



Le doux temps

Bulletin d'information

Volume 29, numéro 3, février 2019

MOT DU PRÉSIDENT



Que l'année qui commence vous soit profitable

Eh oui! on en est encore au début d'une nouvelle année et, sincèrement, je souhaite qu'elle vous apporte tout ce qui vous a manqué jusqu'à maintenant, mais... Oui, il y a un mais. Il est fini le temps de l'égoïsme où on pouvait se permettre d'agir sans tenir compte du bien commun. À l'instar des personnes qui ont signé le Pacte, faisons de cette nouvelle année une année de prise de conscience. Prenons conscience que les choix que nous avons faits, comme société, dans le passé, ont compromis l'avenir de la planète.

J'ai encore en mémoire une assemblée générale du Secteur alors que j'annonçais la décision de l'AREQ de lancer une campagne visant l'élimination des sacs de plastique. Je fus « pris à partie » par des membres qui qualifiaient d'utopique cette prise de position et qui la disaient à l'avance vouée à l'échec. Résultat : aujourd'hui, le fléau s'est amplifié et on ne sait plus par quel bout s'y attaquer. C'est aussi sans compter la disparition progressive de différentes espèces animales qui, dans cinquante ans, ne seront pour nos arrière-petits-enfants que des illustrations de ce qu'était la vie sur terre. Désolé, c'est la disparition du dernier rhinocéros blanc qui m'affecte.

Il est grand temps que nous songions sérieusement à l'héritage que nous allons laisser aux générations qui vont nous suivre. Non, nous ne pourrons probablement pas tout réparer, mais j'aimerais qu'on puisse dire de nous : « Ils ont essayé. »

Bonne année et ayons le courage de passer à l'action!

Jacques Boucher



À L'AGENDA...

1 ^{er} mars 2019	
Rencontre Alain Deneault	page 2
8 mars 2019	
Journée des femmes	page 3
12 mars 2019	
Les dîners de Lise	page 4
19 mars 2019	
Théâtre de la Bordée.....	page 5
5 avril 2019	
Conférence grand public	page 3
4 avril 2019	
Les Violons du Roy	page 5
5 avril 2019	
Cabane à sucre	page 2
9 avril 2019	
Activité régionale sociopolitique et environnement	page 4
23 avril 2019	
Les dîners de Lise	page 4
25 avril 2019	
Les Violons du Roy	page 5

Dans la prochaine parution

17 mai 2019	
Assemblée générale sectorielle	
28 mai 2019	
Assemblée générale régionale	
4 juin 2019	
Dîner du Bel-Âge	

CABANE À SUCRE

Le Conseil sectoriel a le plaisir de vous inviter à notre rendez-vous annuel à la cabane à sucre, tradition typiquement québécoise.

Date	Le vendredi 5 avril 2019
Lieu	Érablière <i>L'en-Tailleur</i> 1538, chemin Royal Saint-Pierre, île d'Orléans
Arrivée	11 h 30
Dîner	12 h
Coût	24 \$

- **Repas traditionnel** d'une cabane à sucre, le tout servi à volonté
- **Vente d'alcool** sur place. Ne pas apporter son « petit boire »
- **Dégustation** de tire d'érable après le dîner
- **Musique et animation** de danses en ligne sur place (minimum de 35 personnes)
- **Visite de la boutique**, qui comprend aussi une exposition des différentes étapes de la fabrication du sirop, du sucre et de la tire d'érable

Retournez le coupon d'inscription avec votre chèque négociable **avant le vendredi 29 mars 2019**.

Si vous avez besoin de transport, dites-le-nous. Nous tenterons de vous accommoder.

Nous vous rappelons qu'en cas d'annulation de votre inscription au repas, un remboursement sera effectué si la demande est faite **au moins 7 jours** avant la tenue de l'activité (résolution adoptée au Comité sectoriel du 27 septembre 2010).

ITINÉRAIRE

Pour vous y rendre, prenez le pont de l'île. Arrivé à la lumière en haut de la côte, tournez à gauche et poursuivez votre route sur 3 km. Arrivé au 1538, chemin Royal, vous verrez à votre droite l'enseigne de *L'en-Tailleur*.

Nous avons hâte de vous y accueillir pour partager repas et amitié.



RENCONTRE AVEC ALAIN DENEAULT

Changements climatiques et pauvreté Où trouver espoir?

Date	Le vendredi 1 ^{er} mars 2019
Lieu	Centre Le Montmartre 1669, chemin Saint-Louis Grand stationnement gratuit/autobus 25 accès direct ou 11 à deux coins de rue.
Heure	13 h 30



Alain Deneault a écrit :

« [...] On en est à chercher du pétrole dans la boue en Alberta, du gaz dans les cailloux, de l'or dans des cratères immenses dans lesquels on pourrait insérer la tour Eiffel. On va chercher quelques lingots après avoir tout détruit sur son passage, on voit bien qu'il y a un désespoir du capital pour maintenir son régime. Le capitalisme ne va pas disparaître, mais il va se contracter au profit d'une poignée de privilégiés. Il faudra repenser les choses. Je suis captivé par cette idée que dans l'effritement de ce système dysfonctionnel, il y aura une chance de générer autre chose. »

Alain Deneault, a signé de nombreux livres dont *La médiocratie*, *les médiocres au pouvoir* et *Faire l'économie de la haine*. Voici un philosophe québécois ancré dans la réalité. Docteur en philosophie de l'université Paris-VIII et directeur de programme au Collège international de philosophie de Paris, il est régulièrement invité comme spécialiste à des émissions d'affaires publiques ou d'actualités au Québec et en France. En février 2019, il va compléter une série d'interventions dans l'Ouest canadien et au Québec, avec des haltes énergisantes à Drummondville, Victoriaville, et Trois-Rivières. Avant de prendre la parole à Ottawa pour une énième fois, il sera l'hôte de l'AREQ de la région de Québec. Une date à inscrire à nos agendas pour une rencontre inédite avec l'un des nôtres dont nous avons toutes les raisons d'être fiers.

Inscrivez-vous rapidement, le temps presse.
conferencedeneault@gmail.com

CAISSE.
D'ÉCONOMIE.
SOLIDAIRE.



QUÉBEC—CHAUDIÈRE—APPALACHES

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Claudette Mercier

Date Le vendredi 8 mars 2019

Lieu L'Hôtel Québec
3115, av. des Hôtels

Coût 15 \$/membre
25 \$/non-membre

Pascale Navarro



Pascale Navarro, journaliste et chroniqueuse renommée, est l'auteure des essais féministes *Interdit aux femmes* (en collaboration avec Nathalie Collard), *Pour en finir avec la modestie féminine*, *Les femmes en politique changent-elles le monde?* et *Femmes et pouvoir : les changements nécessaires*.

Elle sera avec nous le 8 mars prochain. Son entretien portera sur le pouvoir féminin en politique, sur les raisons qui motivent l'engagement des femmes, sur les enjeux stratégiques auxquels elles sont confrontées ainsi que la place du féminin dans ce monde constitué encore en majorité d'hommes. Elle abordera aussi les solutions possibles pour augmenter la place des femmes dans les différentes instances décisionnelles.

Programme de la journée

9 h 30 Inscription
10 h Conférence de Pascale Navarro
12 h Dîner sur place
13 h 30 Conférence de Danielle Pinsonneault

Danielle Pinsonneault



Danielle Pinsonneault, après une carrière comme conseillère à l'éducation syndicale à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), est maintenant formatrice des jumelées (femmes qui incarnent une fille du Roy) de la Société d'histoire des Filles du Roy (SHFR), organisme dans lequel elle s'implique beaucoup. Elle donne très souvent des conférences.

Au début de la colonie, l'arrivée massive des femmes en Nouvelle-France a permis la colonisation du pays. Quel était leur rôle? Comment, au cours des années, ont-elles pris le pouvoir dans plusieurs domaines? C'est d'une façon interactive que cette animatrice hors pair nous le fera découvrir.

Inscrivez-vous en retournant le coupon-réponse et un chèque négociable **avant le vendredi 22 février 2019**.
Comme c'est une activité régionale, il n'y aura pas de remboursement **après le jeudi 21 février 2019**.

CONFÉRENCE GRAND PUBLIC

Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), en partenariat avec le Comité des usagers du CHU de Québec – Université Laval, organise des Conférences grand public afin de favoriser une plus grande diffusion des connaissances parmi la population.

Ces conférences ont lieu à la salle Saint-Augustin au **Montmartre Canadien**, 1669, chemin Saint-Louis.

Entrée et stationnement gratuits.

Réservez au 418 682-7987 ou www.cevq.ca

Le mercredi 3 avril 2019

Trucs et astuces pour communiquer avec votre proche atteint d'un trouble cognitif.
de 10 h à 12 h

Stéphane Bouffard,
conseiller en soins infirmiers
Sonia Singamalum,
infirmière clinicienne



PROCHAIN BULLETIN

Tombée : 8 mars 2019 Parution : 18 avril 2019

Vous avez des articles à nous proposer? Communiquez avec nous au 418 627-6509.

ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE ET ENVIRONNEMENTALE

Date Le mardi 9 avril 2019
Lieu L'Hôtel Québec
 3115, avenue des Hôtels
Coût 15 \$/membre
 25 \$/non-membre
Horaire 9 h 00 15 h 15

En avant-midi, monsieur Serge Fortier, vulgarisateur de l'approche *Respect Nature*, nous propose deux sujets :



1^{er} sujet : Pelouse, jardin et aménagement, huit principes naturels pour cultiver sans effort. Le monde végétal est autonome et pérenne parce qu'il fonctionne selon une intelligence bien supérieure à ce que l'homme sait en faire. Est-ce possible de vulgariser ces grands principes pour mieux les comprendre?

2^e sujet : Zéro mauvaises herbes, aucun désherbage, oui, c'est possible

Qui ne souhaite pas s'éviter des tâches de désherbage? Impossible, diront plusieurs! Pourtant, en respectant les principes énoncés plus tôt, c'est non seulement possible, mais aussi très facile. Comme si ce n'était pas suffisant, plusieurs autres bienfaits deviennent accessibles, tels zéro déchet et zéro dépense liés à l'entretien.



En après-midi, D^{re} Denise Audet, médecin conseil à l'Institut national de santé publique du Québec, direction développement des individus et des communautés

Madame Audet nous présentera l'étude et l'analyse du vieillissement de la population au Québec.

Voici les différents thèmes traités :

- Se familiariser avec la réalité du vieillissement au Québec
- Repérer les actions pertinentes pour favoriser la qualité du vieillissement
- Des actions importantes tout au long de la vie
- Des actions pertinentes au cours de la vieillesse
- Distinguer les leviers individuels et collectifs
- Alimenter la réflexion sur comment agir globalement

Retournez le coupon d'inscription avec votre chèque négociable **avant le vendredi 29 mars 2019**.

Il n'y aura aucune inscription sur place.

Comme c'est une activité régionale, il n'y aura pas de remboursement **après le jeudi 28 mars 2019**.

LES DÎNERS DE LISE Marcelle Létourneau et Claudette Mercier

Le mardi 12 mars 2019, vers midi

Resto-bar *Le Commandant*
 1688, route de l'Aéroport

Menu entre 22 \$ et 30 \$

Réservez **avant le mardi 5 mars 2019**.



Le mardi 23 avril 2019, vers midi

Le Café du Monde
 84, rue Dalhousie

Menu entre 20 \$ et 30 \$

Réservez **avant le mardi 16 avril 2019**.

Limite de 30 personnes



Marcelle Létourneau, 418 651 9589

*Quand il s'agit de bonne chère,
un gourmand ne la refuse guère.*

Jean-François Haumont

AREQcsq Cap-Diamant	
1051, rue Gabriel-Dumont, Québec G1W 3Z8 Télécopieur : 418 627-0069 Courriel : areq3a@sympatico.ca Site : capdiamant.areq.lacsq.org	418 627-6509
Conseil sectoriel	
Jacques Boucher, président	418 658-7515
Lucile Laforest, 1 ^{re} vice-présidente	418 688-2243
Poste vacant, 2 ^e vice-présidence	
Claire Guay, secrétaire	418 627-1085
Magelline Gagnon, trésorière	418 648-0521
Monique Jalbert, 1 ^{re} conseillère	418 667-7108
Roger Desjardins, 2 ^e conseiller	418 628-4577
AREQcsq Région 03	
Carole Pednault, présidente	418 853-3464
519, rue Caron, Dégelis G5T 1A7 Courriel : carole.pednault@hotmail.com Site : quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org/	
AREQcsq	
320, rue Saint-Joseph est, bureau 100 Québec G1K 9E7 Courriel : info@areq.lacsq.org Site : areq.lacsq.org	418 525-0611 1 800 663-2408

LES VIOLONS DU ROY

Denise Turcotte-Gauthier

Deux nouveaux concerts de la série « Plaisirs d'après-midi » des Violons du Roy vous sont offerts en avril prochain. Vous êtes chaleureusement invités à venir les découvrir.



Le jeudi 4 avril 2019 à 14 h

Marwood, Madžar et Mendelsshon

Anthony Marwood et Aleksandar Madžar forment un duo extraordinaire qui a notamment su briller lors d'une mémorable intégrale des sonates pour violon de Brahms au Wigmore Hall de Londres. Au violon et au piano, ils dialoguent avec les Violons du Roy dans le double concerto de Félix Mendelsshon. Le concert s'ouvrira par le poignant deuxième quatuor de Chostakovitch.

Anthony Marwood, violon et chef
Aleksandar Madžar, piano



D. Chostakovitch

- Quatuor à cordes n° 2
en la majeur, op. 68
(version pour orchestre à cordes)

F. Mendelsshon

- Concerto en ré mineur pour violon, piano et orchestre
à cordes

Le jeudi 25 avril 2019 à 14 h

Vivaldissimo!

Fougue et lumière dans ce concert où les musiciens des Violons du Roy offrent, dans un pur ravissement, concertos et sinfonias du grand Vivaldi. Une expérience unique et privilégiée pour se régaler du talent et de la passion formidable des musiciens qui revisitent, sans chef, les admirables œuvres du prêtre roux.

Pascale Giguère, violon
Isaac Chalk, viole d'amour
Benoît Loïsselle, violoncelle
Raphaël McNabney, contrebasse



A. Vivaldi

- Sinfonia (*Dorilla in tempe*)
- Concerto pour cordes en mi mineur, RV 133
- Concerto pour violon en do majeur, RV 190
- *La Follia*
- Concerto pour viole d'amour en ré majeur, RV 392
- Concerto pour violoncelle en si mineur, RV 424

Pour vous inscrire, remplissez le coupon-réponse et libellez votre chèque au nom de **AREQ 3A Cap-Diamant**.

Retournez-moi le tout dans les délais requis. N'hésitez pas à communiquer avec moi par téléphone au 418 663-7435 ou par courriel : dgauthier121@videotron.ca

THÉÂTRE DE LA BORDÉE

Le mardi 19 mars 2019

Sauver des vies

Muriel, 48 ans, et Maude, mi-vingtaine, sont toutes deux atteintes d'une grave maladie. La première ferme les yeux et fait comme si de rien n'était pour préserver ses fils; la seconde les garde grands ouverts et fonce dans la vie avec l'énergie de la révolte, entraînant son amoureux dans le vertige de la lucidité.

Sauver des vies est une pièce lumineuse, pleine d'humanité, d'humour et de tendresse. C'est aussi un magnifique chant d'amour envers ceux qui sont aux prises avec les épreuves de la maladie.

Avec ce premier texte, Pascale Renaud-Hébert prouve qu'elle a sa place parmi les auteurs incontournables de la relève.

Coproduction avec le *Collectif du vestiaire*

Texte et mise en scène : Pascale Renaud-Hébert

Distribution : Maxime Beauregard-Martin

Vincent Champoux

Ariel Charest

Samuel Corbeil

Sophie Dion

Marc-Antoine Marceau



BULLETIN PAR INTERNET

Claire Guay

Recevez votre bulletin plusieurs jours avant les autres. Adhérez à la formule par Internet. Vous aurez ainsi la possibilité de le lire dès que l'original est envoyé chez l'imprimeur.

Adhérez à cette formule en envoyant un courriel à areq3a@sympatico.ca et soyez les premiers à obtenir l'information. Un message vous informera de la parution d'un nouveau numéro.

C'est un excellent moyen de travailler pour l'environnement et de sauver des coûts à votre Association.



RETOUR SUR CONFÉRENCE DU 19 NOVEMBRE 2018

Lucile Laforest

Gaspard-Joseph Chaussegros de Léry, ingénieur militaire-architecte et urbaniste



bec.

Le 19 novembre, 43 personnes, dont neuf nouveaux membres, se sont réunies pour un dîner-conférence à l'hôtel Travelodge. Le conférencier invité est M. Jean-François Caron, historien, spécialiste de la ville de Québec.

Gaspard-Joseph Chaussegros est né à Toulon en 1682. Il a appris son métier auprès de son père et en participant à certaines guerres. Il a même produit un *Traité de fortifications* en 7 volumes (1714). En 1716, la France l'envoie au Canada pour établir des relevés géographiques en vue de construire des sites de défenses. Il produit alors une maquette de la ville de Montréal et prend des relevés pour la construction future de la Redoute Dauphine.

Il fut nommé ingénieur en chef pour le Canada en 1718 et il restera en poste jusqu'à sa mort en 1756. Il s'est marié en 1717 à Marie-Renée Le Gardeur de Beauvais et, ainsi, devint De Léry (on ne sait ce qui lui a valu cette dignité). La famille habite rue Sainte-Famille (anciennement nommée côte De Léry) et elle a un esclave noir. En 1733, la seigneurie de Beauvais lui est concédée.

En 1745, il construit un rempart bastionné, sans angle mort (dit *À la Vauban*), dissimulé sous une masse de terre. Les bastions sont de petites guérites par où peuvent entrer et sortir les sentinelles, rendant ainsi l'accès visible à l'ennemi — ce qui explique que Lévy n'a pu reprendre Québec au printemps suivant la bataille de 1759.

Chaussegros de Léry se distingue aussi comme urbaniste. La Haute-Ville est agencée à la Bourdon : une place centrale et des rues qui rayonnent vers l'extérieur. Vestiges : Place d'Armes et place du Morrin Center et la disposition des rues du Vieux-Québec. Pour le Faubourg Saint-Roch, c'est le plan orthogonal (en damier).

Chaussegros de Léry laisse aussi sa trace comme architecte : redoute Dauphine, nouvelles casernes, église des Jésuites, palais épiscopal, église Notre-Dame de Québec, Château Saint-Louis, Palais de l'intendant (après l'incendie de 1726). Il a aussi laissé des ordonnances pour l'architecture urbaine des XVIII^e et XIX^e siècles : construction avec coupe-feu, toit en ardoises, ouvertures en pierre. De 1717 à 1730, il a dressé les plans des fortifications de Montréal, des forts Chambly, Niagara et Saint-Frédéric. Il refusa de dresser ceux du Canal Lachine (trop difficile). Il a augmenté la puissance des roues à aubes des Forges du Saint-Maurice.

En 1720, il a reçu le grade de capitaine et la Croix de Saint-Louis.

Sa progéniture compte 11 enfants dont deux fils ingénieurs militaires et deux petits-fils dans l'Armée française. Il meurt en poste en 1756.

Si Québec jouit aujourd'hui du titre de Ville du patrimoine mondial, c'est beaucoup à cause de ses réalisations décrites ci-haut, et de bien d'autres que nous n'avons pas mentionnées, car il a laissé beaucoup de signatures.

Nécrologie

Membres décédés

Marie-Thérèse Belley, Gilles Bergeron,
Simone Bussières, Romey Desbiens,
Cécile Gagnon-Goulet, Bertrand Gendron,
Gemma Hallé, Rollande Lacasse, Alice Langlois,
Benoît Paquet, Freddy Pierart, Liliane Pilote,
Françoise Rochette, Laurette Rousseau,
Thérèse Rousseau-Ducasse



Clément Landry, son frère
Claire Guay, son beau-frère
Micheline Côté, sa sœur
Monique Hamel, sa sœur
Pierrette Paré sa sœur
Yves Lamontagne, son beau-frère

Aux familles éprouvées, nos plus sincères condoléances.

COURRIEL

Claire Guay

Plusieurs courriels me reviennent lors d'envois massifs. **Si vous n'avez pas reçu de message de ma part au cours du mois de juillet**, envoyez-moi votre adresse courriel pour que je vérifie si j'ai toujours la bonne.



Si les messages que vous recevez ne vous intéressent pas, vous pouvez toujours les effacer sans les lire.

N'oubliez pas de regarder vos courriels au moins une fois par jour. Cela évite que la boîte de réception soit remplie de courriels de toutes sortes et que vous ne puissiez voir ceux qui sont importants.

Il est essentiel de garder un lien rapide entre nous en cas d'urgence. C'est un des moyens faciles à utiliser. Votre adresse n'est pas communiquée aux autres à moins d'avoir votre accord. Merci de faire diligence.

RETOUR SUR LA JOURNÉE TOUJOURS EN ACTION

Danielle Lacoursière

Le vendredi 25 janvier, nous avons participé à une formation dans le cadre des projets « Toujours en action » au Club social Victoria. En raison du verglas de la veille et du soleil qui faisait briller le paysage, le site était féérique.

La première conférence nous est donnée par madame Ginette Plamondon, conseillère à l'AREQ. Femme très dynamique, elle nous entretient sur le milieu de vie et le logement en lien avec le vieillissement. Elle nous informe sur les nombreux intervenants à rencontrer, sur les types de ressources existants et sur le langage hermétique utilisé par le milieu : outil de repérage de la perte d'autonomie (PRISMA 7), système de mesure de l'autonomie fonctionnelle (SMAF), classification selon l'intensité et le type de services requis pour le maintien de l'autonomie (Profil ISO SMAF).

Où habiter lorsque l'autonomie diminue? Voici les principales ressources disponibles à domicile de type familial (RTF), des ressources intermédiaires (RI) et des centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHLSD). Ces lieux d'hébergement peuvent être du domaine privé ou public. Madame Plamondon aborde aussi la certification des résidences, le soutien financier, le crédit d'impôt pour le maintien à domicile et les nouveaux droits pour les personnes âgées locataires. Elle nous fournit une documentation très claire, entre autres un formulaire qui fait partie de l'outil d'évaluation multi-clientèle. C'est donc avec un coffre à outils bien garni que nous passons à la partie dégustation de l'excellent buffet.

Après un bon repas partagé entre amis, nous rencontrons madame Suzanne Bernard, thérapeute du deuil. Elle nous entretient sur l'art de bien vieillir. Sa conférence est articulée autour de quatre clés.

La première clé est d'apprendre à apprivoiser notre mort. Il faut être conscient de cette réalité. Comme la vie n'est pas éternelle, il faut bien remplir notre vie.

La deuxième clé est de savoir assumer nos pertes. Il nous faut lâcher prise pour laisser couler notre vie plutôt que de l'arrêter.

La troisième clé est de développer la conscience de notre corps. Nous sommes responsables de sa bonne marche. Il faut bien nous nourrir et faire de l'exercice. Nous devons nous occuper de notre santé sans y mettre de l'exagération et vivre de façon équilibrée.

La quatrième clé est de découvrir en nous ce qui ne vieillit pas. Il faut apprendre à nous abandonner au mystère de la mort, à ne plus sentir son corps vieillissant mais plutôt éprouver le plaisir d'être vivant. Soyons optimistes et ouvrons notre cœur aux autres.

Merci au Conseil sectoriel de nous avoir offert cette formation. L'endroit choisi a été très apprécié. Sa fenestration laissait passer la lumière naturelle rendant le décor plus chaleureux.

JOUONS UN PEU

Claire Guay



Trouvez le double sens à ces 10 phrases.

Ce qu'il faut trouver, c'est un seul mot qui décrit la phrase.

- 1- Personne ivre
- 2- Un héros canadien
- 3- Une contravention
- 4- La petite amie de Popeye
- 5- Un évènement attendu en soirée
- 6- Affaire gynécologie
- 7- Un insecte de l'ordre des hétéroptères
- 8- Pâtisserie faite de pâte feuillée
- 9- Disposition naturelle à faire le mal
- 10- Instrument de dessinateur

Quelques énigmes

1. Quels nombres impairs consécutifs doit-on additionner pour obtenir 200?
2. Quand peut-on ajouter 2 à 11 et obtenir 1?
3. On met 7 mois pour aller de A à B, mais 5 mois pour aller de B à A. Que sont A et B?
4. On me fabrique avec celui qui me porte. Je suis parfois d'or et je change de couleur avant de mourir. Qui suis-je?
5. Je suis ce que je suis, mais je ne suis pas ce que je suis... Qui suis-je?
6. Elle est plus facile à allonger lorsqu'elle est tournée, elle peut être blanche ou bien chocolatée. On peut parfois l'associer au laurier. Que suis-je?

FEMME D'EXCEPTION

Pauline Julien (1928-1998)

Surnommée la *passionaria* du Québec, la chanteuse Pauline Julien est réputée pour sa puissance d'expression et sa sensibilité — des qualités qu'elle puise à la fois dans son expérience du théâtre et de la musique. Elle est très populaire au Québec comme en Europe et rencontre également un grand succès dans le Canada anglophone. Elle fait découvrir les chansons de Weill et Brecht au Québec, rend populaires celles de Raymond Lévesque et Gilles Vigneault et enregistre 23 albums solos au cours de sa carrière.

Ses deux premiers albums, *Enfin... Pauline Julien* (1962) et *Pauline Julien* (1963), ses spectacles avec Claude Gauthier et Claude Léveillée, ainsi que ses apparitions dans des émissions télévisées en 1963 la rendent à la fois populaire et touchante. Fin des années 60 et début des années 70, son répertoire se compose exclusivement de chansons écrites par des auteurs québécois. En 1968, elle commence à écrire ses propres textes. De 1977 à 1978, la tournée qu'elle entreprend au Québec et en Europe remporte un vif succès, ainsi que son album *Femmes de paroles* (1977).

Son album *Charade* (1982) contient deux de ses plus grands succès : *L'âme à la tendresse* et *Mommy*. En 1986, elle annonce qu'elle renonce aux récitals en solo, mais elle continue à participer à des spectacles en collaboration avec, entre autres, son second mari le poète Gérald Godin. Fin des années 80 et début des années 90, on retrouve Pauline essentiellement au théâtre, dans *Grandeur et décadence de la ville de Mahogony* de Brecht-Weill (1984), *Rivages à l'abandon* de Heiner Müller (1990), *La Maison cassée* de Victor Lévy Beaulieu (1991) et, en collaboration avec le Musée d'art contemporain de Montréal, *Les Muses au musée* (1992).

Militante politique fervente, Pauline défend la cause de l'indépendance politique du Québec. Elle est emprisonnée alors qu'elle proteste contre la *Loi sur les mesures de guerre* pendant la Crise d'octobre de 1970. Elle embrasse également la cause féministe à partir du milieu des années 70. En 1975, elle présente la chanson *La moitié du monde est une femme*. Elle apparaît dans différents rassemblements politiques et effectue des missions humanitaires au Burkina Faso (1993) et au Rwanda (1994).

Deux lieux consacrés aux arts francophones sont nommés en son honneur : le Centre culturel Pauline-Julien à Trois-Rivières et la Salle Pauline-Julien au Cégep Gérald-Godin à Montréal.

Source : *Les Almaniaks*



GOÛTE-MOI ÇA TU M'EN DONNERAS DES NOUVELLES

Salade verte de couscous avec pacanes, édamames et fromage feta

Cette salade verte de couscous avec pacanes, édamames et fromage feta est fraîche et goûte le ciel! Le genre de recette à manger avec une grosse baguette de pain et un bon brie fondant.

Ingrédients

- 1 tasse de bouillon de légumes
- 1 tasse de couscous
- 1 tasse de petits pois surgelés
- 1/2 tasse de fèves de soya (edamames) écosées et surgelées
- 1/3 tasse de basilic frais haché finement
- 1/3 tasse de persil frais haché finement
- 1/3 tasse de menthe fraîche hachée finement
- 1/2 tasse de fromage feta coupé en petits dés
- 1/2 tasse de pacanes hachées finement
- 1/3 tasse d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc, ou plus au goût
- 2 c. à thé de sirop d'érable, ou plus au goût
- Sel et poivre du moulin



Préparation

1. Dans une casserole, amener le bouillon à ébullition et ajouter le couscous. Retirer du feu, mélanger et couvrir. Laisser reposer 10 à 12 minutes, puis mélanger pour aérer. Verser dans un grand saladier.
2. Au bain-marie, cuire les petits pois et les edamames. Ajouter dans la salade suivie du reste des ingrédients puis saler et poivrer. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Recette envoyée par Jacques Boucher

Source : lecoupdegrace.ca

CHANGEMENT D'ADRESSE

Il est très important de nous avertir lorsqu'il y a un changement dans vos coordonnées : téléphone, adresse, courriel, lieu de résidence, etc.



Prévenez un membre de votre famille

afin qu'il effectue ce changement lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire. Cela nous permettra, en cas d'urgence, de communiquer avec vous ou avec quelqu'un de votre famille.

418 627-6509 ou areq3a@sympatico.ca

ÇA ME RAPPELLE UNE CHANSON



Et maintenant, que vais-je faire
De tout ce temps que sera ma vie
De tous ces gens qui m'indiffèrent
Maintenant que tu es partie

Au cours de l'année 1961, Gilbert Bécaud rencontre dans l'avion qui le mène vers Nice une actrice, Olga Andersen, qui lui raconte qu'elle se rend chez son fiancé. Deux jours plus tard, il la retrouve attristée dans l'avion de retour. Son histoire d'amour s'est terminée durant le week-end. Bécaud l'invite à prendre un petit déjeuner. La jeune femme ne cesse de lui répéter :

- Et maintenant, que vais-je faire?

La demoiselle à peine partie, Bécaud se précipite sur son piano et compose le début de la chanson. Il ne lui reste plus qu'à appeler son parolier, Pierre Delanoë, pour qu'il l'écrive.

Les radios font le reste, programmant la chanson à foison. Elle devient le 45 tours le mieux vendu de Gilbert Bécaud. Pourtant, l'histoire d'*Et maintenant* ne fait que commencer.

Dès 1966, elle fait l'objet d'une reprise aux États-Unis par Sonny & Cher, puis par Herb Alpert, sous le nom de *What now my Love*. Elle fait même partie du tour de chant d'Elvis Presley lorsqu'il se produit à Hawaï en janvier 1973, avec une retransmission par satellite devant un milliard de téléspectateurs. *Et maintenant* a ainsi été reprise par plus de deux cents artistes dans le monde entier.

COMITÉ D'ENTRAIDE

Que font les retraités du Secteur?

Vrai ou faux?

À la retraite, il est normal de diminuer nos activités, puisque nous avançons en âge et que l'on a moins d'énergie.

Réponse : **Vrai** pour certains, **faux** pour d'autres.

En voici la preuve. Lors du dernier dîner du Bel-Âge, nous avons constaté que les membres s'occupent de façons diversifiées et sont loin de la sédentarité. Plusieurs s'adonnent aux voyages, à la lecture, au bridge, au bénévolat, au bricolage, à la marche, au cinéma, au théâtre, à la musique (opéra, chorale, orchestre) et sont très présents auprès de leurs enfants et petits-enfants. D'autres ont des activités plus particulières, comme le vitrail, l'écriture, la peinture, l'apprentissage de langues étrangères, l'Université du 3^e âge, la pêche, le vélo, le golf, les sports d'hiver, les rencontres familiales et sociales, l'ébénisterie, les conférences, la photo, l'informatique et le jardinage.

Quelques personnes ont des hobbies plus spécifiques : l'ornithologie, la médecine douce et l'utilisation des plantes, l'intérêt pour l'histoire des Filles du Roy, la généalogie, l'immobilier et l'implication à l'AREQ.

Toutes ces activités ne peuvent que rendre le monde plus beau et plus harmonieux. Elles donnent aussi le sentiment d'être vivants malgré les bobos qui se présentent au cours des années.

Monique Beaupré, Jocelyne Dumais et Madeleine Lévasseur

FONDATION LAURE-GAUDREULT

Magelline Gagnon

Nous vous invitons à donner à la Fondation Laure-Gaudreault pour aider les personnes dans le besoin, de l'enfance à la retraite, dans une action de solidarité intergénérationnelle.

N'oubliez pas d'appuyer la Fondation Laure-Gaudreault

Je veux devenir membre à vie de la Fondation Laure-Gaudreault (10 \$). _____

Je désire faire un don à la Fondation Laure-Gaudreault _____ \$.

Vous recevrez un reçu pour fins fiscales pour tout don de 15 \$ et plus.

Nom et prénom :

Téléphone :

Adresse :

Code postal :

Secteur 3A Cap-Diamant

Numéro de membre : _ _ _ _ _

Veuillez faire parvenir un chèque à l'ordre de Fondation Laure-Gaudreault
Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6

ABOLISSONS L'HIVER!

L'hiver nous tue. Quand ce ne sont pas sinusites et pharyngites qui nous emportent, c'est la glace noire, le verglas ou l'infarctus qui suit une séance de pelletage intensif, ou encore la piste de descente quasi olympique du mont Sainte-Anne. Comment échapper à cette fatalité?



Et si, tout simplement, c'était notre conception de l'hiver qui était fautive? En effet, nous nous obstinons à mener une vie productive en hiver alors que les éléments – c'est le moins qu'on puisse dire – sont contre nous.

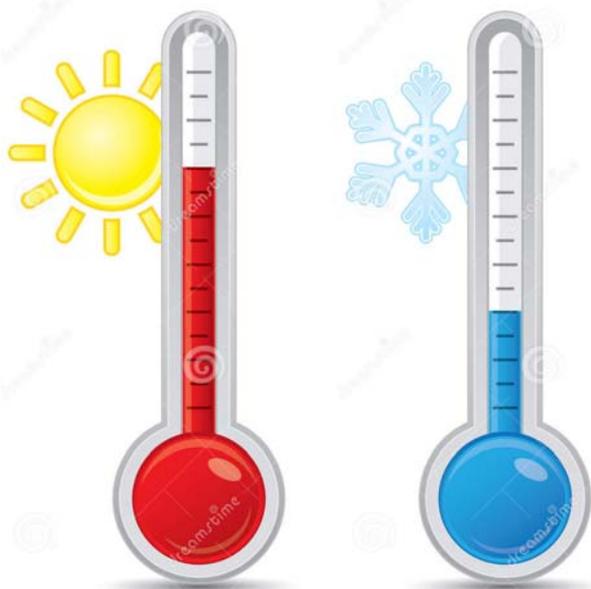


Pour retrouver le bon sens, il suffirait donc d'inverser la situation. Travaillons davantage l'été, et ainsi nous aurons tout l'hiver pour nous reposer, pour hiberner sous la couette, en remerciant le

ciel de nous envoyer ce froid qui rend la maison si agréable. Faisons de l'hiver la saison morte, comme il se doit.

Il fallait un anthropologue de talent pour nous faire enfin voir l'évidence. Dans ce brillant opuscule, Bernard Arcand propose une solution qui, moyennant le bon vouloir de nos gouvernements, pourrait mettre un terme à nos souffrances hivernales, en même temps qu'elle donnerait tout son sens à l'expression de « société distincte ». Cette solution aurait également le mérite de régler de nombreux problèmes de ladite société, qui vont de la réforme de la santé à celle de l'éducation.

Source : Bernard Arcand, Boréal (25 mars 1999)



LE FRETTE, C'EST RELATIF

- +18 °C Les habitants d'Hawaï mettent deux couvertures pour dormir.
Au Québec, l'air climatisé roule à fond.
- +10 °C Les habitants de Barcelone mettent le chauffage.
Au Québec, on dort les fenêtres ouvertes.
- + 2 °C En Italie, les voitures ne démarrent plus.
Au Québec, il y a encore du monde en short.
- 0 °C L'eau gèle
- 1 °C En France, tout est paralysé.
Les Québécois ferment les terrasses.
- 4 °C En Floride, les Américains sont frigorifiés.
Les Québécois arrosent leurs plantes une dernière fois et passent la tondeuse avec un *froc*.
- 10 °C En Hollande, les voitures ne démarrent pas.
Les Québécois changent leurs sandales pour des chaussures.
- 15 °C Les Québécois repartent le chauffage dans leur maison. Hydro demande d'économiser le chauffage et tout le monde s'en fout.
- 20 °C Les Québécois rouvrent les terrasses.
Les Afghans abandonnent la guerre sainte et font la paix.
- 21 °C Les Américains capotent ben raide. C'est la crise.
Les Québécois font virer leur char 5 minutes.
- 28 °C Les voitures allemandes ne démarrent plus.
Les Québécois mettent leurs tuques et des petits gants.
- 38 °C Les Russes referment leur manteau jusqu'au dernier bouton.
Les Québécois sont tous chez Ashton.
- 43 °C Les voitures russes ne démarrent plus, même à la vodka.
Les Québécois font un bain de neige au Carnaval.
- 50 °C Les habitants d'Helsinki en Finlande sont gelés.
Les écolos du Québec disent que c'est la faute du vortex polaire.
- 54 °C Les Russes sont « saouls ben raide ».
Les Québécois disent : « Ouin, y fa frette. »
- 75 °C Tout le monde est mort sauf en Russie et au Québec. Les Russes sont encore plus saouls et les Québécois font du traîneau, du ski et jouent au hockey dehors.
- 120 °C L'alcool gèle, les Russes sont en maudit. Les voitures des Québécois ne démarrent plus, la SAQ fait des profits record, Ashton est à court de patates et, dans 9 mois, il y aura un *Baby Boom* au Québec.

À la suite de l'Assemblée générale d'ASSUREQ tenue en octobre à Saint-Hyacinthe, certaines modifications ont été apportées à notre régime d'assurances.

Primes

Une seule modification au régime Santé Plus
42,36 \$ au lieu de 39,59 \$ (protection individuelle)
50,69 \$ au lieu de 47,41 \$ (protection monoparentale)
79,39 \$ au lieu de 74,36 \$ (protection familiale)

Remboursements

Aucun maximum par traitement ou consultation (frais remboursables à 80 % pour les 12 spécialités mentionnées)

Remboursement maximum par année civile : 750 \$/pers.

Autres

À compter du 1^{er} janvier 2019, possibilité de passer du régime Santé au régime Santé Plus lorsque survient l'un des cinq événements suivants :

- mariage, union civile, séparation ou divorce
- cohabitation depuis plus d'un an avec la personne conjointe
- naissance ou adoption d'un enfant à charge
- cession de l'assurance de la personne conjointe ou des enfants à charge
- décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge

Note : la SSQ doit recevoir la demande dans les 90 jours suivant la date de l'événement.

Nouveauté depuis le 22 mai 2018

Les Québécois peuvent s'inscrire au Carnet santé Québec.
carnetsante.gouv.qc.ca

Sont alors inscrits : médicaments reçus en pharmacie, résultats de prélèvements, rapports d'imagerie médicale.

Le patient peut prendre rendez-vous avec son médecin. Il peut faire une demande d'accès à un médecin de famille. Il peut même y voir le montant versé au médecin. C'est un site qui a le potentiel de s'élargir.

Rapport d'impôt

À inclure dans le rapport d'impôt :

- Reçus des primes et des prestations non remboursées (sur le site de la SSQ)
- Reçus de nos transactions avec la RAMQ auprès de la pharmacienne ou du pharmacien

Ce premier texte de l'année 2019 présente, en premier lieu, l'augmentation dont nous bénéficierons de la part de nos différents régimes de retraite.

CARRA :

Pour les années cotisées avant 1982 : 2,3 %, taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR)

Pour la période septembre 1982 à décembre 1999 : 0 %

Pour les années cotisées depuis 1^{er} janvier 2000 : 1,15 %, soit 50 % du TAIR

Source : Mme Johanne Freire, notre ressource provinciale

RRE : 2,3 % (TAIR)

RPC : 2,2 % (régime de pension du Canada)

Sources : journaux et Internet

Santé de la caisse de retraite

Je vous propose le texte, paru dans La Presse+, signé Francis Vailles, afin de calmer d'incurables pessimistes qui accusent les baby boomers de vider la caisse de retraite (RREGOP), disant qu'il ne restera plus rien pour eux, le moment venu d'en profiter. Cet article fait la démonstration que notre régime de retraite est très bien provisionné, tant du côté des versements des cotisantes et cotisants que du côté des versements gouvernementaux.

Comme ce texte est un peu technique, je vous propose de le consulter afin de vous rassurer.

1. Tapez *Presse Plus-texte de Francis Vailles*.
2. Cliquez sur *La cagnotte des profs et infirmières*.

Effets de l'indexation actuelle

Si vous voulez visualiser les effets de l'indexation actuelle de notre régime de retraite (RREGOP), je vous suggère la démarche suivante :

1. Tapez InfoRetraite dans votre moteur de recherche
2. Un texte préliminaire apparaîtra suivi de la couverture InfoRetraite18
3. Cliquez sur ce document qui comporte 4 pages : c'est un texte très visuel.



Un portrait de l'action sociopolitique en région *

L'action sociopolitique (AS) est pour l'AREQ un dossier prioritaire. L'exécutif, le conseil d'administration, la direction et les personnes conseillères accomplissent un travail, à tout point de vue, exemplaire. Que ce soit la communication avec les membres, les analyses conjoncturelles, les interventions publiques, la participation à des commissions parlementaires ou l'établissement de coalitions ponctuelles, tout concourt à une action cohérente, efficace, salubre.

L'AS dans les régions est vive. Par contre, elle ne jouit pas d'une grande visibilité. Ce texte cherche à mieux la faire connaître. Il porte sur des rapports rédigés par six responsables de région et fait appel aux critères d'analyse suivants : les modes d'action, les sujets abordés, les valeurs incarnées et les buts poursuivis.

Les responsables et les comités de l'AS font appel à divers modes d'action. Il y a la diffusion d'information (rédaction de textes pour les bulletins sectoriels, partage de listes de lectures portant sur des enjeux sociopolitiques ou organisation de rencontres, d'ateliers ou de conférences). Il y a aussi le suivi de l'actualité et l'évaluation de décisions politiques. Enfin, il y a l'exercice de pression sociale sur les décideurs politiques (signature de pétitions, participation à des consultations publiques, à des sondages en ligne, à des coalitions régionales ou à des manifestations publiques).

Dans l'ensemble des régions de l'AREQ, on aborde un large éventail de sujets. Parmi ceux-ci, il y a la maltraitance des personnes âgées, les services sociaux et de santé publics, les personnes proches aidantes, les soins de fin de vie, le transport collectif en milieu rural, les paradis fiscaux, les personnes âgées LGBT, la solidarité entre les générations et le racisme.

Ces cibles incarnent des valeurs progressistes et reflètent parfaitement celles mises de l'avant à l'AREQ, notamment l'égalité et la justice sociale.

Nous basant sur l'action menée, nous pouvons affirmer que sa finalité est de sensibiliser les membres de l'association à divers enjeux sociopolitiques, de les renseigner à propos de problèmes d'ordre social ou psychosocial et de les inviter à s'engager dans une variété d'actions citoyennes.

Cette analyse lève partiellement le voile sur l'action menée dans les régions de l'AREQ. Elle offre, du même coup, une réponse concrète à la question : « Qu'est-ce que l'action sociopolitique? »

Note à propos des critères d'analyse. Ces critères ont été mis au jour grâce à une démarche inductive. Dans un premier temps, les données se rapportant spécifiquement à l'action ont été extraites du corpus. Puis, celles associées aux cibles sociopolitiques l'ont été à leur tour. Une fois cela fait, le lien entre ces cibles et les valeurs (lien souligné d'un gros trait préalablement, lors de la conférence du 16 octobre 2018) a été noté. Enfin, s'est imposée l'idée qu'il y est ici question de communications et d'interactions qui se déploient en fonction d'un ensemble de desseins.

*Ce texte fait le point sur des idées et des données présentées dans le cadre de deux conférences : *Célébrer les valeurs de l'AREQ*, Rencontre des responsables régionaux de l'action sociopolitique, le 16 octobre 2018 et *Pleins feux sur l'action sociopolitique en région*, Rencontre des responsables de l'action sociopolitique Région 03, le 26 novembre 2018.



Réponses
Double sens
1. sou; 2. Dollard; 3. amande; 4. olive; 5. clou; 6. champignon; 7. punaise; 8. chausson; 9. vis; 10. thé
Quelques énigmes
 $1. 47 + 49 + 51 + 53 = 200$
2. Sur une horloge, en ajoutant une durée de 2 heures quand il est 11 heures, cela vous donne 1 heure.
3. Deux mois de l'année tels que janvier (A) et août (B), ou février (A) et septembre (B) ou mars (A) et octobre (B), ainsi de suite
4. La feuille
5. Le chien
6. La sauce



Il faut s'habituer à la météo extrême, disent les experts.

Ce sera de plus en plus commun dans la foulée des changements climatiques.

Ottawa | Tornades, inondations, incendies et vagues de chaleur : les Canadiens ont fait les frais cette année de phénomènes météo extrêmes, exacerbés par les changements climatiques.

Mieux vaut s'y faire, avertit Environnement Canada.

« On prévoit qu'il y en aura de plus en plus de phénomènes météo à fort impact. Ça va devenir commun. C'est la tendance des changements climatiques, ce qui ne veut pas dire que chacun des phénomènes vécus en 2018 n'aurait pas eu lieu si ce n'était des changements climatiques [...]. Les changements climatiques contribuent à leur fréquence », explique le météorologue Simon Legault, d'Environnement Canada.

Chaque année depuis plus de 20 ans, cette agence fédérale publie sa liste des événements météorologiques les plus marquants de l'année au pays (voir la liste).

Vague de chaleur meurtrière

Elle note que bien des Canadiens ont été mis à rude épreuve cette année.

« Tout le monde est touché [par l'un ou l'autre de ces phénomènes], tout le monde en subit les conséquences », souligne M. Legault.

Ces phénomènes tant extrêmes qu'inhabituels ont un coût humain et économique.

Ainsi, la longue période de chaleur de l'été dernier a coûté la vie à 93 personnes au Québec.

Les dégâts causés par les tornades qui ont frappé de plein fouet la région d'Ottawa-Gatineau en septembre se chiffrent en milliards de dollars, souligne Environnement Canada.

Encore aujourd'hui, 28 familles sont toujours prises en charge par la Croix-Rouge et sont logées à l'hôtel à la suite du passage des tornades.

Mieux se protéger

Si Environnement Canada fait l'exercice, c'est pour que les gens soient sensibilisés à la question. C'est qu'il faudra se montrer résilient, s'adapter et s'organiser, fait valoir M. Legault.

Beaucoup de travail reste à faire pour « mieux protéger notre santé, nos foyers et nos communautés, et créer un élan pour lutter contre les changements climatiques », renchérit la ministre de l'Environnement, Catherine McKenna, par voie de communiqué.

« Les changements climatiques sont réels, et les Canadiens vivent souvent leurs impacts lors de phénomènes météorologiques violents plus fréquents et plus intenses », déplore-t-elle.

Les 10 événements météo les plus marquants en 2018, selon Environnement Canada

1. Le nombre record d'incendies de forêt et d'heures sous un ciel enfumé
2. Le Canada touché par la vague de chaleur estivale mondiale
3. Un temps chaud et sec, suivi de chutes de neige qui ont nui à la récolte dans les Prairies
4. Les vents violents qui ont balayé le sud-ouest de l'Ontario et la région du grand Toronto en mai
5. Les tornades d'Ottawa-Gatineau, le dernier jour de l'été
6. Les inondations printanières dans tout le sud de la Colombie-Britannique
7. La crue éclair de la rivière Saint-Jean au Nouveau-Brunswick
8. Le déluge du mois d'août à Toronto
9. Un froid record annonçant un long hiver
10. Un mois d'avril cruel, froid et orageux



Sarah Bélisle, Bureau parlementaire,
collaboration de Simon-Pier Ouellet

Source : *Le Journal de Québec*, 20 décembre 2018

Pays et qualité de vie



Plusieurs études ont été faites sur ce sujet. Nous avons retenu celles de l'OCDE (Organisation de Coopération et de Développement Économiques), car elles reposent sur 11 critères dont le revenu, l'emploi, l'éducation, la santé, le logement, l'environnement, la sécurité, les liens sociaux, la vie privée vs la vie professionnelle. Le rapport, publié en 2015, fait suite à 6 années d'enquêtes.

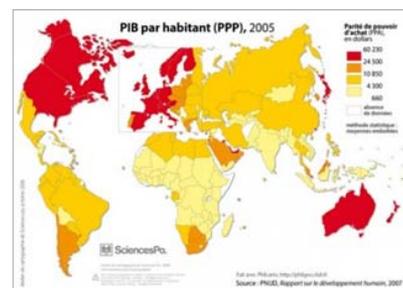
• Voici, dans l'ordre, les 11 pays où la qualité globale de vie paraît la plus élevée : Australie, Suède, Norvège, Suisse, Danemark, Canada, États-Unis, Nouvelle-Zélande, Islande, Finlande et Pays-Bas. Au bas de cette liste figurent des pays en voie de développement : Mexique, Turquie, Chili, Brésil, Russie, Corée du Sud.

• Étrangement, certains pays à revenus élevés (États-Unis, Luxembourg, Belgique, Japon) ne sont pas forcément les mieux classés, selon les indicateurs de satisfaction. Ainsi, la France, 13^e revenu le plus élevé, arrive au 23^e rang. (<http://e-rse-net/top-pays...>)

Pays et espérance globale de vie

L'espérance de vie globale est le résultat moyen obtenu à partir de l'espérance de vie chez les hommes et chez les femmes. Elle est ici donnée en années d'âge.

• Selon l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) et pour l'année 2015, voici, dans l'ordre, les 12 pays où l'espérance globale de vie est la plus élevée : Monaco (87,2), Japon (85,25), Andorre (84,2), Singapour (84), Hong Kong (83,8), Saint-Marin (83,5), Islande (83,3), Italie (83,1), Suède et Australie (83), Suisse (82,8), Canada (82,5). À la fin de cette liste de 194 pays recensés se retrouvent 5 pays dont quelques-uns subissent l'expansion du sida : Swaziland et Somalie (50), République démocratique du Congo (49,5), République centrafricaine (48,5) et Sierra Leone (47,5).



• Somme toute, depuis les années 1950 où elle se situait autour de 46,9, l'espérance de vie a crû de plus de 35 ans en 66 ans. On remarque aussi que l'écart moyen entre pays développés et pays pauvres, qui était alors autour de 23 ans, avoisine maintenant 12 ans. Il n'en demeure pas moins que l'Amérique du Nord et l'Europe de l'Ouest enregistrent les âges moyens les plus élevés et l'Afrique, les plus bas.

• Deux écoles de pensée se disputent l'espérance de vie en termes d'années d'âge.

- La première prétend que la possibilité de se rendre à 100 années d'âge a atteint un plateau en 1995; 40 % des centenaires canadiens avaient 100 ans, mais seulement 6 % d'entre eux se sont rendus à 105 ans ou plus. En 2011, seulement 0,3 % des hommes et 4,3 % des femmes se sont rendus à 100 ans ou plus.

- La seconde avance qu'une fille sur deux, née en France en 2011, deviendra centenaire. En outre, elle soutient qu'il existe une possibilité qu'elle se rende jusqu'à 130 ans d'existence, grâce aux facteurs suivants : élimination totale du tabac, réduction des sucres et des acides gras trans; nouveaux médicaments produits pour les thérapies géniques qui visent à régénérer les cellules vieillissantes du corps humain.

(https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_pays); (www.lefigarofr/sciences/2011/01/08/...)

Des attractions étranges

• À Khun Han (600 km au nord de Bangkok, district de Sisaket en Thaïlande), les moines bouddhistes, cherchant un moyen de recyclage écologique, ont lancé une campagne pour ramasser les bouteilles de verre dans la ville. Par la suite, ils ont érigé, sur une base en béton, un temple hors du commun, baptisé Wat Pa Maha Chedi Kaew, soit la Grande Pagode de verre.

• À partir de 1984, le parvis et les murs de ce temple ont été construits en deux ans avec 1,5 million de bouteilles de bière, vertes pour Heineken et brunes pour Chang (la bière nationale), liées entre elles par du ciment. On s'est aussi servi des bouchons métalliques pour garnir l'intérieur de mosaïques à l'effigie de Bouddha.



CURIOSITÉS NATIONALES

Claude Le May

• Puisque ce mode de construction a permis une économie appréciable sur les frais d'éclairage, plus de 20 édifices s'en sont inspirés depuis 2009, dont un crématorium, des chapelles, des appartements pour les moines, des salles de bain pour les touristes et le château d'eau local. En plus de créer une ambiance surréaliste, tous ces édifices ont permis de réduire sensiblement les émissions de dioxyde de carbone (partie intégrante des pluies acides), de désengorger les dépotoirs publics et d'atteindre le nirvana (état de sérénité suprême).

(<http://www.tripteaser.fr/thailande/reportage/1346>); (https://en.wikipedia.org/wiki/Wat_Pa_Maha)

Ces maisons extravagantes



• À Szymbark en Pologne, une **maison à l'envers** prend place; c'est une œuvre de Daniel Czapiewski, destinée à marquer la fin du communisme dans ce pays. On y entre par une fenêtre du toit et on marche sur le plafond. De plus, tout le mobilier est installé sens dessus dessous. Elle repose sur 200 m³ de béton; on y trouve la planche la plus longue (36,83 m) et la plus lourde (1,1 tonne).

- Sa construction a requis 5 fois plus de temps que pour une maison ordinaire. Et les ouvriers y travaillant devaient se reposer toutes les 3 heures pour éliminer les effets d'étourdissements. (www.casatv.ca/immobilier/)

• À Théoule-sur-Mer près de Cannes (France), on peut admirer le **palais des Bulles** de couleur ocre et aux formes ondulantes (évoquant de l'environnement marin ou des formes féminines, selon les propriétaires). Érigé de 1979 à 1984 pour l'industriel lyonnais Pierre Bernard, il fut acheté en 1991 par le couturier Pierre Cardin qui le fit agrandir en un lieu de réception comptant 1200 m² habitables, 1000 hublots, 350 places, 10 suites et un amphithéâtre à ciel ouvert. Œuvre de l'architecte Antti Lovag (1920-2014), le palais, monument historique depuis 1999, a été mis en vente en 2006. (<http://tempsreel.nouvelobs.com/immobilier/luxe/>)



• Sur la Isla de Mujeres (île des femmes) à moins de 10 km environ de Cancun, l'artiste Octavio Ocampo et son frère architecte Édouardo, utilisant surtout des matériaux récupérés, puis recyclés, auraient conçu une maison dite **coquille de conque**, vu sa ressemblance avec ce type de coquillage. L'intérieur reflète la même tendance puisqu'on y trouve des commodités évoquant le monde marin : une baignoire, des lampes, des têtes de lit, des accessoires tels les robinets et porte-serviettes. Près des pièces rondes, des escaliers en colimaçon permettent de monter à l'étage. (<https://one360.eu/blog/archives/843>)

• À Newark (Ohio), la firme Longaberger, fondée en 1973, a fait construire, pour lui servir de siège social, un immeuble de 7 étages, en forme de **panier pour pique**, objet de sa spécialité. Cet édifice surprenant, érigé entre octobre 1995 et décembre 1997 au coût de 32 millions, est devenu un véritable objet de curiosité qui attire maintenant de nombreux visiteurs et férus d'architecture insolite. D'allure surréaliste, il s'étend sur 16723 m² et il est coiffé d'une anse de 150 tonnes, chauffée en hiver.



- Depuis septembre 2016, il a été mis en vente au prix de 7,5 millions, révisé depuis à 5 millions – une vraie aubaine. (www.projets-architecte-urbanisme.fr/immeuble-/) (www.gentside.com/architecture/cet-immeuble-)

• Dans le quartier Blaak près du vieux port de Rotterdam, les visiteurs sont surpris par un ensemble architectural de **maisons-cubes** (Kubus). Au nombre de 38 et de couleur jaune, elles sont étalées en arc de cercle et inclinées à 45 degrés; elles reposent sur des piliers de béton. Chacune d'entre elles, dessinées en 1984 par l'architecte Piet Blom, symbolise un arbre abstrait et l'ensemble, une forêt. Toutes ces maisons sont habitées, sauf une qui sert d'attraction touristique. L'entrée repose sur le sol. Le salon et la cuisine se trouvent au 1^{er} étage; deux chambres et une salle de bain, au 2^e. (www.easyvoyage.com); (<http://one360eu/blog/archives/2254>)

ATTENTION

Faites **un chèque par activité** et libellez-le au nom du **bon destinataire**.
La **date** du chèque **ne doit pas excéder celle indiquée sur le coupon**.
Avant de mettre à la poste, vérifiez sur le coupon l'adresse d'expédition.

Cabane à sucre, le vendredi 5 avril 2019

Coûts : 24 \$/personne ____

Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : ____
Adresse :	Code postal :	
Nom de la personne qui vous accompagne :	Numéro de membre : ____	
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le vendredi 29 mars 2019 . Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6		

Activité sociopolitique et environnementale, le mardi 9 avril 2019

Coûts : 15 \$/membre ____ 25 \$/non-membre ____

Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : ____
Adresse :	Code postal :	
Nom de la personne qui vous accompagne :	Numéro de membre : ____	
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le vendredi 29 mars 2019 . Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6		

Journée internationale des femmes, le vendredi 8 mars 2019

Coûts : 15 \$/membre ____ 25 \$/non-membre ____

Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : ____
Adresse :	Code postal :	
Nom de la personne qui vous accompagne :	Numéro de membre : ____	
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le vendredi 22 février 2019 . Adressez-le à Madame Magelline Gagnon, 364, rue De La Salle, Québec (Québec) G1K 2T6		

Les Violons du Roy, le jeudi 4 avril 2019

Coûts : 47,51 \$/personne

Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : ____
Adresse :	Code postal :	
Nom de la personne qui vous accompagne :	Numéro de membre : ____	
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le jeudi 14 mars 2019 . Adressez-le à Madame Denise Turcotte-Gauthier, 169, rue de l'Alaska, Québec (Québec) G1B 2B9		

Les Violons du Roy, le jeudi 25 avril 2019

Coûts : 47,51 \$/personne

Nom et prénom :	Téléphone :	Numéro de membre : ____
Adresse :	Code postal :	
Nom de la personne qui vous accompagne :	Numéro de membre : ____	
Veuillez faire un chèque à l'ordre de « AREQ 3A Cap-Diamant », négociable avant le jeudi 4 avril 2019 . Adressez-le à Madame Denise Turcotte-Gauthier, 169, rue de l'Alaska, Québec (Québec) G1B 2B9		

Mise en pages : Nicole Dionne-Renaud et Claire Guay
Impression : Groupe ETR

Relecture : Nicole Dionne-Renaud, Claire Guay, Lucile Laforest,
Claude Le May et Bernard Lebeuf

Tous les articles publiés dans ce bulletin sont la propriété du Secteur 3A, Cap-Diamant. Toute reproduction doit être autorisée par le Secteur et faire mention de la provenance de l'article.