envahir. Respirer profondément et observer ces émotions comme des sensations passagères aident à surmonter la pression ressentie.

Apprendre à dire non permet de reconnaître ses besoins comme importants, ce qui favorise une meilleure estime de soi et une satisfaction de vie accrue (Kashdan et Ciarrochi, 2018). Dire non contribue également à réduire le stress en se libérant du sentiment d'obligation, permettant ainsi de consacrer plus d'énergie à ses propres priorités. Enfin, poser des limites claires améliore la qualité des relations en instaurant un climat de respect mutuel.

Il est aussi essentiel de reprogrammer les pensées limitantes. Par exemple, remplacer « Je suis égoïste si je refuse » par « Dire non signifie que je respecte mes limites pour mieux prendre soin de moi et des autres » permet de changer sa perspective et de s'affirmer plus sereinement.

Enfin, il est recommandé de procéder par étapes. Commencer par de petits refus simples renforce progressivement la confiance pour poser des limites dans des situations plus complexes.

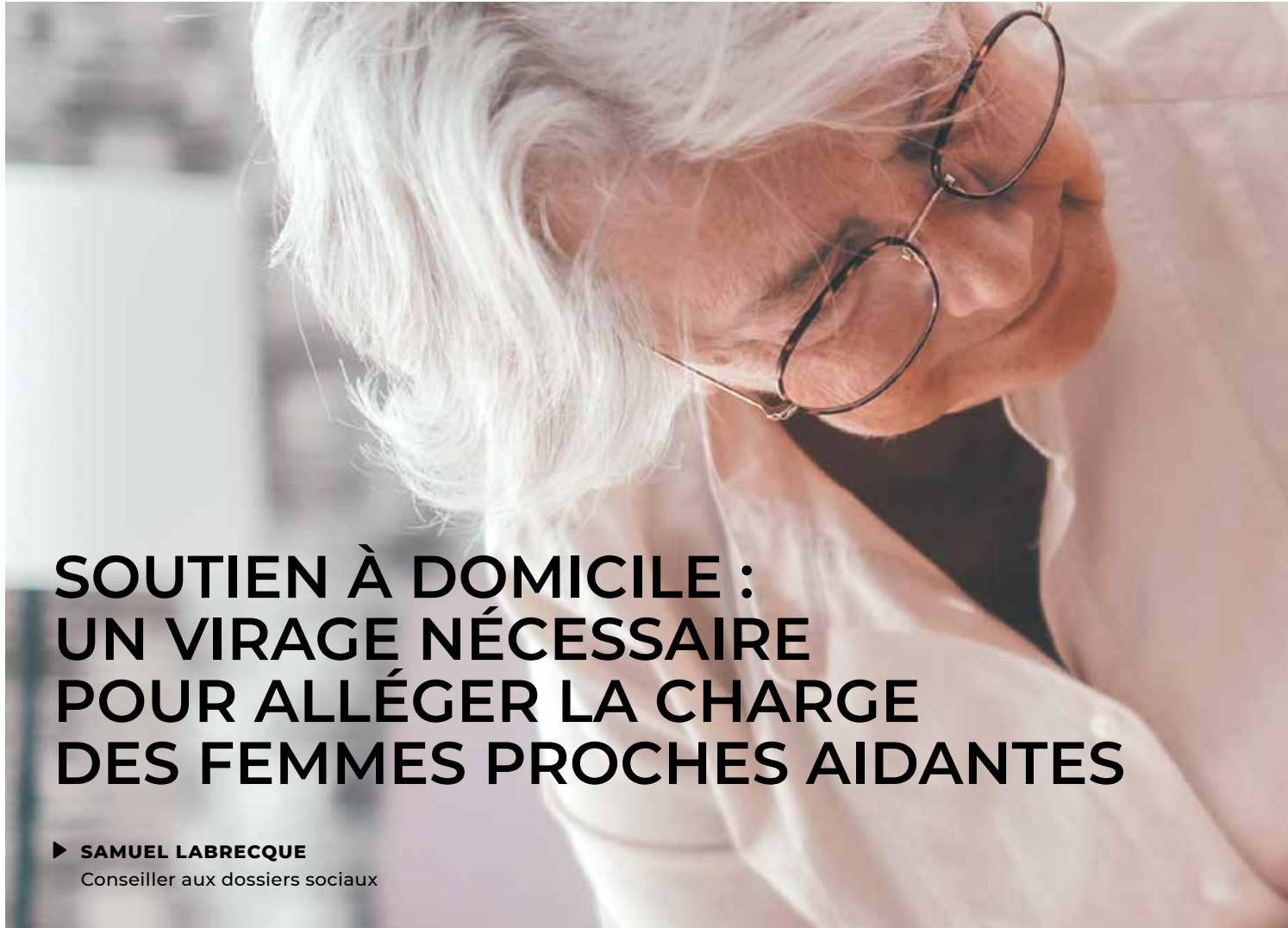
### S'affirmer pour mieux s'épanouir

Apprendre à dire non après des années de compromis demande du courage. En posant des limites, les femmes reprennent leur place dans leur propre vie, un acte à la fois simple et révolutionnaire. Le chemin vers l'affirmation de soi est libérateur. Il permet non seulement de retrouver son identité, mais aussi de vivre des relations plus authentiques et un quotidien plus en lien avec ses valeurs et ses besoins.

### Références

- Zayas, V., & Shoda, Y. (2015). Cultural influences on emotional suppression and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(5), 749–763. <https://doi.org/10.1037/a0038784>
- Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. (2018). Advances in assertiveness and psychological flourishing. *Journal of Positive Psychology*, 13(2), 105–116. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1375062>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21925>
- Gagnon, J., & Bélanger, C. (2020). La tolérance à la culpabilité comme levier d'affirmation de soi chez les femmes. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(6), 1091–1102. <https://doi.org/10.1007/s10865-020-00175-5>





# SOUTIEN À DOMICILE : UN VIRAGE NÉCESSAIRE POUR ALLÉGER LA CHARGE DES FEMMES PROCHES AIDANTES

► **SAMUEL LABRECQUE**  
Conseiller aux dossiers sociaux

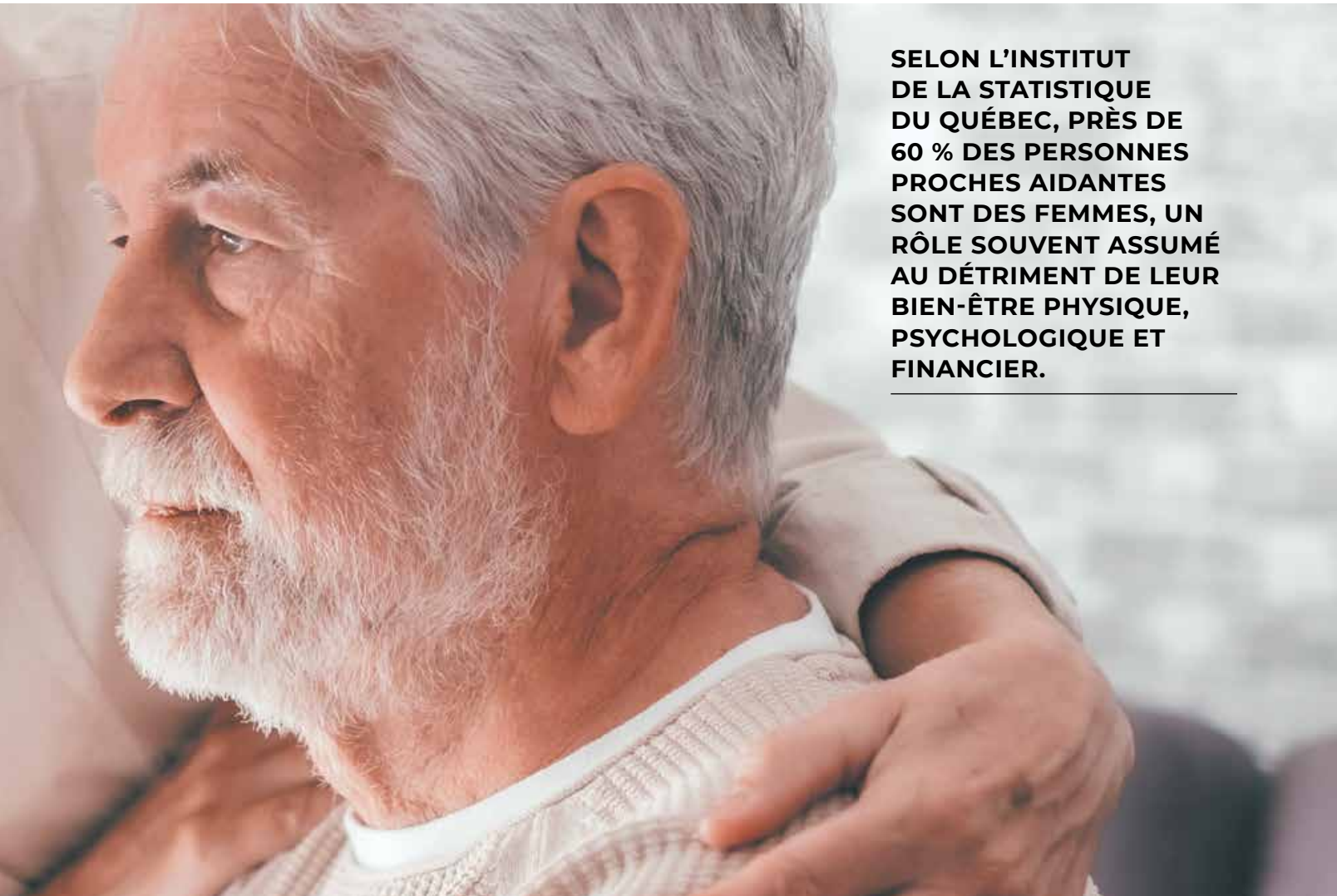
## **Un fardeau invisible : les femmes en première ligne de la proche aidance**

La proche aidance constitue la pierre angulaire du soutien aux personnes en perte d'autonomie au Québec, une réalité qui touche particulièrement les femmes. Selon l'Institut de la statistique du Québec, près de 60 % des personnes proches aidantes sont des femmes, un rôle souvent assumé au détriment de leur bien-être physique, psychologique et financier. Ce déséquilibre exacerbe les inégalités sociales, puisque ces femmes, tout en jonglant entre responsabilités professionnelles et familiales, doivent pallier un manque criant de ressources publiques en soins et services à domicile (SAD).

## **Un système à bout de souffle, des besoins croissants, une réponse insuffisante**

L'AREQ (CSQ), dans son mémoire déposé dans le cadre de la consultation sur la nouvelle politique nationale de soutien à domicile, plaide pour un virage audacieux misant sur un réseau public universel et équitable. Malgré l'augmentation de 35 % des dépenses en SAD entre 2015 et 2022, la couverture des besoins demeure insuffisante, avec un taux actuel de seulement 10,7 %. À cet égard, les femmes proches aidantes, souvent en première ligne, se retrouvent épuisées, sans soutien adéquat ni accès suffisant à des services de répit.





**SELON L'INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, PRÈS DE 60 % DES PERSONNES PROCHES AIDANTES SONT DES FEMMES, UN RÔLE SOUVENT ASSUMÉ AU DÉTRIMENT DE LEUR BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, PSYCHOLOGIQUE ET FINANCIER.**

### **Le modèle nordique, une solution inspirante pour le Québec**


Le vieillissement accéléré de la population impose une révision urgente du modèle québécois inspirée des meilleures pratiques internationales, comme celles des pays nordiques. Ces pays démontrent qu'un investissement accru dans le SAD, allant jusqu'à 60 % de couverture des besoins, permet non seulement des économies substantielles dans le réseau de la santé, mais surtout de répondre aux besoins des personnes en respectant leur choix de demeurer à domicile.

### **Repenser le réseau public : les CLSC au cœur du changement**

L'AREQ rappelle que l'État doit cesser de « pelleter par en avant » la responsabilité vers les proches aidants et le secteur privé en matière de soutien à domicile. Le réseau public, en particulier les CLSC, doit redevenir le pivot central de l'organisation des soins. Cela inclut des conditions de travail améliorées pour les travailleuses en SAD et des programmes de répit pour alléger la charge des personnes proches aidantes.

### **Un appel à l'action de l'AREQ**

Investir dans les soins à domicile, c'est reconnaître l'apport des femmes dans notre société tout en bâtissant un système plus juste, inclusif et humain. L'AREQ réitère que le Québec n'a plus le luxe d'attendre.

.....  
 Pour consulter le mémoire produit par l'AREQ sur les soins à domicile : [areq.lacsq.org/publication/avis-et-memoires/](http://areq.lacsq.org/publication/avis-et-memoires/)  
.....

# REGARD SUR 50 ANS D'ÉVOLUTION EN MATIÈRE DE CONDITION FÉMININE AU QUÉBEC



► LOUISE CORDEAU

Présidente du Conseil du statut de la femme

Le Conseil du statut de la femme (CSF) a été créé en 1973 par le gouvernement du Québec avec pour mission de « donner son avis au ministre sur toute question que celui-ci lui soumet relativement aux sujets qui concernent l'égalité et le respect des droits et du statut de la femme ». Cinq ans plus tard, il rend public un avis intitulé *Pour les Québécoises : égalité et indépendance*, dans lequel il fait le point sur la condition féminine au Québec et formule 306 recommandations pour favoriser l'égalité entre les sexes.



**D'IMPORTANTES RÉFORMES ONT EU LIEU : L'ÉGALITÉ JURIDIQUE DES SEXES DANS LE MARIAGE (1980), LA CRÉATION DE POLITIQUES FAMILIALES (1988) ET D'UN PATRIMOINE FAMILIAL, EN 1989. LE RÉSEAU DES SERVICES DE GARDE ÉDUCATIFS À L'ENFANCE VOIT AUSSI LE JOUR EN 1997.**

À l'occasion du 50<sup>e</sup> anniversaire de sa création en 2023, le CSF a souhaité revisiter l'état de situation décrit dans son avis de 1978 afin de mettre en lumière des avancées, mais également des enjeux persistants ou transformés au fil du temps en matière de condition féminine. C'est ainsi que

le bilan rétrospectif *L'égalité entre les femmes et les hommes : Regard sur 50 ans d'évolution au Québec* a vu le jour.

Dans les lignes qui suivent se trouve un aperçu du contenu des cinq chapitres du bilan, les mêmes que ceux de 1978, qui se déclinent en deux volets. Cet aperçu est d'abord précédé d'un retour sur les problèmes observés et les principaux leviers proposés par le Conseil en 1978. Le dossier met ensuite en relief des données ou des faits marquants qui témoignent des avancées et des enjeux persistants ou émergents.

### **Socialisation et stéréotypes sexuels**

Dans le premier chapitre de son avis de 1978, le CSF constate une démarcation des rôles masculins et féminins dans la répartition des tâches domestiques. Les pères s'impliquent peu dans l'éducation et les soins aux enfants. En matière de scolarisation, le CSF met en évidence l'importance de la période scolaire comme une étape majeure de la socialisation des jeunes, déplorant la surreprésentation des femmes dans l'enseignement primaire et leur sous-représentation dans les postes de direction et à l'enseignement supérieur. Il critique le contenu des manuels scolaires et les publicités dans les médias qui véhiculent des stéréotypes sexistes, le rôle des femmes étant souvent limité aux tâches domestiques, et leur apparence physique survalorisée.

Depuis 1978, des progrès ont été réalisés, notamment avec le Régime québécois d'assurance parentale, qui offre depuis 2006 des congés réservés exclusivement aux pères. Toutefois, les mères

consacrent toujours plus de temps que les pères aux soins des enfants et aux tâches domestiques. En ce qui concerne les manuels scolaires, le ministère de l'Éducation a donné suite à la recommandation du CSF en créant en 1980 le Bureau d'approbation du matériel didactique, qui tient compte de la manière dont les femmes et les hommes sont représentés.

### **Santé**

Le deuxième chapitre de l'avis de 1978 porte sur divers aspects de la santé des femmes. En 1978, l'avortement est considéré comme un crime, sauf si la santé de la femme est en danger. On constate aussi une insuffisance du dépistage des cancers du sein et du col de l'utérus. La sédentarité des femmes est préoccupante, tout comme la popularité des produits minceur. Le CSF aborde aussi les notions de violence conjugale et de viol. Ce dernier n'est d'ailleurs pas considéré comme un crime s'il est commis à l'intérieur du mariage, et il n'existe aucune statistique sur les violences subies par les femmes.

La réforme du Code criminel de 1983 aura pour effet de remplacer la notion de viol par celle d'agression sexuelle. L'agression sexuelle au sein d'un couple marié est reconnue et peut être punie.

Depuis 1988, l'avortement n'est plus considéré comme un crime. Un programme de dépistage du cancer du sein voit le jour en 1998, et des lignes directrices sur le dépistage du cancer du col utérin sont instaurées. Quant à la culture de la diète, elle est encore bien présente, tout comme la grossophobie, avec laquelle les femmes doivent composer dans la société actuelle.



## Famille


Dans le troisième chapitre de l'avis de 1978, le CSF s'intéresse à la famille. Il critique la dépendance des femmes dans le mariage, surtout après un divorce, qui les laisse souvent dans une insécurité financière. Il réclame qu'une pension alimentaire soit versée en cas de rupture pour permettre à la femme de recouvrer son autonomie et souligne la nécessité de créer un réseau de garde universel pour faciliter leur retour au travail.

Depuis, d'importantes réformes ont eu lieu : l'égalité juridique des sexes dans le mariage (1980), la création de politiques familiales (1988) et d'un patrimoine familial, en 1989. Le réseau des services de garde éducatifs à l'enfance voit aussi le jour en 1997.

## Marché du travail

Dans le quatrième chapitre de l'avis de 1978, le CSF examine la participation des femmes au marché du travail. Il déplore que le travail rémunéré des femmes soit considéré comme un salaire d'appoint. L'accès des femmes aux études supérieures est restreint et on constate aussi une discrimination à l'embauche et dans l'octroi de promotions. Un écart salarial persiste aussi entre les femmes et les hommes pour l'exercice d'un même emploi.

Depuis 1978, les femmes sont plus scolarisées que les hommes, et il y a une mixité dans plusieurs secteurs d'emploi. Toutefois, les femmes sont encore surreprésentées dans les emplois du « prendre soin »



**BIEN QUE DES PROGRÈS  
IMPORTANTS AIENT ÉTÉ  
RÉALISÉS EN MATIÈRE  
D'ÉGALITÉ AU QUÉBEC,  
IL RESTE BEAUCOUP À FAIRE.**

Crédit photo : Chloé Thibault

Me Louise Cordeau, C.Q., présidente du Conseil du statut de la femme, à l'occasion du lancement de l'ouvrage intitulé « L'égalité entre les femmes et les hommes : Regard sur 50 ans d'évolution au Québec », qui s'est tenu au Musée de la civilisation en juin 2024.



et sous-représentées dans les secteurs de la science et de la construction. En 1996, on instaure la *Loi sur l'équité salariale*, et l'écart salarial passe de 17 % en 1998 à 10 % en 2022. Néanmoins, les revenus des travailleuses demeurent, aujourd'hui encore, moindres que ceux des travailleurs.

## Loisirs, création artistique et pouvoir

En 1978, le CSF dénonce les inégalités entre les sexes dans les loisirs, la création artistique et les lieux de pouvoir. Concernant les loisirs, le CSF critique le manque de temps libre des femmes, souvent limité par les responsabilités domestiques, et l'offre de loisirs, jugée stéréotypée et peu adaptée à leurs réalités. Il recommande des actions pour rendre les loisirs plus accessibles et diversifiés pour les femmes. Encore aujourd'hui, nous constatons que les femmes consacrent moins de temps aux loisirs que les hommes.

Quant à la création artistique, le CSF critique la discrimination systématique à l'égard des femmes, soulignant les difficultés à concilier création, famille et travail. Il constate aussi leur marginalisation dans les domaines littéraire, théâtral et musical. Malgré des progrès, des inégalités persistent dans ces domaines.

En 1978, le Conseil avait choisi de traiter du « pouvoir » dans le même chapitre que les loisirs et la création artistique. C'est dire à quel point les femmes étaient quasi absentes de la vie politique.

Depuis, des lois ont été adoptées afin d'assurer la parité au sein des conseils d'administration des sociétés d'État (2006) et



de la magistrature (2012). La zone paritaire est atteinte en 2018 à l'Assemblée nationale (40 % en 2018 et 43 % en 2022). Cependant, les femmes demeurent sous-représentées en politique municipale (24 % de mairesses et 37 % de conseillères municipales en 2021).

Ce bref survol de 50 années d'évolution en matière d'égalité donne un aperçu du travail remarquable de nos prédécesseuses.

Bien que des progrès importants aient été réalisés en matière d'égalité au Québec, il reste beaucoup à faire. Des avancées importantes ont été accomplies

dans de nombreux domaines, mais des inégalités, parfois invisibles, persistent. Des défis touchent particulièrement les femmes racisées, autochtones ou en situation de handicap, tandis que de nouvelles formes d'inégalités, notamment numériques, émergent. Le CSF, fort de son engagement depuis 1973, poursuit sa mission avec conviction, appelant chaque citoyenne et chaque citoyen à participer activement à la construction d'une société plus équitable et à faire de l'égalité entre les femmes et les hommes une valeur fondamentale de la société québécoise.

# ÉLOIGNONS-NOUS DES STÉRÉOTYPES LIMITANTS!

## LE SOUTIEN PRIMORDIAL DES HOMMES AUX LUTTES FÉMINISTES

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

À une époque où la figure du « mâle alpha » et la masculinité toxique connaissent une résurgence préoccupante, le soutien des hommes aux luttes féministes est essentiel. Cette dynamique, souvent encouragée par des discours en ligne, renforce des stéréotypes oppressifs qui nuisent autant aux femmes qu'aux hommes.

La montée en popularité des « mâles alpha », souvent associée à des comportements dominants, agressifs et émotionnellement fermés, incarne une vision de la masculinité archaïque. Cette vision perpétue l'idée que la valeur d'un homme réside dans sa capacité à exercer du pouvoir sur autrui, en particulier sur les femmes. Ces mouvements ne se contentent pas d'être conservateurs – de maintenir le statu quo – mais sont plutôt réactionnaires dans leur volonté de revenir en arrière, parfois en exacerbant des comportements ou des croyances néfastes pour justifier leurs positions. Or, ces

injonctions ne sont pas seulement nocives pour les femmes, qui subissent les conséquences d'une culture patriarcale, mais elles limitent aussi la liberté individuelle des hommes en leur imposant des attentes irréalistes et oppressantes.

Le féminisme, loin d'être une lutte opposant les sexes, est un mouvement qui prône l'égalité et la libération des rôles de genre restrictifs. L'implication des hommes dans cette lutte ne signifie pas parler à la place des femmes, mais plutôt écouter, apprendre et utiliser leur position pour remettre en question les systèmes de domination. Les hommes ont

un rôle crucial à jouer dans la remise en cause des discours qui glorifient la violence, le contrôle et la dévalorisation des femmes. En soutenant les luttes féministes, les hommes contribuent à bâtir une société plus inclusive où chacun peut s'épanouir sans être prisonnier de stéréotypes limitants.

En somme, face à la montée des discours réactionnaires, le soutien des hommes est non seulement souhaitable, mais il est devenu indispensable. Le féminisme est une lutte collective qui exige la participation de tous pour mettre fin à la masculinité toxique et créer un avenir plus égalitaire.



# INÉGALITÉS FACE À LA RETRAITE ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES

► PIERRE-ANTOINE HARVEY ET MINH NGUYEN

Conseillers CSQ



Plusieurs politiques publiques, notamment la *Loi sur l'équité salariale*, ont permis de faire des pas de géant (sans tout régler) afin de renverser le fait que les emplois à prédominance féminine ont tendance à être moins bien rémunérés que leur contrepartie masculine. Pourtant, l'écho de ces politiques semble avoir un effet limité sur les revenus de retraite. On constate toujours un retard de près de 30 % entre les revenus des femmes et ceux des hommes de 65 ans et plus. Examinons cette question.

## Des écarts à la retraite toujours importants

De manière générale, pour tous les groupes d'âge confondus, l'écart de rémunération horaire entre les hommes et les femmes a eu tendance à s'amenuiser depuis les dernières décennies. Au milieu des années 1990, on estimait que les femmes ayant un emploi à temps complet recevaient, en moyenne, un salaire d'environ 84 % par rapport à celui des hommes

au Québec. Aujourd'hui, selon la donnée la plus récente, ce ratio se situerait autour des 91 %. Bien que la *Loi sur l'équité salariale* ait été adoptée par le gouvernement du Québec le 21 novembre 1996, son impact ne se fait sentir que quelques années plus tard. Rappelons que cette loi a forcé toutes les entreprises de dix personnes salariées et plus à entreprendre des travaux pour corriger la discrimination systémique vécue par les personnes occupant des emplois dans des catégories majoritairement féminines.



L'écart de revenus des personnes de 65 ans et plus a bénéficié de l'égalisation des revenus de travail. Cependant, un écart important demeure toujours. Les femmes de 65 ans et plus ont eu en moyenne un revenu total de 36 200 \$ en 2022, alors que les hommes recevaient 50 800 \$, soit un ratio femmes/hommes de 71,3 %. On remarque tout de même une progression importante de ce ratio au graphique 1.

Le graphique 2 montre que les écarts les plus importants se manifestent pour le RRQ, les REER et les régimes d'employeur, le revenu de patrimoine et les revenus d'emploi. Les montants reçus de la Pension de la Sécurité de la vieillesse (PSV) sont à peu près égaux, alors que les femmes, qu'on retrouve plus nombreuses en situation de pauvreté, reçoivent en Supplément de revenu garanti (SRG) 775 \$ de plus que les hommes. Mais pourquoi cet écart important ?

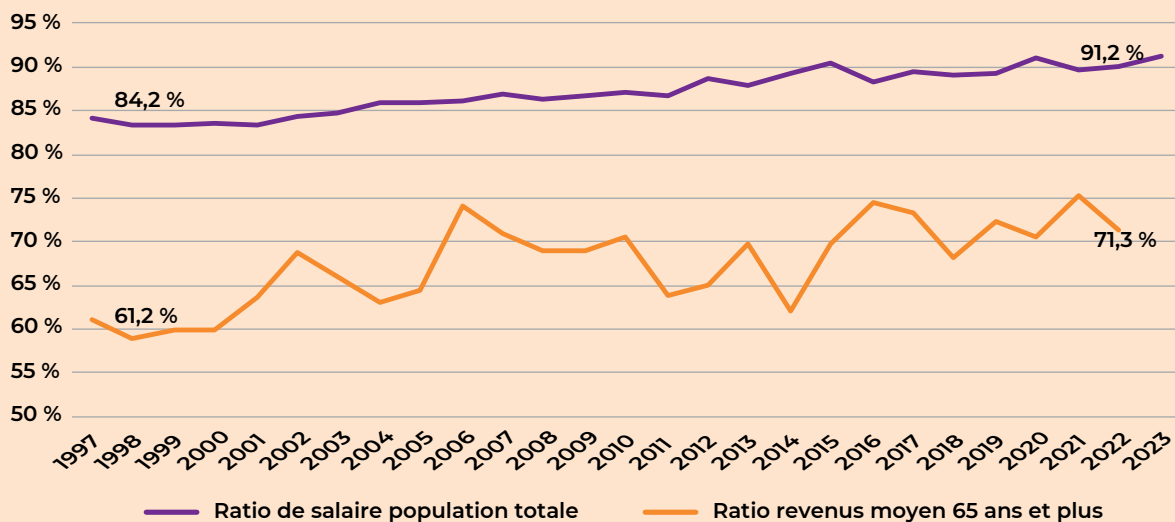
L'amélioration de l'équité du salaire horaire cache une plus grande inégalité : les femmes reçoivent souvent une rémunération pour moins d'heures et d'années que les hommes. Pendant leur vie active, elles travaillent davantage à temps partiel et ont un plus faible taux d'emplois permanents que les hommes. Cette réalité s'explique par le fait que les femmes

prennent encore une charge plus importante du côté du travail domestique et de l'éducation des enfants, du travail non rémunéré ou invisible. Le travail invisible fait référence aux tâches et aux responsabilités non rémunérées souvent non reconnues qui sont effectuées dans la sphère domestique. Il englobe les activités telles que les tâches ménagères, la gestion du foyer et d'autres travaux qui contribuent au bien-être de la famille et de la communauté, mais qui ne sont pas formellement rétribuées.

La valeur économique du travail ménager non rémunéré canadien représente entre 25,2 % et 37,2 % du produit intérieur brut (PIB)<sup>1</sup>. Et le travail invisible comme activité économique principalement occupée par les femmes est effectivement un phénomène bien présent au Québec. Le corollaire est qu'en faisant autant de travail invisible, elles sacrifient du temps de travail rémunéré.

Conséquemment, elles cotisent moins à des REER (5 300 \$ de cotisation moyenne pour les femmes contre 7 300 \$ pour les hommes) et elles accumulent moins d'actifs financiers (310 000 \$, contre 404 000 \$ en moyenne en 2019). De plus, elles prennent souvent leur retraite plus tôt (une moyenne de 62,2 ans en

**Graphique 1 : Ratio de rémunération et de revenus femmes/hommes, Québec, 1997 à 2023**

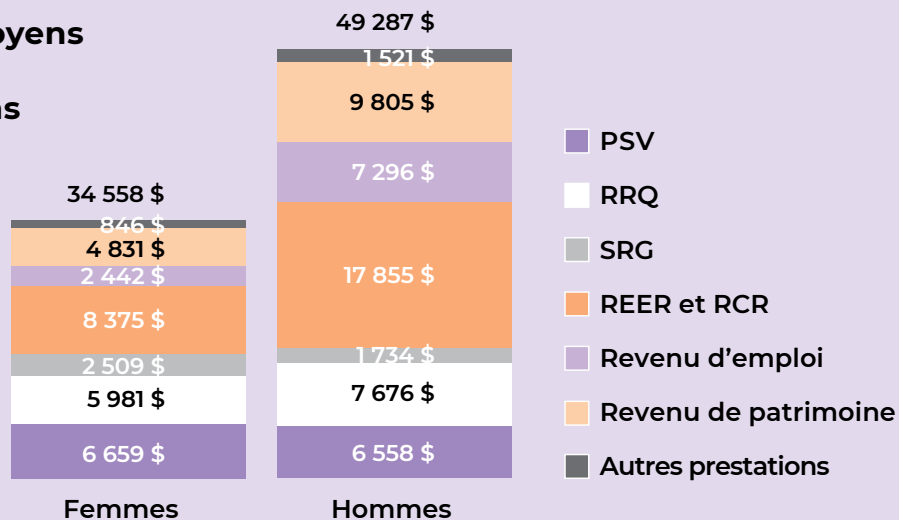


Sources : Statistique Canada, *Enquête sur la population active*, 2023. Adaptation par l'Institut de la statistique du Québec. [statistique.quebec.ca/fr/produit/tableau/2769](http://statistique.quebec.ca/fr/produit/tableau/2769) et Statistique Canada. Tableau 11-10-0239-01



## Graphique 2 : Revenus moyens selon la source et le sexe, personnes âgées de 65 ans et plus, Québec, 2019

SOURCE : Statistiques fiscales des particuliers, 2021, (année imposable 2019)



2021 contre 64,8 ans pour les hommes). Cela explique en partie l'écart important en matière de revenus entre les hommes et les femmes âgées. Cette situation est pire encore pour les femmes immigrantes qui, selon leur date d'arrivée au pays, auront cotisé encore moins à leur régime de retraite complémentaire ou au RRQ et auront, conséquemment, des revenus de retraite en dessous du seuil de pauvreté.

### Comment peut-on régler cet enjeu ?

La réponse n'est pas facile puisque ce problème est ancré dans la structure même de notre économie. La solution ne peut que se retrouver au sein de réformes fiscales. Il serait, par exemple, intéressant de mettre en place une rente pour les périodes non travaillées liées aux soins aux enfants ou aux proches. Il s'agit d'ailleurs d'une recommandation du Conseil du Statut de la femme<sup>2</sup>. Les crédits liés à cette rente permettraient de compenser les interruptions de carrière qui affectent majoritairement les femmes et nuisent à leurs revenus de retraite. En combinant un régime adapté aux réalités économiques et sociales avec des ajustements ciblés sur les périodes

non travaillées, cette proposition contribuerait à un système de retraite plus juste et inclusif capable de répondre aux besoins spécifiques des femmes tout en renforçant leur sécurité financière à long terme.

Il y a encore plusieurs combats à mener en ce qui concerne les revenus de retraite des travailleuses et travailleurs du Québec. L'idée d'augmenter les prestations publiques revient souvent sur la table. Mais il faut aussi continuer à travailler en amont. Les progrès de l'équité salariale ne doivent pas cesser. Il faut continuer à faire reconnaître la valeur des emplois à prédominance féminine, mais aussi briser les ghettos d'emplois peu scolarisés et bien payés souvent peu accessibles aux femmes (construction, matières premières...) De plus, la réalité des femmes âgées pourrait être davantage prise en considération à l'aide d'une analyse différenciée selon les sexes.

Il y a des pistes de solution à notre portée, comme la mise en place d'une rente pour les périodes non travaillées durant la vie active. Il ne faut donc pas abandonner la lutte et poursuivre les revendications pour que ces idées deviennent réalité.

<sup>1</sup> Estimation de la valeur économique du travail ménager non rémunéré au Canada, 2015 à 2019 (statcan.gc.ca)

<sup>2</sup> Avis – Retraite équitable pour les femmes

# L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL DES COSMÉTIQUES ET DES PRODUITS D'HYGIÈNE FÉMININE

## ENJEUX ET SOLUTIONS

### ► LISE PARENT

Professeure en sciences de l'environnement de l'Université TÉLUQ  
CIAPE-ICEDA, CIRODD, CREPPA, EcotoQ, RISUQ, RQRA | Réseau des femmes en environnement

**L'utilisation des cosmétiques fait partie intégrante de la vie quotidienne de millions de personnes à travers le monde. Une étude de l'Environmental Working Group (EWG) réalisée en 2008 a révélé que les adolescentes américaines utilisaient en moyenne 17 produits cosmétiques par jour, contre 12 pour leurs mères. Que deviennent ces produits après leur utilisation ? Et quels sont les effets de leurs composantes et de leurs emballages sur l'environnement ?**

Les produits d'hygiène féminine, tels que les tampons, les serviettes hygiéniques ou les coupes menstruelles, jouent aussi un rôle dans la pollution environnementale. Ces produits génèrent des déchets ou des résidus chimiques qui affectent les écosystèmes terrestres et aquatiques selon leur mode de gestion.

### **Cosmétiques : sources et impacts environnementaux**

Les cosmétiques regroupent une grande variété de produits tels que le maquillage, les savons, les shampoings, les parfums et les déodorants. Une fois utilisées, les substances contenues dans ces produits atteignent souvent les systèmes aquatiques par l'entremise des eaux usées, perturbant ainsi les écosystèmes.

Par exemple, le triclosan, un agent antibactérien présent dans certains savons, peut altérer les systèmes hormonaux de la faune aquatique, entraînant des anomalies reproductives comme la féminisation des poissons mâles (Kidd et al., 2007). De même, des filtres UV chimiques comme l'oxybenzone et l'octinoxate, largement utilisés dans les écrans solaires, ont des effets toxiques sur les larves de coraux, causant des dommages à leur ADN et contribuant au blanchissement des récifs coralliens (Downs et al., 2016). Ces impacts ont poussé certains pays ou États, comme Palau et Hawaï, à interdire ces substances.

Outre les composés chimiques, les emballages de cosmétiques, souvent en plastique, constituent une autre source de pollution. Les microplastiques issus de ces emballages, mais aussi de produits exfoliants, peuvent se retrouver dans les océans, où ils sont ingérés par les organismes marins. Ces particules causent des obstructions intestinales, transportent des polluants toxiques et perturbent la chaîne alimentaire (Browne et al., 2011).

### **Produits d'hygiène féminine : défis spécifiques**

Les tampons et les serviettes hygiéniques jetables, fabriqués à partir de plastiques et de fibres synthétiques, constituent une part importante des déchets non biodégradables. Ces produits peuvent mettre plusieurs siècles à se décomposer dans les

---

décharges. Des alternatives comme les serviettes hygiéniques lavables ou les coupes menstruelles en silicone, bien qu'elles aient une empreinte écologique moindre, ne sont pas totalement exemptes de critiques. Par exemple, une coupe menstruelle peut nécessiter jusqu'à 500 ans pour se biodégrader.

S'ils atteignent les milieux aquatiques, les déchets liés aux produits d'hygiène féminine peuvent nuire à la faune. Pensons aux effets néfastes des particules de plastique chez les oiseaux marins, par exemple (Wilcox et al., 2015).

## Solutions pour réduire l'impact environnemental

### Gestes individuels pour les cosmétiques

- 1 Privilégier des produits écoresponsables**  
Choisir des produits formulés avec des ingrédients biodégradables et sans microplastiques.
- 2 Réduire sa consommation**  
Adopter un minimalisme cosmétique en utilisant des produits multifonctions, comme des savons solides ou des shampoings 2-en-1.
- 3 Réutiliser et recycler**  
Préférer des emballages rechargeables ou participer à des programmes de reprise.
- 4 Fabriquer ses produits**  
Pour limiter les emballages et contrôler les ingrédients utilisés.

### Gestes individuels pour les produits d'hygiène féminine

- 1 Adopter des alternatives réutilisables**  
Opter pour des coupes menstruelles, des culottes ou des serviettes lavables.
- 2 Privilégier des produits jetables écoresponsables**  
Choisir des tampons et des serviettes compostables, fabriqués en coton biologique et sans plastiques.
- 3 Éliminer correctement les déchets**  
Toujours jeter les produits usagés dans les poubelles adaptées.

## Initiatives collectives

- 1 Promouvoir l'écoconception**  
Encourager les entreprises à concevoir des produits et des emballages durables ou compostables.
- 2 Responsabiliser les producteurs**  
Mettre en place des politiques obligeant les fabricants à financer la gestion des déchets issus de leurs produits.
- 3 Encourager l'innovation**  
Investir dans la recherche pour développer des alternatives entièrement biodégradables ou recyclables.
- 4 Sensibiliser le public**  
Informer les consommateurs sur les impacts environnementaux et les alternatives possibles.

Les cosmétiques et les produits d'hygiène féminine ont un impact significatif sur l'environnement. Cependant, en adoptant des gestes individuels responsables et en soutenant des initiatives collectives, il est possible de réduire ces effets. La collaboration entre consommateurs, industries et gouvernements est essentielle pour favoriser des pratiques durables, protéger les écosystèmes et assurer un avenir plus respectueux de l'environnement pour les générations futures.

---

## Références

- Browne, M. A., Crump, P., Niven, S. J., et al. (2011). Accumulation of microplastic on shorelines worldwide: Sources and sinks. *Environmental Science & Technology*, 45(21), 9175–9179.
- Downs, C. A., Kramarsky-Winter, E., Segal, R., et al. (2016). Toxicopathological effects of the sunscreen UV filter, oxybenzone (benzophenone-3), on coral planulae and cultured primary cells and its environmental contamination in Hawaii and the U.S. Virgin Islands. *Archives of Environmental Contamination and Toxicology*, 70(2), 265–288.
- Environnement et Changement climatique Canada. (2020). Règlement limitant la concentration en composés organiques volatils de certains produits. *Gazette du Canada*, Partie II, Volume 156, Numéro 1, SOR/2021-268. Consulté le 9 janvier 2025, à l'adresse <https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/gestion-pollution/sources-industrie/composes-organiques-volatils-commerciaux-consommation/certains-produits.html>.
- Environmental Working Group. (2008). Teen girls' body burden of hormone-altering cosmetics chemicals. Retrieved from <https://www.ewg.org/research/teen-girls-body-burden-hormone-altering-cosmetics-chemicals>.
- Kidd, K. A., Blanchfield, P. J., Mills, K. H., et al. (2007). Collapse of a fish population after exposure to a synthetic estrogen. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(21), 8897–8901.
- Wilcox, C., Van Sebille, E., & Hardesty, B. D. (2015). Threat of plastic pollution to seabirds is global, pervasive, and increasing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(38), 11899–11904.



# CAP SUR LA SANTÉ DES FEMMES

► ISABELLE HUOT  
Docteure en nutrition

Les besoins nutritionnels des femmes évoluent au fil des années et diffèrent de ceux des hommes en raison des changements hormonaux, métaboliques et physiologiques qui surviennent avec l'âge. Une alimentation adaptée est essentielle pour favoriser un vieillissement en santé et prévenir certaines maladies. Mes conseils aux femmes pour vieillir en santé!

## Satisfaire ses besoins en calcium

Les besoins quotidiens en calcium chez les femmes augmentent de 1000 mg à 1200 mg à partir de 50 ans. Ce minéral est crucial non seulement pour la santé osseuse, mais aussi pour les fonctions musculaires, les transmissions nerveuses et la libération de diverses hormones. La chute des niveaux d'œstrogènes à la ménopause réduit l'absorption du calcium tout en augmentant son élimination urinaire. Cette carence peut favoriser le développement de maladies osseuses telles que l'ostéoporose, caractérisée par une diminution de la densité osseuse, qui fragilise les os et augmente le risque de fractures. À partir de la

ménopause, les femmes perdent environ 1 % de leur densité osseuse chaque année. Pour minimiser ces pertes, il est essentiel d'augmenter l'apport en calcium après 50 ans. Parmi les meilleures sources de calcium, on retrouve les produits laitiers (yogourt, fromage, lait), les boissons végétales enrichies (soya, amande, etc.), le tofu préparé avec du sulfate de calcium, les amandes et certains légumes verts.

## Miser sur la vitamine D

Les besoins quotidiens en vitamine D des femmes passent de 15 mcg (600 UI) à 20 mcg (800 UI) à partir de 70 ans. La vitamine D contribue à la santé des



## Prévenir la maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est le trouble neurocognitif le plus répandu, et son risque augmente avec l'âge. Sa prévalence est particulièrement élevée chez les femmes. Une revue systématique de la littérature portant sur 65 955 personnes âgées de plus de 60 ans a exploré le lien entre l'adhésion à la diète méditerranéenne et le risque de démence. Les résultats ont révélé que les personnes adhérant le plus à ce régime alimentaire présentaient une réduction de 27 % du risque de développer la maladie d'Alzheimer. La diète méditerranéenne se distingue par sa richesse en fruits, légumes, grains entiers, noix, graines et huile d'olive, tout en limitant la consommation de viande rouge et de sucreries.

femmes âgées sont donc plus à risque de souffrir d'une carence en vitamine D. Santé Canada recommande aux femmes de plus de 50 ans de prendre un supplément de 10 mcg (400 UI) de vitamine D au quotidien et de continuer à consommer des aliments riches en vitamine D.

## Préserver sa masse musculaire

La sarcopénie est une diminution progressive de la masse musculaire qui débute à partir de 30 ans et se poursuit tout au long de la vie. La perte de masse musculaire peut augmenter le risque de chutes et de fractures. Il est donc important de préserver sa masse musculaire en vieillissant. Consommer suffisamment de protéines peut contribuer à limiter la perte musculaire. En général, l'apport en protéines recommandé pour les adultes est de 0,8 g/kg/j. Cependant, des études suggèrent un apport en protéines de 1 à 1,2 g/kg/j pour les personnes âgées. Pour une femme de 60 kg (132 lb) cela correspond à consommer entre 60 et 72 g de protéines par jour. Les sources de protéines incluent la volaille, le poisson, les fruits de mer, les œufs, les produits laitiers, la viande, les légumineuses, les noix et les graines.

## Penser à la santé de son cœur

Le risque de maladies cardiovasculaires (MCV) augmente de manière significative chez les femmes après la ménopause. Cette augmentation s'explique par les changements hormonaux, les modifications de la composition corporelle et les altérations des profils lipidiques qui accompagnent la transition ménopausique. Adopter une alimentation équilibrée, riche en aliments d'origine végétale, et par conséquent en fibres et en antioxydants, contribue à maintenir une bonne santé cardiovasculaire. Par ailleurs, la prévention de l'obésité abdominale, grâce à des habitudes de vie saines, demeure l'approche la plus efficace pour réduire le risque de MCV.

os en favorisant l'absorption du calcium. Elle participe également à la santé des muscles, des nerfs et du système immunitaire. La vitamine D peut être obtenue dans l'alimentation (poissons gras, lait, boissons végétales enrichies, jaunes d'œufs). Il est aussi possible de synthétiser de la vitamine D grâce à l'exposition solaire. Toutefois, au Canada, l'ensoleillement est insuffisant du mois d'octobre au mois d'avril, et la capacité de la peau à synthétiser de la vitamine D par les rayons solaires diminue avec l'âge. Les





# CULTIVER LE LEADERSHIP DES FEMMES RURALES DE COLOMBIE

► OXFAM-QUÉBEC

De nombreuses femmes vivent en Colombie en régions rurales où la survie est souvent complexe et les services publics quasi absents. Malgré les conflits armés qui menacent leurs communautés, elles s'organisent pour changer les choses et faire respecter leurs droits. Elles sont membres de l'une des 15 organisations soutenues par le projet *Voix et leadership des femmes (VLF) en Colombie*<sup>1</sup> d'Oxfam-Québec, appuyé financièrement par l'AREQ (CSQ).

Pas facile pour une femme de prendre sa place dans un tel environnement : « La culture du machisme est encore profondément ancrée dans nos racines, y compris en nous-mêmes », croit Nayari Ortiz, de l'organisation Asminawa, qui défend les droits des femmes autochtones. « On lésine à nous confier des ressources significatives pour solutionner les nombreux problèmes vécus par les femmes rurales », soutient Sandra Saenz, de la Plateforme d'influence politique des femmes rurales colombiennes.

Pour augmenter l'impact de leurs actions et améliorer la condition des femmes rurales, elles avaient besoin de renforcer leurs organisations et de développer de nouvelles compétences. Depuis quatre ans, le projet

VLF en Colombie a donc permis d'apporter un soutien financier aux participantes, mais aussi des formations adaptées à leurs besoins et un coaching individualisé. Plus de 120 femmes leaders ont reçu leur diplôme, souvent leur premier, après avoir complété le *Certificat en participation citoyenne et plaidoyer politique des femmes rurales*, développé en collaboration avec l'Université Javeriana, située à Bogotá.

## Récolter des bénéfices pour les femmes rurales

« Maintenant, beaucoup plus de femmes contribuent aux espaces publics de prise de décision tels que les conseils d'action communautaire », observe Ana Lucy Banguera, de l'organisation Asomamiwata, qui représente des femmes afrodescendantes.

Pas moins de 26 politiques publiques dans divers domaines ont été ciblées pour améliorer les conditions de vie des femmes rurales.

Sans compter que plusieurs femmes leaders ont participé au processus d'élaboration du *Plan de développement national*. D'autres ont participé à des espaces de dialogue avec des ministères ou à des forums internationaux. Autant d'actions encore inimaginables il y a quelques années.

<sup>1</sup> Ce projet est réalisé grâce à l'appui financier d'Affaires mondiales Canada (AMC), d'Oxfam et de l'AREQ (CSQ).



# INVITATION AUX MEMBRES

En vertu de l'article 14.04 des statuts et règlements, le président ou la présidente de votre région vous convoque à l'Assemblée générale régionale, qui se tiendra aux dates et aux endroits indiqués ci-dessous.

## Bas-Saint-Laurent– Gaspésie–Les Îles–Côte-Nord (01)

16 juin 2025

Îles-de-la-Madeleine  
Légion royale canadienne  
15, chemin Principal  
Cap-Aux-Meules G4T 1B8  
418 986-4040  
Inscription : 14 h  
Début de la rencontre : 14 h 45

## Saguenay–Lac-Saint-Jean (02)

20 mai 2025

La Pulperie de Chicoutimi /  
Musée régional  
300, rue Dubuc, Chicoutimi G7J 3J1  
418 698-3100  
Inscription : 9 h 30  
Début de la rencontre : 10 h

## Québec–Chaudière– Appalaches (03)

27 mai 2025

Hôtel Québec  
3115, avenue des Hôtels  
Québec G1W 3Z6  
418 658-5624  
Inscription : 9 h  
Début de la rencontre : 9 h 30

## Mauricie–Centre-du-Québec (04)

27 mai 2025

Auberge Godefroy,  
salle Louisbourg  
17575, boul. Bécancour  
Bécancour G9H 1A5  
1 800 361-1620  
Inscription : 8 h 45  
Début de la rencontre : 9 h 15

## Estrie (05)

13 mai 2025

Centre funéraire Elkas  
4230, rue Bertrand-Fabi  
Sherbrooke J1N 1X6  
819 565-1155  
Inscription : 9 h 15  
Début de la rencontre : 10 h

## Île de Montréal (06)

21 mai 2025

Casa Réceptions  
13081, boul. Gouin Ouest  
Pierrefonds-Roxboro H8Z 1X1  
514 624-6161  
Inscription : 9 h  
Début de la rencontre : 9 h 30

## Outaouais (07)

13 mai 2025

Domaine de l'Ange-Gardien  
1031, ch. Pierre-Laporte  
Ange-Gardien J8L 0E9  
819 281-0299  
Inscription : 9 h  
Début de la rencontre : 9 h 30

## Abitibi-Témiscamingue (08)

28 mai 2025

Atmosphère Amos  
1031, rte 111 E, Amos J9T 1N2  
819 651-1822  
Inscription : 9 h 30  
Début de la rencontre : 10 h

## Montérégie (09)

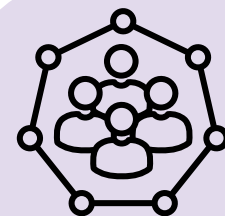
15 mai 2025

Hôtel Saint-Jean-sur-Richelieu  
725, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 8H1  
450 348-7376  
Inscription : 9 h  
Début de la rencontre : 9 h 30

## Laval-Laurentides– Lanaudière (10)

21 mai 2025

Hôtel Best Western  
420, boul. Mgr-Dubois  
Saint-Jérôme J7Y 3L8  
450 438-8008  
Inscription : 9 h  
Début de la rencontre : 9 h 30



# CRÉDITS D'IMPÔT AU PROVINCIAL

► MARTINE FAUCHER

Conseillère à la planification et à l'analyse financière

La période de production des déclarations de revenus est arrivée et, comme les années passées, *Quoi de neuf* présente sommairement les principaux crédits d'impôt remboursables ou non remboursables que vous pouvez demander si vous remplissez les conditions d'admissibilité, incluant les principaux changements de 2024. Pour le détail des critères d'admissibilité, veuillez vous référer aux documents officiels de Revenu Québec.

## Crédits d'impôt remboursables\*

### Solidarité (guide p. 11, annexe D)

Le crédit d'impôt pour solidarité est un crédit d'impôt remboursable qui vise à venir en aide aux ménages à faible ou à moyen revenu. Il est formé de 3 composantes, soit le logement, la TVQ et la résidence sur le territoire d'un village nordique. Il n'est pas nécessaire d'être admissible à toutes les composantes pour recevoir ce crédit.

Il est calculé selon votre situation au 31 décembre de l'année précédente. Ainsi, pour la période de versement de **juliet 2025 à juin 2026**, le crédit d'impôt pour solidarité est calculé selon votre situation au **31 décembre 2024**.

Pour recevoir ce crédit d'impôt, vous devez remplir toutes les conditions qui s'y rattachent, en faire la demande (annexe D) lors de la production de votre déclaration de revenus et être inscrit au dépôt direct.

Si vous aviez un conjoint et qu'il habitait avec vous, un seul de vous deux doit remplir l'annexe D. Si vous avez omis de le faire pour une année précédente, notez que vous avez quatre (4) ans pour réclamer ce crédit.

### Maintien à domicile des aînés

(ligne 458, annexe J et brochure IN-151)

Si vous avez 70 ans ou plus, le régime fiscal vous accorde une aide financière sous la forme d'un crédit d'impôt remboursable, pour des dépenses liées à des services de maintien à domicile.

- Le crédit d'impôt est égal à 38 % de vos dépenses admissibles et peut être réduit en fonction de votre revenu familial.
- Si vous aviez un conjoint au 31 décembre 2024, qu'il est admissible et que vous habitez ensemble, une seule personne peut faire la demande pour votre couple.
- Les dépenses admissibles sont en fonction de votre situation et de votre type d'habitation.

Pour demander ce crédit d'impôt, vous devez compléter l'annexe J lors de la production de votre déclaration de revenus. Si vous remplissez les conditions d'admissibilité, vous pouvez également faire une demande de versements anticipés (formulaire TPZ-1029).

\*Attention : vous ne pouvez réclamer les dépenses liées à des services qui vous ont été rendus par une personne (ou son conjoint) qui demande à votre égard le crédit d'impôt pour personne aidante.

## Frais médicaux (ligne 462, point 1)

Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- votre revenu de travail est égal ou supérieur au montant minimal établi pour cette année ;
- vous avez demandé, dans votre déclaration de revenus, un montant pour frais médicaux ou la déduction pour produits et services de soutien à une personne handicapée.

## Personne aidante (ligne 462, point 2 et annexe H)

Le crédit d'impôt pour personne aidante comporte 2 volets.

- Premier volet : toute personne aidant une personne de 18 ans ou plus qui est atteinte d'une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques et qui, selon l'attestation d'un professionnel de la santé (formulaire à joindre), a besoin d'assistance pour accomplir une activité courante de la vie quotidienne.

Le crédit s'applique, que le demandant cohabite ou non avec la personne aidée.

- Deuxième volet : toute personne aidant un proche qui est âgé de 70 ans ou plus et avec lequel elle cohabite (autre que son conjoint).

Pour avoir droit au crédit, vous devez respecter certaines conditions (voir détails dans le guide), dont celles-ci :

- vous n'avez reçu aucune rémunération pour l'aide que vous avez fournie ;
- aucune personne, sauf votre conjoint, n'inscrit à votre égard dans sa déclaration un montant pour personne à charge ou un montant pour frais médicaux.

Le crédit peut atteindre 1 453 \$ ou 2 906 \$ (avec cohabitation).

- La période d'aide ou de cohabitation a duré au moins 365 jours consécutifs, dont au moins 183 jours pendant l'année 2024.

- La cohabitation a eu lieu dans une habitation dont vous ou la personne aidée (ou votre conjoint ou le conjoint de la personne aidée, s'il habitait avec vous) étiez propriétaires, copropriétaires, locataires, colataires ou sous-locataires (RPA et CHSLD non admissibles).
- Le crédit peut être partagé entre plusieurs personnes aidantes si chacune d'elles a cohabité ou soutenu la personne aidée pendant une période d'au moins 90 jours en 2024, pour un total de 365 jours consécutifs (dont au moins 183 jours en 2024) pour l'ensemble des personnes aidantes.

## ➤ Services de relève

Vous pouvez demander un montant additionnel pouvant atteindre 1 560 \$ si vous avez payé pour obtenir des services spécialisés (1) de relève pour les soins, la garde et la surveillance de la personne aidée admissible qui a une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques et avec qui vous avez cohabité.

(1) La personne qui vous fournit ces services doit détenir un diplôme reconnu. (Voir guide)

## Frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie (ligne 462, point 24 et annexe B)

Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt remboursable pour 2024, si :

- vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2024 ;
- vous ou votre conjoint avez engagé des frais :
  - soit pour acheter, louer ou faire installer des biens admissibles en vue de maintenir votre autonomie dans votre lieu de résidence (les premiers 250 \$ ne sont pas admissibles), voir le guide pour la liste des biens admissibles ;
  - soit pour payer un séjour (remboursement maximum de 60 jours) dans une unité transitoire de récupération fonctionnelle.

Le crédit est égal à 20 % des frais admissibles. Ces derniers ne doivent pas avoir servi à demander un autre crédit d'impôt (p. ex. : médicaments ou maintien à domicile).



## **Soutien aux aînés** (ligne 463, formulaire TP-1029.SA)

Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour soutien aux aînés si vous ou votre conjoint :

- aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2024 ;
- votre revenu familial (ligne 275 de votre déclaration) ne dépassait pas 64 730 \$ ou 119 345 \$ si vous aviez un conjoint admissible (81 680 \$ si seulement un de vous deux a 70 ans).
- Si votre conjoint est admissible, vous pouvez choisir de vous partager le crédit.

Le montant du crédit d'impôt peut atteindre 2 000 \$ si vous n'aviez pas de conjoint, ou 4 000 \$ si vous aviez un conjoint au 31 décembre 2024 et que vous avez tous les deux 70 ans.

Revenu Québec calculera pour vous le montant du crédit d'impôt auquel vous pourriez avoir droit même si vous ne le demandez pas lors de la production de votre déclaration de revenus.

## **Crédits d'impôt non remboursables\*\***

### **Montant accordé en raison de l'âge ou pour personne vivant seule ou pour revenus de retraite** (ligne 361, annexe B)

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- vous ou votre conjoint au 31 décembre êtes nés avant le 1<sup>er</sup> janvier 1960 ;
- vous avez occupé ordinairement et tenu une habitation dans laquelle vous viviez seul pendant toute l'année visée par la demande (ou uniquement avec une ou des personnes mineures, ou avec votre ou vos enfants, petits-enfants ou arrière-petits-enfants majeurs poursuivant des études à temps plein) ;
- vous ou votre conjoint au 31 décembre avez reçu un revenu de retraite admissible (ou votre conjoint vous a transféré une partie de son revenu de retraite admissible).

## **Frais médicaux** (ligne 381)

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous avez payé des frais médicaux qui dépassent 3 % de votre revenu net (ligne 275 de votre déclaration). Si vous aviez un conjoint au 31 décembre, vous devez additionner à votre revenu net celui de votre conjoint. Consultez le guide pour la liste des frais admissibles.

Les frais médicaux doivent avoir été payés au cours d'une période de 12 mois consécutifs pour vous-même, votre conjoint ou une personne qui était à votre charge. Vous devez conserver vos reçus.

### **N'oubliez pas d'inclure la prime payée pour l'assurance maladie d'ASSUREQ (en lien avec les frais médicaux).**

Attention : votre prime sera déjà inscrite si vous avez reçu un T4A et que vous utilisez l'option « préremplir ma déclaration ».

### ➤ **Période de 12 mois consécutifs**

- Pour être admissibles au montant pour frais médicaux, les frais doivent avoir été payés au cours d'une période de 12 mois consécutifs que vous avez choisie et qui se termine dans l'année visée par la demande.
- Si la période que vous choisissez est différente de l'année civile, vous devez le mentionner dans votre déclaration. D'une année à l'autre, vous pouvez choisir la période la plus avantageuse pour vous, pourvu qu'elle ne chevauche pas une période choisie précédemment.

### ➤ **Cotisation payée au régime d'assurance médicaments**

Vous pouvez l'inclure dans le calcul de vos frais médicaux si la période que vous avez choisie comprend le 31 décembre de l'année pour laquelle la cotisation était payable.

Par exemple, incluez la cotisation 2024 (annexe K) si le 31 décembre 2024 est compris dans la période de 12 mois consécutifs utilisée pour calculer le montant des frais médicaux. Si votre période comprend plutôt le 31 décembre 2023, incluez la cotisation payée pour 2023 si elle n'a pas encore été réclamée.

## Frais pour soins médicaux non offerts dans votre région (ligne 378)

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous avez payé au cours de l'année d'imposition des frais de déplacement ou de déménagement afin d'obtenir des soins médicaux qui n'étaient pas offerts dans votre région (plus de 200 km).

Vous devez avoir payé ces frais pour vous-même, votre conjoint ou toute personne qui était à votre charge.

## Crédit d'impôt pour prolongation de carrière (ligne 391)

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous aviez 60 ans ou plus au 31 décembre 2024 et que vous déclarez des revenus admissibles (d'emploi ou d'entreprise) d'un montant supérieur à 5 000 \$ pour l'année visée.


Le crédit maximum est de 1 540 \$ si vous aviez 65 ans ou plus, et de 1 400 \$ si vous aviez de 60 à 64 ans.

## Crédit d'impôt pour dons (ligne 395)

Si vous avez fait un don à un donataire reconnu pour lequel vous avez un reçu officiel, n'oubliez pas de réclamer le crédit pour dons. Le crédit est de 20 % pour les premiers 200 \$ et 24 % sur le solde.

**Fractionnement de revenus de retraite : saviez-vous que vous pouviez choisir qu'une partie de vos revenus de retraite soit incluse dans le calcul de revenu de votre conjointe ou conjoint afin de réduire l'impôt familial à payer? (Voir la ligne 245 et l'annexe Q du guide pour plus de détails)**

La description sommaire des crédits d'impôt remboursables et non remboursables est tirée du Guide de la déclaration de revenus 2024 (TP-1) de Revenu Québec.

 Vous les trouverez également sur Internet à la section des crédits d'impôt au <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/>.


## LA COTISATION À L'AREQ N'EST PAS DÉDUCTIBLE.



## Crédits d'impôt fédéral

Quelques crédits d'impôt et déductions sont également disponibles dans votre déclaration de revenus fédérale, dont :

- Montant en raison de l'âge;
- Frais médicaux et supplément remboursable pour les frais médicaux;
- Montant canadien pour aidant naturel;
- Dons;
- Crédit d'impôt remboursable pour la rénovation d'habitations multigénérationnelles.

 Le guide de déclaration fédérale n'étant pas disponible au moment d'écrire ces lignes, nous vous invitons à le consulter sur le site de l'Agence du revenu du Canada au <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications>.

\*Un crédit d'impôt remboursable est un montant qui peut vous être accordé même si vous n'avez pas d'impôt à payer.

\*\*Un crédit d'impôt non remboursable, aussi appelé « crédit réduisant l'impôt à payer », est un montant qui réduit ou annule l'impôt que vous avez à payer.

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



## Profitez de rabais de groupe exclusifs pour vos assurances auto, habitation et entreprise



Avec **La Personnelle**, vous aurez accès à :



**des tarifs exclusifs**  
qui ne sont pas offerts  
au grand public



**un service à la clientèle**  
**exceptionnel** d'un chef  
de file de l'industrie en  
matière d'expérience client<sup>1</sup>

En savoir plus  
[csq.lapersonnelle.com](http://csq.lapersonnelle.com)  
1 888 476-8737

**AREQ**  
CSQ

  
Centrale des syndicats  
du Québec

Partenaire de la CSQ

  
**laPersonnelle**  
Assureur de groupe auto, habitation  
et entreprise

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance entreprise est offerte au Québec seulement. La Personnelle<sup>MD</sup> et les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, utilisées sous licence.

1. Études comparatives des assureurs habitation et automobile en Ontario et au Québec menées par un sondeur indépendant entre 2013 et 2023. Le classement est basé sur des échantillons statistiquement pertinents de mesures de l'expérience client pour les marques d'assurance de dommages.