

QUOI DE NEUF

CAMPAGNE PUBLICITAIRE

À la retraite
pas en retrait :
un rôle social qui
façonne le Québec

AFFAIRES FINANCIÈRES
CRÉDITS D'IMPÔT
PROVINCIAUX 2025

EN PRIMEUR
À L'INTÉRIEUR
Une BD pour
ouvrir le dialogue
intergénérationnel



AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

TABLE DES MATIÈRES

12



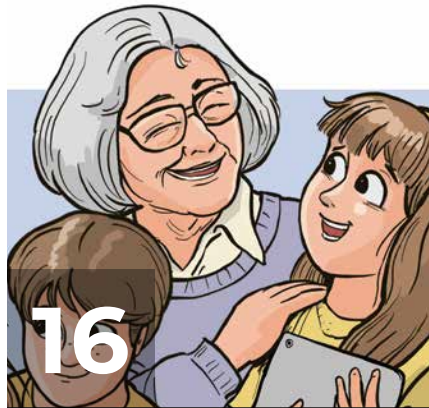
3 MOT DE LA RÉDACTION
Être à la retraite, pas en retrait

4 MOT DE LA PRÉSIDENTE
Grandir ensemble, d'une génération à l'autre

5 VIE ASSOCIATIVE
Place au 50^e Congrès de l'AREQ

6 L'année 2025-2026 à l'AREQ
en 14 chiffres

8 ACTION SOCIOPOLITIQUE
Projet de loi no 1 : l'AREQ
défend une constitution à visage
humain



16

10 FINANCES
Du pouvoir d'achat au pouvoir
d'agir : les retraités comme
acteurs socio-économiques

12 DOSSIER
À la retraite, pas en retrait :
un rôle social qui façonne
le Québec

16 CONDITION DES FEMMES
L'AREQ lance une BD pour ouvrir
un dialogue intergénérationnel

17 ASSURANCES
Dernière chance de profiter de
la campagne spéciale d'adhésion
à l'AREQ et à ASSUREQ!

18 AFFAIRES FINANCIÈRES
Crédits d'impôt provinciaux
2025 : ce qu'il faut savoir au
moment de produire votre
déclaration

**22 ASSEMBLÉES GÉNÉRALES
RÉGIONALES**
Invitation aux membres

23 SERVICES AUX MEMBRES
Webinaire gratuit
sur les successions

24 EXPLORATION PSY
Retrouver sa voix dans
une société vieillissante

26 DIVERSITÉ
La retraite comme période de
changement pour les personnes
aînées LGBTQ+

27 ENVIRONNEMENT
À qui appartient notre eau ?



18

28 NUTRITION
Moins de sucre, plus de vitalité

30 CONDITION DES HOMMES
L'importance de recréer des liens
et d'éviter l'isolement

**31 FONDATION
LAURE-GAUDREAU**
La FLG, un des vecteurs de la
mission sociale de l'AREQ

ÊTRE À LA RETRAITE, PAS EN RETRAIT

La retraite marque un changement de rythme, rarement un effacement. Dans un Québec en profonde transformation démographique et sociale, les personnes retraitées occupent plus que jamais un rôle actif, structurant et porteur de sens. Cette édition du magazine s'inscrit dans cette réalité et propose un regard affirmé sur une retraite engagée, vivante et profondément ancrée dans la société.

À travers le dossier central, nous souhaitons mettre en lumière une vérité trop souvent sous-estimée : la retraite n'est pas une rupture avec la vie collective, mais une transition vers d'autres formes de contribution. Bénévolat, engagement citoyen, implication communautaire, transmission intergénérationnelle, participation aux débats sociaux, les retraitées et retraités façonnent le Québec au quotidien, dans toutes ses régions et dans une grande diversité de milieux.

Cette édition paraît à l'aube du printemps 2026, dans un contexte où les enjeux liés au vieillissement de la population, à la solidarité sociale et à la cohésion intergénérationnelle occupent une place grandissante dans l'espace public. Elle fait écho à une vision de la retraite qui conjugue liberté et responsabilité citoyenne, autonomie et appartenance, expérience et avenir.

Elle met aussi en lumière un rôle souvent discret mais essentiel, celui de la grand-parentalité, qui constitue pour plusieurs une forme privilégiée d'engagement social, de présence éducative et de transmission de valeurs. Cette proximité intergénérationnelle ouvre la porte à des échanges nécessaires, parfois délicats, mais toujours porteurs de sens.

Dans cet esprit, nous avons choisi d'intégrer spécialement dans toutes les copies du magazine une bande dessinée portant sur la sexualisation précoce, développée par le comité national des femmes de l'AREQ. Diffusée à tous les membres à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes du 8 mars, cette BD se veut un outil de dialogue et de sensibilisation. Elle illustre concrètement le rôle social que peuvent jouer les personnes retraitées, notamment comme parents et grands-parents, pour favoriser des discussions éclairées, bienveillantes et adaptées avec les jeunes.

Ce numéro témoigne ainsi d'un mouvement en action, attentif aux réalités sociales, soucieux de justice et résolument tourné vers l'avenir. Être à la retraite, aujourd'hui, c'est continuer de prendre part aux choix de société, de nourrir le débat public et de contribuer à un Québec plus humain, plus solidaire et plus équitable.

Bonne lecture !



GRANDIR ENSEMBLE, D'UNE GÉNÉRATION À L'AUTRE

J'aime beaucoup l'expression « faire œuvre utile », et j'aime à penser que nous avons été, et que nous demeurons, nous les retraités, des acteurs socialement utiles. Comme travailleuses et travailleurs, quel que soit notre corps d'emploi, nous avons milité pour améliorer nos conditions de travail, toujours avec le souci d'assurer un contexte adéquat dans le but d'offrir des services publics répondant aux attentes et aux besoins de la population.

Comme citoyennes et citoyens, nous avons également revendiqué des avancées ayant une portée sociale importante, notamment en matière de salaire minimum, de conciliation travail-famille, de droits parentaux et de services de garde.

Collectivement, nous avons connu des progrès, mais aussi des reculs. La diminution par décret de l'indexation de la rente de retraite en 1982 a marqué durablement notre génération, et ses effets se font encore sentir aujourd'hui sur notre pouvoir d'achat, dans un contexte où le coût de la vie augmente plus rapidement que les revenus.

Certains diront qu'à la retraite, ce n'est plus de notre responsabilité ou que c'est politique. Pourtant, nous demeurons des citoyennes et citoyens à part entière d'une société en changement, confrontée à des défis importants, notamment ceux liés au vieillissement de la population. D'où l'importance de se rassembler au sein d'une association où nous pouvons réfléchir, échanger et agir, tant individuellement que collectivement. Le « pouvoir gris », c'est nous.

Lorsque je suis arrivée à l'AREQ en 2007, la présidente nationale de l'époque, Mariette Gélinas, rappelait souvent cette phrase éloquente : « Pas de retraite pour la citoyenneté ». À l'AREQ, nous ne faisons pas de politique partisane, mais nous prenons la parole dans un cadre citoyen afin d'influencer les décisions qui nous concernent et de défendre des conditions de vie permettant de vieillir dans la dignité. J'appelle cela « s'occuper de ses affaires ».

La mission de l'AREQ traduit clairement ce rôle, celui de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits des membres et des personnes âgées, et de contribuer à une société égalitaire, démocratique et solidaire.

L'AREQ, c'est aujourd'hui plus de 60 000 membres répartis dans quatre-vingts secteurs à travers le Québec, soutenus par plus de deux mille bénévoles engagés, qui y sont impliqués depuis de nombreuses années. Comme le triennat 2023-2026 en est à sa dernière année et que le Congrès de juin approche, c'est aussi un bon moment pour faire place à une relève de membres qui souhaitent s'impliquer.

Merci de faire vivre l'AREQ dans vos milieux, et soyons fiers de l'apport social concret de notre association !

► **MICHELINE GERMAIN** | Présidente de l'AREQ

PLACE AU 50^E CONGRÈS DE L'AREQ

► **DOMINIC PROVOST** | Directeur général

Les derniers mois ont été particulièrement intenses au sein de l'AREQ, à tous les niveaux de l'organisation. À l'approche du 50^e Congrès, un jalon important de notre vie associative, les instances nationales, sectorielles et régionales ont été pleinement mobilisées afin de préparer cet exercice démocratique majeur. Ce rendez-vous triennal, fruit de plusieurs mois de consultations, d'échanges et de travaux collectifs, s'annonce comme un moment déterminant pour définir les orientations et les priorités de l'Association pour le triennat à venir.

Les préparatifs entourant la tenue du congrès triennal de l'Association se sont amorcés à l'automne 2025. Les membres du conseil exécutif (CE) ont participé à quatre rencontres d'information et d'échanges, dans le cadre d'une tournée ayant réuni plus de 500 personnes élues ou déléguées au niveau sectoriel.

Ces rencontres ont été l'occasion de connaître le point de vue et les priorités des membres, sur le terrain, afin d'orienter les actions et les revendications de l'Association pour le prochain triennat.

PLUSIEURS DIZAINES DE PROPOSITIONS ONT ÉTÉ FORMULÉES LORS D'ATELIERS SUR LES ORIENTATIONS ET LES NOUVELLES PRATIQUES. CELLES-CI SERONT PRÉSENTÉES ET DÉBATTUES AU CONGRÈS DE JUIN 2026.

Travail en région

En plus des activités organisées par l'AREQ nationale, mentionnons la tenue de plusieurs activités préparatoires, en région. Les délégations sectorielles

et régionales se sont réunies aux quatre coins du Québec pour formuler des propositions touchant les statuts ou les orientations qui seront étudiées au Congrès.

Les assemblées générales sectorielles (AGS) et les assemblées générales régionales (AGR), qui auront lieu sous peu, seront aussi l'occasion d'élire ou de réélire des membres, notamment à la présidence. Des centaines de membres participeront à cet important exercice démocratique.

Rendez-vous à Lévis

Le point culminant des activités démocratiques de l'Association sera la tenue du 49^e Congrès, portant exclusivement sur les statuts et règlements, le 8 juin 2026, puis du 50^e Congrès dit «régulier», du 9 au 11 juin, au Centre des congrès de Lévis. Cet événement officiel s'accompagnera de conférences et d'activités sur des thèmes qui rejoignent les préoccupations de nos membres.

Restez à l'affût de nos outils de communication, notamment notre infolettre, pour connaître les détails entourant la tenue du Congrès de l'AREQ.



L'ANNÉE 2025-2026 À L'AREQ EN 14 CHIFFRES

► **DOMINIC PROVOST** | Directeur général

À l'aube de la fin du triennat 2023-2026, l'AREQ dresse le portrait d'une année marquée par l'action, l'engagement et l'influence. Derrière chaque chiffre se trouvent des initiatives concrètes, des prises de position assumées et une présence soutenue dans l'espace public. Ce bilan en 14 chiffres offre un aperçu clair et parlant de l'impact de l'AREQ en 2025-2026, tant auprès de ses membres que dans le débat public.

15

Durant l'année 2025-2026, l'AREQ a organisé à l'intention des membres CSQ qui prendront leur retraite sous peu 8 sessions de préparation à la retraite en présentiel, ainsi que 7 conférences virtuelles.

.....

1801

C'est le nombre d'adhésions à l'AREQ durant l'année 2025. Pour simplifier le processus, un formulaire web a été lancé en janvier 2026, de même qu'une trousse électronique expliquant les principaux avantages de se joindre à l'Association.

896

C'est le nombre de mentions de l'AREQ ou de sa présidente, Micheline Germain, dans les médias en 2025-2026. Ces prises de parole ont généré une portée médiatique évaluée à 2 253 300, grâce notamment à 3 lettres ouvertes, 6 communiqués signés par la présidente et près de 20 entrevues, contribuant à renforcer la notoriété et le positionnement de l'AREQ auprès du grand public.

.....

55

L'AREQ a conçu en 2025 un nouveau modèle de bulletin sectoriel à partir du logiciel CANVA. Plus de 55 licences ont été attribuées aux secteurs qui en ont fait la demande.

6

C'est le nombre de réunions tenues par le Groupe de travail sur l'intégration des nouveaux membres depuis sa création à l'hiver 2025. Le groupe a participé à l'élaboration d'un atelier qui a été présenté aux participants de la tournée du conseil exécutif (CE). À partir des constats de cet atelier, il proposera des recommandations au prochain Congrès sur de nouvelles façons de faire et de nouvelles pratiques d'intégration des nouveaux membres.

2

Deux volets se sont ajoutés à l'entente avec Novum pour offrir des services juridiques gratuits aux membres de l'AREQ. Aux consultations sur une foule de sujets s'est ajoutée la représentation d'avocats, d'une part pour des litiges en lien avec le louage résidentiel, et d'autre part pour la défense en lien avec la fraude ou le vol d'identité.

10,7 %

C'est le pourcentage des besoins en soutien à domicile couverts actuellement. L'AREQ a proposé des mesures permettant d'augmenter ce pourcentage à 60 % lors des consultations sur la nouvelle politique nationale de soutien à domicile.

7 000 000

L'AREQ a écrit aux principaux partis politiques fédéraux pour les sensibiliser aux enjeux touchant les personnes âgées, notamment en lien avec la mise en œuvre du logiciel Cùram pour la gestion de la Pension de la sécurité de la vieillesse (PSV), qui touche 7 000 000 de personnes âgées au Canada.

17

L'AREQ a participé à la tournée Innov'Aînés au printemps 2025 avec la Coalition pour la dignité des aînés (CDA). Cette tournée a permis de tenir 17 rencontres avec les porteurs de projets novateurs en maintien à domicile.

1200

C'est le nombre d'exemplaires du jeu de société Par ici la retraite conçu par l'AREQ pour promouvoir une image positive du vieillissement. Le jeu sera disponible à l'été 2026.

5 000 \$

Un total de 8 courts-métrages ont été retenus pour la phase finale de la compétition cinématographique La Course des régions, qui porte spécifiquement cette année sur le thème de la lutte contre l'âgisme, grâce au soutien de l'AREQ. Une tournée des cinémas et un vote sont en cours pour déterminer le coup de cœur des membres de l'AREQ, assorti d'une bourse de 5 000 \$.

13,4 milliards

C'est le surplus en dollars qui se trouve dans la caisse des participants, selon la dernière évaluation actuarielle du RREGOP. Pourtant, aucune indexation additionnelle ne sera accordée en 2026 pour les années 1982-1999, ce qui renforce la pertinence de poursuivre les représentations visant une amélioration de l'indexation des rentes, dans un contexte où la capacité financière du régime est démontrée.

80

Près de 80 membres de l'AREQ ont participé à la Marche mondiale des femmes 2025, à Québec, en octobre, aux côtés de plusieurs milliers d'autres citoyennes et citoyens du Québec, afin de réclamer l'égalité de fait entre les femmes et les hommes, 25 ans après la marche Du pain et des roses.

902

C'est le nombre de répondants à l'enquête réalisée par l'INRS pour le compte de l'AREQ sur les formes et les représentations de la grand-parentalité au Québec aujourd'hui. Les conclusions du rapport seront diffusées ce printemps.

PROJET DE LOI NO 1 : L'AREQ DÉFEND UNE CONSTITUTION À VISAGE HUMAIN

► **SAMUEL LABRECQUE**

Conseiller aux dossiers sociaux



Au cours de l'automne, l'AREQ (CSQ) a déposé un mémoire dans le cadre du projet de loi no 1 – *Loi constitutionnelle de 2025 sur le Québec*. Ce document, présenté dans un esprit de responsabilité civique, rappelle que l'Association ne peut rester silencieuse lorsqu'un exercice politique d'une telle ampleur risque d'influencer durablement les droits et les conditions de vie des personnes âgées.

Toutefois, comme le précise l'introduction du mémoire intitulé « Pour une constitution du Québec à visage humain : Intégrer le droit de vieillir dans la dignité », cette participation écrite ne constitue en aucun cas une adhésion à la démarche gouvernementale. L'AREQ aurait souhaité une approche réellement inclusive, fondée sur une large concertation de la société civile et permettant aux citoyennes et citoyens d'y contribuer pleinement dès les premières étapes.

Vieillir dans la dignité : le cœur de la contribution de l'AREQ

Le mémoire de l'AREQ rappelle que le Québec traverse un tournant démographique majeur : d'ici 2030, près d'un quart de la population aura 65 ans ou plus. Malgré cette réalité, les politiques publiques n'offrent toujours pas les conditions nécessaires pour garantir une pleine dignité aux personnes âgées.



**D'ICI 2030, PRÈS
D'UN QUART DE
LA POPULATION AURA
65 ANS OU PLUS.**

S'appuyant sur des constats clairs du Commissaire à la santé et au bien-être ainsi que de l'Institut de recherche et d'informations socio-économiques (IRIS), le mémoire expose les échecs répétés du Québec à réaliser le virage vers le maintien à domicile. De plus, de récents travaux de l'IRIS démontrent que plus de 400 000 personnes âgées vivent avec un revenu inférieur au « revenu viable ».

C'est pourquoi l'AREQ propose deux avancées majeures à inscrire dans une éventuelle constitution québécoise :

- 1 Le droit au maintien à domicile ou en milieu de vie adapté**, afin d'assurer l'autonomie, la participation sociale et la dignité des personnes.
- 2 Le droit à un revenu viable à la retraite**, basé notamment sur les travaux de l'IRIS, pour que personne ne soit condamné à la pauvreté après avoir contribué à la société.

Ces propositions s'inspirent également d'exemples internationaux où des constitutions modernes intègrent des droits sociaux et économiques permettant d'orienter durablement les politiques publiques.

Pourquoi l'AREQ a-t-elle refusé de participer aux audiences publiques ?

Dans un communiqué conjoint, la CSQ et l'AREQ ont annoncé qu'elles ne participeraient pas aux auditions publiques menées par la Commission des institutions, tout en transmettant néanmoins leur mémoire respectif. Cette décision repose sur plusieurs constats sérieux.

D'abord, la démarche gouvernementale a été largement décriée : juristes, constitutionnalistes, le Barreau du Québec et de nombreuses organisations ont dénoncé un processus contraire aux principes de l'État de droit. Certains articles du projet de loi, notamment l'article 5 limitant la possibilité de contester les actions gouvernementales et l'article 9 sur la souveraineté parlementaire, soulèvent de profondes inquiétudes quant à la protection des droits

fondamentaux et à l'équilibre des pouvoirs.

La consultation ne répond pas non plus aux exigences minimales d'une réforme constitutionnelle légitime. Une constitution doit unir, protéger et renforcer la société. Or, les conditions actuelles ne permettent pas d'aborder cet exercice avec la rigueur et le respect de l'État de droit qu'il exige, notamment en raison de l'absence de participation pleine et entière des peuples autochtones et de l'ensemble de la société civile.

Enfin, des enjeux majeurs, comme le risque de hiérarchisation des droits, la fragilisation potentielle du droit à l'avortement ou l'exclusion des droits sociaux et économiques, forcent l'AREQ et la CSQ à se joindre au mouvement de contestation de la démarche entourant le projet de loi.

Une vision pour le Québec de demain

En déposant son mémoire, l'AREQ réaffirme que vieillir dans la dignité doit devenir un principe structurant du projet collectif québécois. Inscrire clairement le droit au maintien à domicile et le droit à un revenu viable dans une future constitution représenterait une reconnaissance fondamentale envers celles et ceux qui ont bâti le Québec.

L'AREQ continuera de faire entendre la voix des personnes âgées et de défendre une constitution véritablement à visage humain : inclusive, solidaire et respectueuse des droits de toutes les générations.

DU POUVOIR D'ACHAT AU POUVOIR D'AGIR : LES RETRAITÉS COMME ACTEURS SOCIO-ÉCONOMIQUES

► **MINH NGUYEN** | Conseiller à la CSQ

On évoque encore trop souvent les personnes retraitées sous l'angle des coûts sociaux, notamment en lien avec le Supplément de revenu garanti (SRG), les dépenses en santé ou les services sociaux. Cette lecture réductrice occulte toutefois une réalité essentielle : les transferts et les services destinés aux aînées et aînés constituent aussi des investissements collectifs. Au-delà de leur pouvoir d'achat, les personnes retraitées exercent un véritable pouvoir d'agir en tant qu'actrices économiques, sociales et politiques engagées dans la défense d'une société plus solidaire. Elles ne sont pas uniquement bénéficiaires des politiques publiques, elles sont aussi des gardiennes et des vectrices du contrat social.

La citoyenneté économique après le travail

Les associations et regroupements de retraités jouent un rôle fondamental dans la défense des services publics, des régimes de retraite, de la redistribution des richesses et du tissu social. Plusieurs de ces associations agissent pour pallier les failles de marché ainsi que celles des services publics en rendant des services à la population par l'entremise du travail bénévole.

L'Institut de la statistique du Québec observe que 63 % des personnes âgées de 65 ans et plus font du bénévolat, qui est défini ici comme des activités non rémunérées réalisées au profit d'un organisme ou directement de la population¹.

Ces activités non rémunérées constituent un travail politique invisible, ce qui signifie qu'il n'est pas comptabilisé dans la croissance du PIB. Il demeure qu'elles sont productives, dans la mesure où elles nourrissent la cohésion

sociale, soutiennent les solidarités intergénérationnelles et renforcent la capacité des communautés à se défendre. En économie politique, on pourrait dire que les retraités entretiennent le capital social collectif sans lequel aucune économie ne peut fonctionner de manière stable.

En ce sens, leurs revenus de retraite soutiennent certes leurs capacités de consommation, mais aussi leurs activités citoyennes. Dans une perspective keynésienne – John Maynard Keynes (1883-1946) est considéré comme le fondateur de la macroéconomie –, les rentes publiques et privées de retraite jouent le rôle d'un stabilisateur économique et social : elles amortissent les chocs économiques en cas de crise en offrant un service à la population affectée par ladite crise.

La défense des institutions

La participation des personnes aînées au maintien du tissu politique n'est pas à négliger non plus.

La proportion de personnes aînées parmi les personnes élues au palier municipal augmente au fil du temps. Les personnes de 65 ans et plus représentent le tiers des personnes élues à titre de maires ou de mairesses en 2021, alors

L'INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC OBSERVE QUE 63 % DES PERSONNES ÂGÉES DE 65 ANS ET PLUS FONT DU BÉNÉVOLAT.



qu'elles comptaient pour 12 % en 2005. Il en va de même pour les personnes élues comme conseillères municipales ou conseillers municipaux : la part des personnes de 65 ans et plus s'élevait à 21 % en 2021, alors qu'elle était de 8 % en 2005².

Dans un contexte où il y a une perte croissante de la confiance dans les institutions, les personnes retraitées semblent avoir foi encore dans les institutions démocratiques. Lors des élections provinciales de 2022, le taux de participation le plus élevé était observé chez les personnes de 65 à 74 ans (78 %), suivi de celui noté pour les personnes de 55 à 64 ans (72 %). Le taux des personnes de 75 ans et plus s'élevait quant à lui à 69 %, soit un taux supérieur à celui des groupes plus jeunes, en particulier celui des 18-24 ans et des 25-34 ans (54 %)³.

Dans un contexte où plusieurs gouvernements eux-mêmes remettent en question le rôle des institutions démocratiques, des syndicats, des organismes communautaires et des associations de citoyens, le rôle social et politique des retraités devient

d'autant plus crucial. Les personnes retraitées portent la mémoire des luttes pour la création des régimes de retraite, de la couverture médicale, de la démocratisation de l'éducation. En continuant de s'impliquer, elles empêchent que ces acquis soient réduits à de simples « dépenses » à couper.

La reconnaissance de leur rôle

Les personnes retraitées incarnent, en ce sens, une forme essentielle de citoyenneté économique : celle qui ne se mesure pas uniquement en productivité marchande, mais en contribution au bien commun. Leur action bénévole, leur engagement politique et leur défense des services publics font d'eux des piliers du contrat social. Dans un monde où la logique comptable tend à réduire la valeur humaine à des coûts, ils et elles rappellent qu'investir dans la dignité et la solidarité est aussi un choix économique rationnel. Reconnaître leur rôle, c'est ainsi reconnaître que la richesse d'une société se mesure aussi à sa capacité de transmettre, de protéger et de prendre soin.

¹ <https://statistique.quebec.ca/vitrine/veillessement/themes/participation-sociale/pratique-benevolat#note-desc-2>.

² <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/portrait-personnes-ainees-quebec-faits-saillants#mode>.

³ <https://statistique.quebec.ca/vitrine/veillessement/themes/participation-sociale/participation-elections-provinciales>.



À LA RETRAITE, PAS EN RETRAIT : UN RÔLE SOCIAL QUI FAÇONNE LE QUÉBEC

► **LOUIS-JÉRÔME DORAN** | Conseiller en communication et relations de presse



À travers la province, les personnes retraitées jouent un rôle social d'une richesse exceptionnelle, parfois encore méconnu mais pourtant essentiel à la vitalité des communautés. Leur présence active dans les milieux de vie, leur engagement auprès des organismes, des familles et des régions révèlent une réalité bien différente de l'image traditionnelle d'une retraite synonyme de ralentissement. Sur le terrain, les retraités contribuent, transmettent, innovent et inspirent. Ils demeurent, collectivement, l'un des piliers de la vie sociale québécoise.

Au-delà du slogan, une réalité bien présente

C'est précisément cette réalité que l'AREQ souhaite mettre en lumière au cours de l'hiver à travers sa campagne *À la retraite, pas en retrait*. En mettant en valeur une pluralité de portraits de membres, la campagne offrira un regard humain et concret sur



LA RETRAITE DEVIENT UNE NOUVELLE ÉTAPE D'ENGAGEMENT, UN MOMENT OÙ L'ON CONTINUE DE CONTRIBUER À LA SOCIÉTÉ AUTREMENT.

la diversité des rôles que jouent les retraités dans leur communauté. Diffusée dans certains médias écrits, dont *Le Devoir* et les médias régionaux du groupe CN2i (*Le Soleil*, *Le Droit*, *Le Nouvelliste*, etc.) à la radio et sur le Web, la campagne rappelle que la retraite ne met pas fin à l'engagement social, mais qu'elle en transforme les formes et les possibilités.

Cette démarche s'inscrit dans un contexte démographique majeur : d'ici 2030, près d'un quart de la population québécoise aura plus de 65 ans. Et chaque année, des dizaines de milliers de personnes issues du secteur public franchissent le seuil de la retraite avec un bagage immense et l'envie claire de rester actives et utiles à leur manière. Les travaux entourant la campagne 2026 de l'AREQ ont d'ailleurs mis en évidence le fait que cette nouvelle génération de retraités recherche la liberté, mais aussi qu'elle est en quête de sens, qu'elle souhaite avoir un impact sur la société et continuer d'éprouver le sentiment d'appartenance à une communauté.

Dans cette perspective, *À la retraite, pas en retrait* n'est pas qu'un slogan : c'est un miroir fidèle de l'évolution sociale du Québec. La retraite devient une nouvelle étape d'engagement, un moment où l'on continue de contribuer à la société autrement.

Une transition plutôt qu'une rupture

La retraite n'est plus vécue comme une coupure entre un « avant » productif et un « après » passif. Elle est devenue une continuité. Elle ne marque plus la fin d'un engagement mais sa transformation. Les personnes retraitées s'investissent autrement, à leur rythme, selon leurs aspirations, tout en demeurant profondément intégrées à la société.

Leur engagement prend mille formes : bénévolat, participation aux organismes communautaires, militantisme, mentorat, implication culturelle, défense des droits, soutien familial, participation aux conseils d'administration, contribution aux mouvements citoyens ou environnementaux, etc.

Les membres de l'AREQ possèdent un bagage précieux : expérience professionnelle, culture organisationnelle, savoir-être relationnel, connaissances acquises dans les milieux de l'éducation, de la santé, de la petite enfance et des organismes communautaires. Leur retrait du marché du travail marque moins une rupture qu'un prolongement autrement orienté de leur parcours de vie.

Ce mouvement s'observe sur le plan national. Les retraités portent des préoccupations collectives : dignité, justice sociale, solidarité intergénérationnelle, santé publique, logement, mobilité, développement régional. Ils défendent une vision humaniste du Québec. L'AREQ se fait d'ailleurs le porte-voix de

ces priorités en représentant les personnes âgées dans toutes les instances pertinentes et en veillant à ce que leurs réalités et leurs besoins demeurent au cœur des décisions publiques.

Le bénévolat : un pilier essentiel

Les personnes de 55 ans et plus figurent parmi les groupes les plus engagés au Québec. Elles représentent une part essentielle de la main-d'œuvre bénévole qui soutient des milliers d'organismes. Accompagnement d'ânés isolés, soutien alimentaire, animation culturelle, mentorat scolaire, gouvernance d'organismes locaux : leur présence est partout. D'ailleurs, selon les sondages réalisés périodiquement par l'AREQ, près de 40 % de nos membres affirment effectuer du bénévolat.

Sans cette contribution, plusieurs organismes, particulièrement en région, ne pourraient tout simplement pas maintenir leurs services. À travers leurs actions, les retraités renforcent les milieux de vie, créent du lien, brisent l'isolement et soutiennent la cohésion sociale. Ils incarnent une solidarité active qui donne sa couleur au Québec.

Un capital culturel et humain qui continue de circuler

La retraite ouvre souvent la porte à une vie culturelle plus riche. Plusieurs renouent avec la création, s'investissent dans les arts, le patrimoine, les bibliothèques, la médiation culturelle ou les festivals locaux. Pour d'autres, c'est l'occasion d'un retour aux études, notamment par l'Université du troisième âge, qui nourrit la curiosité intellectuelle et favorise le partage intergénérationnel.

Cette contribution culturelle façonne l'identité québécoise. Elle permet la transmission du patrimoine immatériel : récits, mémoire, savoir-faire. Dans une société en changement rapide, ce rôle devient essentiel.

Une présence citoyenne qui s'affirme

Le Québec assiste à une montée en puissance de la participation citoyenne des retraités. Ils interviennent dans les consultations publiques, s'impliquent dans les associations, prennent position dans les débats sociaux, interpellent les élus. Leur voix, forte de décennies d'expérience professionnelle et communautaire, est maintenant reconnue comme indispensable.

L'AREQ, un mouvement fort, crédible et humain, amplifie cette voix. Présente dans toutes les régions, active dans les grands enjeux sociaux et politiques, l'Association rappelle que les retraités jouent un rôle central dans la défense des droits des ânés et dans la qualité de vie de la population. La campagne 2026 contribue à renforcer ce positionnement identitaire en présentant les retraités comme des acteurs à part entière de l'évolution du Québec.

Une société en changement, un rôle qui évolue

Le Québec se transforme sous l'effet du vieillissement démographique, des pressions sur les services publics, des défis de santé, de la recomposition des milieux communautaires et de l'évolution du bénévolat. À cela s'ajoute un nouveau phénomène : le retour partiel au travail. Pour certains, il s'agit de contribuer à un secteur en pénurie, pour d'autres, d'assurer une transition plus douce ou de conserver un lien social. Cette disponibilité et cette polyvalence font des retraités une ressource stratégique dans plusieurs milieux.

Souvent, ils sont les premiers à combler les écarts entre les besoins des communautés et les capacités des institutions. Ils participent ainsi directement à la résilience sociale du Québec. Et de plus en plus, ils revendiquent une reconnaissance formelle de cette contribution essentielle.



**LES PERSONNES
RETRAITÉES
S'INVESTISSENT
AUTREMENT, À LEUR
RYTHME, SELON
LEURS ASPIRATIONS,
TOUT EN DEMEURANT
PROFONDÉMENT
INTÉGRÉES À LA
SOCIÉTÉ.**

Vers le Congrès 2026 : un mouvement mobilisé

Le Congrès 2026, sous le thème « AREQ plus grande, plus forte », s'inscrit dans cette continuité. Il sera l'occasion de réfléchir à la pleine reconnaissance du rôle social des retraités et de considérer comment faire cohabiter les besoins des différentes générations de retraités au sein de l'Association. La diversité croissante des parcours, des attentes et des formes d'engagement exige de nouvelles approches.

Le Congrès permettra aussi d'aborder les enjeux communs qui se manifestent dans toutes les régions : accès aux soins, soutien à domicile, logement, transport, inclusion numérique, lutte à l'isolement. Ces réalités, même si elles varient d'un territoire à l'autre, trouvent un fil conducteur dans les préoccupations exprimées par les retraités eux-mêmes.

Nos retraités : une force qui façonne le Québec

Pour conclure, il faut admettre désormais que le rôle social des retraités dans une société en changement n'est ni marginal ni accessoire. Il est central. Présents dans les milieux communautaires, actifs dans les régions, engagés dans la culture, influents dans les débats sociaux, les retraités contribuent à maintenir un Québec plus humain, plus solidaire et plus résilient.

À travers la campagne *À la retraite, pas en retrait* et par ses actions sur le terrain, l'AREQ réaffirme cette vérité fondamentale : les retraités façonnent le Québec. Aujourd'hui, et pour l'avenir.



Pour en savoir plus ou pour référer un proche qui souhaite adhérer à l'AREQ, visitez le retraitepasenretrait.com.

.....

SEXUALISATION PRÉCOCE DES JEUNES

L'AREQ LANCE UNE BD POUR OUVRIR UN DIALOGUE INTERGÉNÉRATIONNEL

► MAUDE TWEDDELL

Conseillère aux dossiers sociaux



Dans le cadre de cette édition du magazine consacrée au rôle social des personnes retraitées, l'AREQ a choisi de diffuser à l'ensemble de ses membres une bande dessinée portant sur la sexualisation précoce. Cette initiative s'inscrit directement dans le thème *À la retraite, pas en retrait* et met en lumière une forme d'engagement souvent méconnue mais essentielle, celle du dialogue intergénérationnel.

Tout au long du triennat 2023-2026, le comité national des femmes de l'AREQ s'est vu confier le mandat de s'informer sur le phénomène de la sexualisation précoce et d'identifier des moyens concrets pour soutenir les personnes retraitées dans leur rôle de parents et de grands-parents. Ce travail s'est amorcé par une démarche d'information et de réflexion, notamment à la suite de la conférence *L'hypersexualisation sociale et la sexualité précoce* de Francine Duquet, Ph. D., sexologue et directrice du projet *Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation* à l'UQAM. Cette rencontre a permis de mieux comprendre les causes, les manifestations et les répercussions de ce phénomène sur les jeunes.

Forte de ces apprentissages, et accompagnée par Brigitte Roy, responsable politique, l'équipe du comité a souhaité développer un outil accessible, favorisant des échanges respectueux et adaptés aux réalités familiales d'aujourd'hui. Le choix de la bande dessinée s'est imposé comme une façon à la fois ludique et pertinente d'aborder un sujet sensible, sans en minimiser l'importance. Après avoir ciblé les trois angles jugés les plus porteurs, les membres ont rédigé collectivement les scénarios et les dialogues.

Les contenus ont ensuite été validés par Mme Duquet, qui a généreusement accepté de mettre son expertise au service du projet, puis illustrés par Caroline Soucy, bédéiste et illustratrice.

Distribuée dans ce numéro à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes du 8 mars, cette BD vise à outiller les membres de l'AREQ afin qu'ils et elles puissent amorcer, avec confiance et bienveillance, des discussions avec leurs enfants et petits-enfants. Elle témoigne aussi de l'engagement social des personnes retraitées, qui continuent de contribuer activement à une société plus informée, plus équitable et plus attentive aux réalités des jeunes générations.



Pour consulter la version numérique de la BD, visitez le areq.lacsq.org/publications/BD-sexualisation-précoce

DERNIÈRE CHANCE DE PROFITER DE LA CAMPAGNE SPÉCIALE D'ADHÉSION À L'AREQ ET À ASSUREQ!

► **JOHANNE FREIRE** | Conseillère à sécurité sociale

La campagne d'adhésion exceptionnelle de l'AREQ bat son plein et suscite un vif intérêt. Un bon nombre personnes retraitées profitent de cette fenêtre exceptionnelle pour adhérer à l'Association et accéder au régime d'assurance maladie Santé ou Santé Plus ASSUREQ. Il reste toutefois peu de temps pour en bénéficier : cette occasion unique se termine le **31 mai 2026**.

Qui peut adhérer ?

Toutes les personnes retraitées ayant déjà été membres d'un syndicat affilié à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) au cours de leur carrière sont admissibles. Cela inclut notamment les personnes ayant œuvré dans les milieux de l'enseignement, du soutien scolaire, de la santé, du milieu communautaire ou de la petite enfance.

Cette campagne permet à celles et ceux qui n'avaient pas pu adhérer à l'AREQ au moment de leur retraite de le faire maintenant, et ainsi de profiter pleinement des avantages réservés aux membres, dont le régime d'assurance maladie ASSUREQ, offert en deux formules : **Santé** et **Santé Plus**.

Cinq excellentes raisons de choisir l'assurance maladie ASSUREQ :

- Aucune augmentation des primes selon l'âge : la prime est la même pour tous.
- Des protections offertes pour la vie entière, tant que vous le souhaitez.
- Une assurance voyage complète, avec une couverture pouvant aller jusqu'à six mois consécutifs, peu importe l'âge.

- Le maintien des protections pour la personne conjointe en cas de décès (si la protection familiale était en vigueur).
- Une adhésion simple et rapide, sans aucune preuve de santé requise.

Les tableaux comparatifs démontrent clairement que les primes d'ASSUREQ demeurent très avantageuses par rapport à celles de régimes concurrents offerts aux retraités du secteur public.

Vous connaissez des personnes de votre entourage qui souhaiteraient

participer à un régime d'assurance collective exceptionnel ? C'est maintenant ou jamais ! Parlez-leur de cette campagne. Chaque nouvelle adhésion à l'AREQ issue de votre référence vous donne droit à une carte-cadeau de 25 \$ chez Ben & Florentine, sans limite de références.

.....
 ⓘ Pour en savoir davantage, invitez vos proches admissibles à communiquer avec l'AREQ au 1 800 663-2408 ou à consulter www.areq.lacsq.org.



CRÉDITS D'IMPÔT PROVINCIAUX 2025

CE QU'IL FAUT SAVOIR AU MOMENT DE PRODUIRE VOTRE DÉCLARATION

► MARTINE FAUCHER

Conseillère à la planification et à l'analyse financière

La période de production des déclarations de revenus est de retour. Comme chaque année, *Quoi de neuf* vous propose un survol clair et pratique des principaux crédits d'impôt provinciaux, remboursables et non remboursables, auxquels vous pourriez avoir droit si vous remplissez les conditions d'admissibilité. Cette synthèse met également en lumière les principaux changements applicables pour l'année d'imposition 2025. Pour connaître l'ensemble des critères et des modalités, il demeure essentiel de consulter les documents officiels de Revenu Québec.

Crédits d'impôt remboursables*

Solidarité (guide p. 12, 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 trois 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 **juillet 2026 à juin 2027**, le crédit d'impôt pour solidarité est calculé selon votre situation au **31 décembre 2025**.

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 39 % de vos dépenses admissibles et peut être réduit en fonction de votre revenu familial.
- Si vous aviez un conjoint au 31 décembre 2025, 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 (formulaires 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 à 3 750 \$ sans excéder le revenu familial maximal selon vos frais médicaux ;
- 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 deux 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 1 494 \$ ou 2 988 \$ (premier volet avec cohabitation).

- La période d'aide ou de cohabitation a duré au moins 365 jours consécutifs, dont au moins 183 jours pendant l'année 2025.

- 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, colocataires 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 2025, pour un total de 365 jours consécutifs (dont au moins 183 jours en 2025) 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 2025, si :

- vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2025 ;
- 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 (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 2025 ;
- votre revenu familial (ligne 275 de votre déclaration) ne dépassait pas 64 873 \$ ou 119 345 \$ si vous aviez un conjoint admissible (82 308 \$ si seulement un de vous deux a 70 ans).
- Si votre conjoint est admissible, vous pouvez choisir de partager le crédit avec celui-ci.

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 2025 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^{er} janvier 1961 ;
- 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 2025 (annexe K) si le 31 décembre 2025 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 2024, incluez la cotisation payée pour 2024 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, formulaire TP-752.PC)

NOUVEAU : l'âge d'admissibilité est haussé de 60 à 65 ans

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous aviez 65 ans ou plus au 31 décembre 2025 et que vous déclarez des revenus admissibles (d'emploi ou d'entreprise) d'un montant supérieur à 7 500 \$ pour l'année visée.

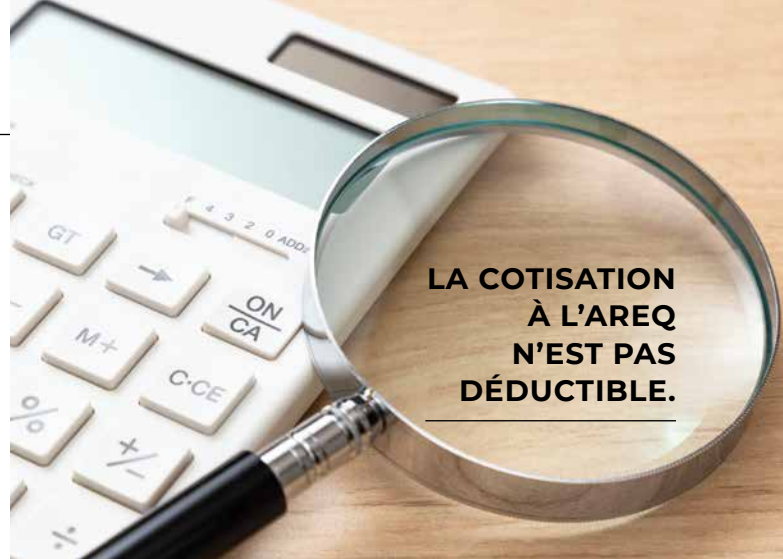
Le crédit maximum est de 1 750 \$. Il est réduit en fonction de votre revenu net si ce dernier dépasse 56 500 \$.

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 de 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 2025 (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/>.

Vous pouvez aussi participer à des séances d'information en ligne offertes par Revenu Québec. Pour connaître les sujets et les dates, consultez le site de Revenu Québec : <https://www.revenuquebec.ca/fr/une-mission-des-actions/vous-aider-a-vous-conformer/seances-dinformation-offertes>.

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.

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 (R01)

1^{er} mai 2026

Riotel Carleton-sur-Mer
(Hostellerie Baie-Bleue)
482, boul. Perron
Carleton-sur-Mer GOC 1J0
418 364-3355
Inscription : 9 h
Début de la rencontre : 9 h 30
Dîner sur place

Saguenay–Lac-Saint-Jean (R02)

21 avril 2026

Salle des Moose
1471, 6^e Avenue, La Baie G7B 1R7
418 544-4917
Inscription : 9 h 15
Début de la rencontre : 10 h

Québec–Chaudière– Appalaches (R03)

12 mai 2026

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

Cœur et Centre-du-Québec (R04)

6 mai 2026

Club de golf et de curling
35, rue Beaumont
La Tuque G9X 3G8
819 523-3122
Inscription : 10 h 45
Début de la rencontre : 13 h 15

Estrie (R05)

7 mai 2026

Salon Steeve I. Elkas
4230, Bertrand-Fabi
Sherbrooke J1N 1X6
418 241-3838
Inscription : 8 h 30
Début de la rencontre : 9 h

Île de Montréal (R06)

30 avril 2026

Le Château Classique
6010, boul. des Grandes-Prairies
Saint-Léonard H1P 1A2
514 327-7023
Inscription : 9 h
Début de la rencontre : 9 h 30

Outaouais (R07)

4 mai 2026

Club de golf Tecumseh
475, rue Saint-Louis
Gatineau J8P 8B6
819 663-4460
Inscription : 9 h
Début de la rencontre : 9 h 30

Abitibi-Témiscamingue (R08)

22 avril 2026

Centre des congrès
41, 6^e Rue
Rouyn-Noranda J9X 1Y8
819 762-2341
Inscription : 9 h 30
Début de la rencontre : 10 h

Montréal (R09)

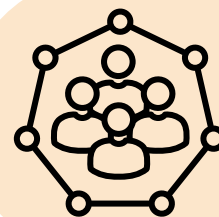
7 mai 2026

Hôtel Moco
40, avenue du Centenaire
Salaberry-de-Valleyfield J6S 3L6
450 373-1990
Inscription : 9 h
Début de la rencontre : 9 h 30

Laval–Laurentides– Lanaudière (R10)

5 mai 2026

Hôtel Best Western
420, Mgr Dubois
Saint-Jérôme J7Y 3L8
450 438-1155
Inscription : 9 h
Début de la rencontre : 9 h 30



WEBINAIRE GRATUIT SUR LES SUCCESSIONS

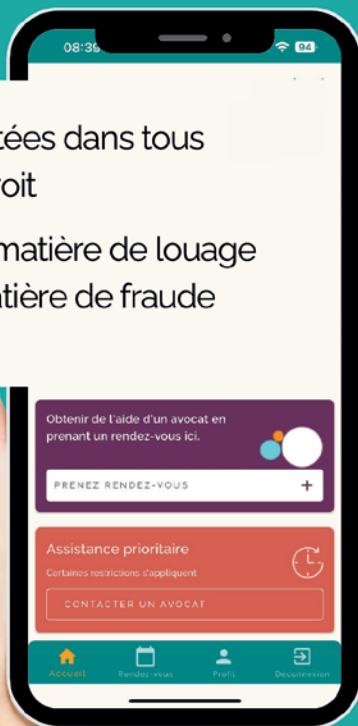
25 mai 2026, à 10 h

Lorsqu'un proche décède, plusieurs démarches doivent être effectuées, et certaines décisions peuvent avoir des conséquences fiscales importantes. Ces aspects sont souvent complexes et peu connus, ce qui peut rendre cette période encore plus difficile pour les proches.

Offert gratuitement aux membres le 25 mai 2026, à 10 h, ce webinaire, présenté par Novum, vise à expliquer de façon claire et accessible les principales règles fiscales liées aux successions. Vous y apprendrez quelles situations peuvent entraîner des impacts financiers, comment les anticiper et quelles mesures peuvent être envisagées de votre vivant pour mieux protéger votre conjointe ou conjoint, votre succession et vos héritières et héritiers.

.....
 Inscrivez-vous au areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum.
.....

- ✓ Consultations illimitées dans tous les domaines de droit
- ✓ Représentation en matière de louage résidentiel et en matière de fraude ou de vol d'identité



*Des avocats au bout
des doigts, de chez vous*

Balayez le code QR pour parler à un avocat
en envoyant une demande dès maintenant.



Ou

Appelez-nous au **1-844-745-4714**.



RETROUVER SA VOIX DANS UNE SOCIÉTÉ VIEILLISSANTE

► JONATHAN MERCIER | Psychologue

Au 1^{er} juillet 2024, 21,1 % de la population québécoise était âgée de 65 ans et plus, une proportion désormais supérieure à celle des moins de 20 ans (20,7 %). Ce n'est qu'un début : si les tendances se maintiennent, le nombre de personnes âgées de 85 ans et plus pourrait presque tripler d'ici 2071 (Institut de la statistique du Québec, 2024). Cette réalité reflète un enjeu central : celui de la faible représentation qu'occupent les retraités dans la sphère publique en contraste avec leur poids démographique.

Malgré leur proportion de plus en plus importante, les personnes âgées demeurent peu visibles dans les espaces décisionnels, médiatiques et culturels. Leur opinion est rarement sollicitée, comme si la retraite les reléguait automatiquement à un statut de spectateurs. L'Organisation mondiale de la santé, l'OMS, qualifiait en 2021 ce phénomène d'« âgisme systémique ». L'âgisme fait en sorte qu'on réduit les personnes âgées à des rôles passifs ou à des enjeux de dépendance, sans les reconnaître comme des actrices sociales à part entière.

A hand holding a microphone in front of a blurred crowd of elderly people.

L'ÂGISME FAIT EN SORTE QU'ON RÉDUIT LES PERSONNES ÂGÉES À DES RÔLES PASSIFS OU À DES ENJEUX DE DÉPENDANCE, SANS LES RECONNAÎTRE COMME DES ACTRICES SOCIALES À PART ENTIÈRE.

Cette invisibilité n'est pas sans conséquence et elle peut saper, peu à peu, le sentiment d'utilité et d'appartenance. Sur le plan psychologique, le manque de reconnaissance sociale fragilise les repères identitaires, nourrit le repli et contribue à l'augmentation des risques de développer des symptômes dépressifs. Ne plus se sentir entendu affaiblit le sentiment de compétence personnelle et peut mener à se désengager progressivement des échanges. Les travaux de Pinquart et Sörensen (2000) montrent pourtant que le sentiment d'utilité sociale est un facteur protecteur important en vieillissement, associé à une meilleure régulation émotionnelle et à une plus grande satisfaction de vie.

En clinique, on observe que plusieurs retraités osent moins exprimer leur opinion, que ce soit en famille ou dans la communauté. Cette inhibition dépasse largement le concept de confiance en soi. Elle est souvent le fruit d'années de messages implicites ou explicites suggérant que leur parole dérange, est moins actuelle ou sans importance. Peu à peu, ils se retirent

du débat. Cette perte de voix affecte négativement l'estime de soi, alimente un sentiment de déconnexion et peut intensifier le désengagement social. Il n'est pas rare d'entendre des phrases comme « ce n'est plus de mon ressort », « je vais laisser ça aux plus jeunes » ou « on ne veut plus vraiment nous entendre », qui témoignent d'une forme de résignation intériorisée.

L'accompagnement thérapeutique peut jouer ici un rôle clé. Il vise à réhabiliter la légitimité de leur expérience, à valider leurs perspectives et à soutenir la réappropriation du droit de parole. Ce travail passe par des interventions concrètes : reformulation d'expériences de vie pour les ancrer dans une narration identitaire positive, exercices d'assertivité en contexte familial, pratiques d'auto-observation pour reconnaître les situations où la parole est évitée, et exploration des croyances limitantes issues de l'âgisme intériorisé. Ce processus thérapeutique ne vise pas la revendication systématique mais l'ancrage d'un droit : celui de se dire et d'être entendu. Pour plusieurs, retrouver un espace où leur voix est accueillie marque un tournant identitaire et est réparateur face à un mutisme progressif.

Ce rôle social, pour être efficace psychologiquement, doit être reconnu. L'engagement bénévole, le mentorat, la transmission intergénérationnelle ou l'implication citoyenne ne produisent des bénéfices sur la santé mentale que dans la mesure où ils sont perçus comme légitimes et valorisés. Sans cette reconnaissance collective, l'effort individuel s'épuise et perd de son sens.

Redonner la voix aux retraités, ce n'est pas leur offrir un privilège. C'est restaurer un équilibre démocratique et répondre à un besoin fondamental : celui d'exister dans le regard de l'autre, non pas comme héritage, mais comme présence vivante.

Références

Organisation mondiale de la santé (2021). *Rapport mondial sur l'âgisme*. <https://www.who.int/fr/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/combating-ageism/global-report-on-ageism>.

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187–224. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.2.187>.



LA RETRAITE COMME PÉRIODE DE CHANGEMENT POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES LGBTQ+

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



La retraite représente un tournant important dans la vie de nombreuses personnes, mais pour les aînés faisant partie de la diversité sexuelle et de genre, elle prend souvent une signification particulière. Plusieurs ont traversé des décennies marquées par la discrétion, la peur du rejet ou la nécessité de se conformer pour conserver un emploi ou éviter la discrimination. Au moment de la retraite, certaines personnes découvrent un espace libéré des contraintes professionnelles, où l'authenticité peut enfin s'exprimer plus pleinement.

Comme l'a souligné la poète et militante Audre Lorde : « Ce ne sont pas nos différences qui nous divisent. C'est notre incapacité à reconnaître, accepter et célébrer ces différences. » Cette réflexion résonne particulièrement pour les personnes aînées LGBTQ+, qui ont souvent dû naviguer dans des environnements peu ouverts à leurs réalités. Pour plusieurs, la retraite devient ainsi un moment de réconciliation avec soi, une occasion de vivre son identité avec davantage de liberté et de fierté.

Ces personnes sont de plus en plus nombreuses à s'engager dans des activités communautaires, à se joindre à des groupes sociaux ou simplement à retrouver un courage longtemps retenu : celui de

s'affirmer pleinement. Cette transition permet aussi de guérir certaines blessures liées à des époques où l'homosexualité était criminalisée et où les identités trans n'étaient pas reconnues : ce sont des droits qu'il nous faut continuer de défendre.

En même temps, la retraite peut raviver des inquiétudes bien réelles : accès à des soins inclusifs, sécurité dans les résidences, peur d'être jugé ou de devoir se fondre dans la masse. C'est pourquoi les réseaux d'amitié – les familles choisies – demeurent essentiels.

Mais au-delà des défis, la retraite ouvre des horizons nouveaux : créer des liens, militer, transmettre son histoire et même inspirer les nouvelles générations.

¹ La Fondation Émergence propose sur son site un lexique comportant des définitions claires et accessibles pour mieux comprendre les réalités LGBTQ+. Fondation Émergence. (s. d.). Lexique. Fondation Émergence. <https://www.fondationemergence.org/lexique>.

À QUI APPARTIENT NOTRE EAU ?

► EAU SECOURS, POUR LA PROTECTION ET LA GESTION RESPONSABLE DE L'EAU



Au Québec, l'eau n'appartient à... personne. Et c'est parfait comme ça ! Depuis 2009, l'eau à l'état naturel a un statut juridique de « chose commune ». C'est l'article premier de la *Loi sur l'eau* et l'article 913 du Code civil du Québec qui le rappellent. Concrètement, cela veut dire que l'eau, dans son état naturel, n'appartient à personne. C'est le ministère de l'Environnement qui accorde des permis de prélèvement d'eau aux différents utilisateurs, comme les municipalités, les commerçants, les industries et les institutions. Soyons clairs, ces acteurs ont le droit d'utiliser certains volumes d'eau, ils ne la possèdent pas.

Nous pouvons être fiers de ce statut juridique, puisque c'est celui qui donne la meilleure protection à l'eau pour respecter le droit à l'eau, l'un des droits de la personne, pour assurer la pérennité de l'eau et pour maintenir l'équilibre des milieux de vie. Plus encore, ce statut assure une protection efficace contre l'une des menaces les plus pressantes aujourd'hui : la pression pour commercialiser et exporter l'eau en vrac. C'est que les « choses communes », les *res communes*, sont hors commerce, par définition.

Ce n'est pas un hasard si l'eau n'appartient à personne et bénéficie ainsi de la meilleure protection juridique possible. Entre les années 1960 et 2000, le Québec a réfléchi à un cadre de gouvernance de l'eau plus moderne, adapté aux réalités contemporaines. Parmi ces réalités qui marquent la fin du XX^e siècle, les experts identifient trois préoccupations majeures en lien avec l'eau au Québec :

- l'exportation massive d'eau douce ;
- l'exploitation de l'eau souterraine à des fins de commercialisation ;
- la privatisation des services municipaux de l'eau.

C'est face à ces menaces que la première Politique nationale de l'eau (2002) affirme le caractère collectif de l'eau et préconise une gestion par bassin versant. Encore aujourd'hui, ce statut juridique est celui qui protège le mieux possible l'eau de ces grandes menaces qui se font plus pressantes que jamais.



MOINS DE SUCRE, PLUS DE VITALITÉ

► ISABELLE HUOT | Docteure en nutrition

Ce n'est pas un secret, le sucre est omniprésent dans notre alimentation moderne. Lorsqu'il est consommé en excès, il est associé à plusieurs maladies chroniques, dont le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et l'obésité. Une consommation élevée peut aussi favoriser les fringales, lesquelles contribuent à la prise de poids et peuvent affecter le bien-être psychologique. En prime, le sucre nuit à notre niveau d'énergie en déstabilisant notre glycémie. C'est pourquoi la réduction des sucres ajoutés fait consensus auprès de nombreux organismes de santé publique. Mieux comprendre le sucre, ce glucide souvent mal aimé, permet de faire des choix plus éclairés au quotidien.

Les glucides

Les glucides sont un des trois macronutriments qui apportent de l'énergie à l'organisme. Ils sont la source d'énergie de prédilection du cerveau et des muscles. Ils sont présents dans les fruits, les légumes, les grains, les légumineuses, les noix et les produits laitiers. Une fois dans l'organisme, ils sont convertis en glucose. Ce dernier est absorbé dans le sang puis transporté vers les cellules pour être utilisé comme source d'énergie grâce à l'insuline. Les glucides devraient représenter 45 à 65 % des calories consommées dans une journée. Pour une alimentation de 2000 calories, cela représente entre 900 et 1300 calories, soit entre 225 et 325 g de glucides.

Les différents types de glucides

Il existe trois types de glucides : l'amidon, les fibres et les sucres. Seuls l'amidon et les sucres augmentent la glycémie. L'amidon est présent dans certains légumes (ex. : pomme de terre, maïs, etc.), les grains (ex. : riz, pâtes, etc.) et les légumineuses (ex. : lentilles vertes, pois chiches, etc.). Les fibres peuvent être solubles ou insolubles. Les fibres solubles (ex. : avoine, orge, pommes, aubergines, légumineuses, etc.) contribuent à la gestion de la glycémie et du cholestérol. Les fibres insolubles (ex. : grains entiers, fruits, légumes, etc.) favorisent la régularité intestinale. Enfin, les sucres peuvent être naturellement présents dans les aliments (ex. : le fructose dans les fruits, le lactose dans les produits laitiers, etc.) ou ajoutés (ex. : miel, sirop, etc.).

Les recommandations de l'OMS

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande une consommation de sucres libres de moins de 10 % de l'apport énergétique total. Une consommation de sucres libres de moins de 5 % de l'apport énergétique total serait encore meilleure pour la santé, soit 25 g de sucres libres ou environ 30 ml (2 c. à soupe) pour une alimentation de 2000 calories. Les sucres libres incluent les sucres ajoutés aux aliments et aux boissons, ainsi que les sucres naturellement présents dans les jus de fruits, le miel et les sirops.

Les aliments transformés et ultra-transformés du commerce contiennent souvent du sucre ajouté, ce qui explique que plusieurs personnes dépassent la limite recommandée par l'OMS.

Quelques exemples de contenu en sucre de produits populaires :

- Une bouteille (591 ml) de boisson gazeuse = 15 c. à thé
- 15 ml (1 c. à soupe) de ketchup = 1 c. à thé
- Une canette (473 ml) de boisson énergisante = 13 c. à thé
- 2 whippets = 4 c. à thé
- 1 barre tendre enrobée de chocolat = 3 c. à thé
- 2 gâteaux au caramel = 7 c. à thé
- 60 ml (1/4 tasse) de Skittles = 7 c. à thé
- 250 ml (une tasse) de boisson d'amande au chocolat = 3 c. à thé

La liste des ingrédients

Il suffit de lire la liste d'ingrédients pour repérer la présence de sucre dans les aliments. Les mots *fructose*, *saccharose*, *cassonade*, *sirop de maïs*, *glucose-fructose*, *jus de canne à sucre*, *sirop d'agave*, *mélasse* et *sucre turbinado* indiquent la présence de sucre.

- Les ingrédients sont classés en ordre décroissant selon leur poids.
- Les sucres sont regroupés entre parenthèses après le nom « Sucres ».

Ingrédients : Sucres (mélasse qualité fantaisie, cassonade, sucre) • Farine • Shortening d'huile végétale • Oeufs entiers liquides • Sel • Bicarbonate de sodium • Épices • Rouge allura
Contient : Blé • Oeufs

Le nouveau symbole nutritionnel

C'est fait ! Depuis le 1^{er} janvier dernier, les produits alimentaires qui ont une teneur élevée en sucres affichent un logo bien visible sur le devant des emballages. C'est maintenant plus simple que jamais de repérer les produits les plus sucrés.



5 conseils pour réduire sa consommation de sucre

- Privilégier les aliments peu transformés.
- Éviter les boissons sucrées (boissons gazeuses, jus de fruits, cocktails, laits aromatisés, etc.).
- Miser sur des repas riches en protéines et en fibres (qui permettent de se rassasier et d'avoir moins de fringales).
- Rééduquer son palais progressivement (moins on mange de sucre, moins on a envie d'en manger).
- Dormir suffisamment (le manque de sommeil stimule l'appétit pour des aliments riches en sucre).

Pour en savoir davantage :

STOP AU SUCRE

4 semaines de menus pour calmer vos fringales, gérer votre poids et booster votre énergie

Éditions de l'homme

Dans cet ouvrage, je fais le point sur les données scientifiques entourant le sucre, l'indice glycémique et leurs impacts sur la santé. Le livre fournit également un menu équilibré de 4 semaines pour se désensibiliser au sucre ainsi qu'un journal de bord pour suivre sa progression. Enfin, vous y trouverez des conseils concrets et faciles à intégrer au quotidien, incluant des astuces pour réduire les fringales de sucre, des trucs pour réduire sa consommation de sucre et des conseils pour abaisser l'indice glycémique d'un repas.

LES HOMMES RETRAITÉS ET LA SANTÉ RELATIONNELLE

L'IMPORTANCE DE RECRÉER DES LIENS ET D'ÉVITER L'ISOLEMENT

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

La retraite marque une transition majeure dans la vie des hommes, une étape souvent attendue, mais qui peut comporter des défis invisibles. Pour beaucoup, le travail constituait la principale source de relations sociales, d'identité et de reconnaissance. Lorsque ce repère disparaît, plusieurs hommes découvrent que leur réseau s'était construit autour d'un rôle professionnel, laissant parfois peu de place à des amitiés profondes et régulières. C'est ainsi que certains se retrouvent confrontés à un risque accru d'isolement, un phénomène encore trop rarement discuté.

Les attentes sociales qui ont longtemps façonné la masculinité, la retenue émotionnelle, la valorisation de la productivité, la pudeur face à la vulnérabilité, contribuent à expliquer pourquoi de nombreux hommes hésitent à nommer leurs besoins relationnels. Pourtant, les études montrent clairement que le maintien de liens significatifs joue un rôle déterminant dans la santé physique et mentale, particulièrement après 60 ans¹. Recréer un réseau social

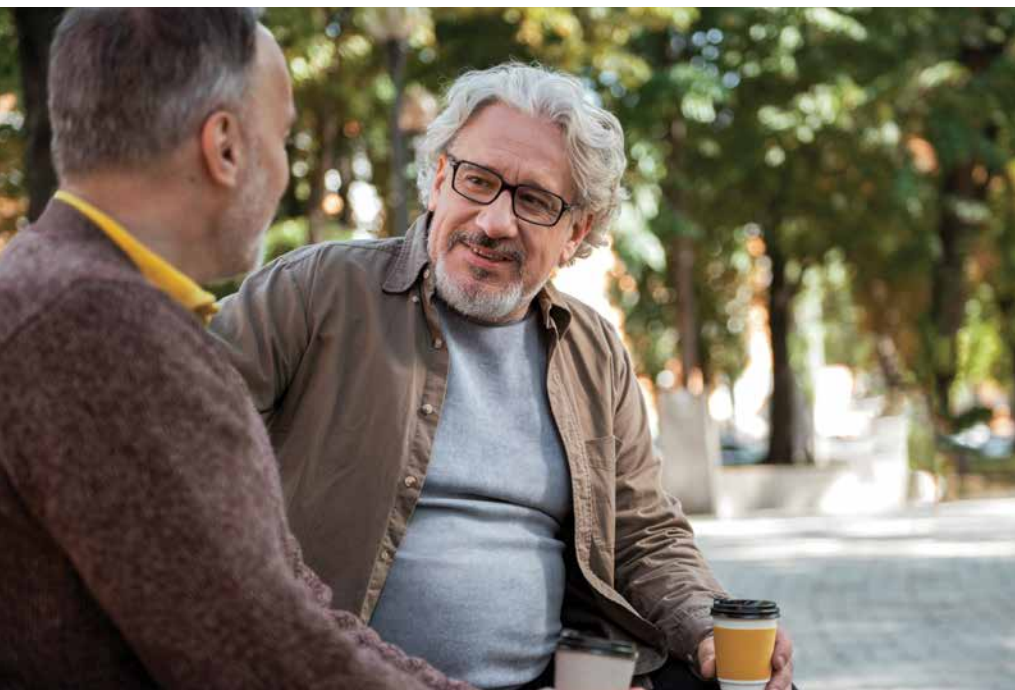
n'est donc pas un luxe, mais une condition essentielle au bien-être.

La retraite peut toutefois devenir un moment propice pour revoir ses habitudes relationnelles et explorer de nouvelles formes de socialisation. S'inscrire à des activités régulières, participer à des groupes de discussion, s'engager dans le bénévolat ou prendre part à des activités culturelles et récréatives sont autant de moyens concrets de briser l'isolement.

Dans toutes les régions du Québec, les secteurs de l'AREQ offrent d'ailleurs une diversité d'activités sociales, éducatives et communautaires qui favorisent les rencontres, l'échange et le sentiment d'appartenance.

Les initiatives communautaires jouent également un rôle clé. Des organismes proposent des programmes spécifiquement conçus pour encourager la participation sociale masculine, en misant sur des approches pratiques et conviviales. Que ce soit en partageant un café, en transmettant un savoir-faire ou en donnant de leur temps, les hommes retraités trouvent alors une nouvelle façon d'être utiles, de se sentir reconnus et de tisser des liens durables.

En redécouvrant l'importance de la proximité humaine, les hommes retraités rappellent à toute la société que la relation reste un pilier essentiel du vieillissement en santé.



¹ Smith, M. L., & Hughes, J. (2020) *Social isolation and mortality among Canadian seniors*. Health Reports, 31(3), 3-12. Statistics Canada, Catalogue no 82-003-X.

LA FLG, UN DES VECTEURS DE LA MISSION SOCIALE DE L'AREQ

► **PIERRE LEFEBVRE**
Président national

La société se transforme, c'est indéniable. Les changements géopolitiques que nous avons connus en 2025 et qui ont marqué le début de la présente année produisent des effets sur le plan « macro » dont nous ressentons toutes et tous les contrecoups sur le plan « micro ». Inflation alimentaire, coûts du logement, augmentation de l'itinérance, les besoins sociaux et humains vont grandissants dans une société où l'écart avec le « 1 % » des plus nantis ne cesse de s'accroître. Toutes les strates de la société, hormis celle des 1 %, sont touchées.

C'est dans ce contexte que l'action de la Fondation Laure-Gaudreault demeure essentielle. Au printemps 2025, et conformément à sa mission, la Fondation a redistribué près de 160 000 \$ auprès de personnes âgées vulnérables ou d'organismes leur venant en aide, ou encore auprès d'organismes voués à la jeunesse. Cuisines collectives, banques alimentaires, maisons des jeunes, refuges pour femmes victimes de violence, centres de répit pour les proches aidants,

etc., autant de ressources qui ont pu bénéficier des dons remis dans les dix régions de la FLG, selon les décisions prises dans chacune de ces régions.

Au palier national, la FLG a remis près de 18 000 \$ en soutien à la recherche médicale et sociale sur des problématiques touchant les personnes âgées. De ce montant, une somme de 4 000 \$ a notamment été octroyée à une équipe de recherche de l'Université du Québec à Montréal pour un projet portant sur les personnes âgées en situation d'itinérance. Face à la crise du logement qui sévit partout au Québec, voilà un projet dont la pertinence ne fait aucun doute.

C'est au cours de ce printemps que les régions décideront de la répartition des montants qu'elles ont recueillis en 2025. La campagne pour l'année 2026 est désormais lancée, et nous comptons sur votre contribution pour en faire un succès. Nous tenons aussi cette année un tirage-partage national qui culminera avec l'annonce des personnes gagnantes de cinq lots, qui seront tirés le 11 juin à l'occasion du Congrès de l'AREQ. Achetez vos billets pour ce tirage via notre site internet : fondationlg.org.

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



Économisez grâce à des tarifs d'assurance auto, habitation et entreprise offerts juste pour vous



Profitez :

- ✓ de **tarifs spéciaux** qui ne sont pas offerts au grand public;
- ✓ d'un **service exceptionnel** de la part d'un chef de file du secteur en expérience client¹;
- ✓ d'une assurance entreprise simple et pratique, avec une protection **CyberSuite Plus** améliorée et des limites flexibles selon votre réalité.



Obtenez une soumission
et achetez en ligne dès aujourd'hui.
csq.lapersonnelle.com
1 888 476-8737

AREQ
CSQ

 **CSQ**
Centrale des syndicats
du Québec

40 ans
de partenariat

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^{MD} 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.