

**Adresse de retour:**

394, rue Dufferin, suite 202-A  
Valleyfield, Qc. J6S 2A8



# La Passerelle

*Secteur «J» Le Suroît  
Région 09, Montérégie  
Novembre 2016  
Volume 26 / Numéro 2*

*Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec CSQ*



## *Le pont de cercles – Cirkelbroen*

Le pont de cercles se compose de cinq plateformes circulaires en série sur le canal Christianshavn, à Copenhague. La structure est un témoignage de l'histoire nautique de la région. Le projet a été conçu par l'artiste Olafur Eliasson et c'est un don de la Fondation de Nordea à la ville de Copenhague, qui a été accueilli par Jensen Franche, le maire de la ville. Le pont Cirkelbroen crée de nouveaux espaces le long du front de mer, il offre la proximité de l'eau et encourage les utilisateurs à ralentir un peu et prendre une pause.



**L'AREQ - Le Suroît  
Région 09, Secteur J**  
**394, rue Dufferin, suite 202-A  
Salaberry-de-Valleyfield  
(Québec), J6S 2A8**  
**Téléphone: 450-373-1009**  
**Courriel: areq.suroit@gmail.com**

### Conseil sectoriel 2016-2017

Président :	Jacques Leclerc	450-373-8446
1 <sup>er</sup> vice-président:	Serge Céré	450-373-9290
2 <sup>e</sup> vice-présidente:	Anne-Marie Daoust	450-747-4006
Secrétaire:	Yves Gauthier	450-371-6361
Trésorier:	Dominique Reynolds	450-371-0230
Conseillères:	Liliane Dumouchel	450-322-6232
	Francine Malo	450-371-3437
Registraire:	Suzanne Guérin	450-373-6153

### L'équipe du journal

Suzanne Guérin  
 Francine Himbeault  
 Jacques Leclerc  
 Et nos précieux collaborateurs

### Responsables des chaînes téléphoniques

Groupes: Huntingdon :	Louise Plante	450-264-5723
Primaire Valleyfield :	Nicole Berger-Girouard	450-373-8764
Secondaire Valleyfield :	Huguette Sauvé	450-371-1315

# L'AREQ LE SUROÎT MAINTENANT SUR FACEBOOK



Pour rendre plus accessibles les informations ainsi que les activités de l'AREQ Suroît, nous avons créé un groupe Facebook qui nous permettra de rejoindre rapidement les membres qui utilisent cette application.

Alors, **abonnez-vous** au groupe pour obtenir rapidement toutes les nouvelles de votre association.

Pour se joindre à nous, tapez **AREQ Suroît** dans votre boîte de recherche de votre page Facebook pour nous trouver.

À bientôt, Dominique Reynolds

## Dans cette Passerelle...

Coordonnées AREQ Le Suroît sur Facebook	2	Chronique de Mademoiselle B	8	Dossier assurances Les militantes et les militants	14
Mot du président	3	Art REQ	9	Dossier santé	15-16
Mot de la présidente régionale	4	Dossier retraite	10	Escapade Suggestions de livres	17
Chronique environnementale	5	Ombre Portée	11	Agenda Mots d'enfants	18
Condition des femmes Conférence Évelyne Daigle	6	La Factrie La grande Guignolée des Médias	12	Avis de décès	19
Condition des hommes	7	Cultures à partager Fondation Laure-Gaudreault: Fromages	13	Dîner de Noël 2016	20

# Mot du Président de secteur



## À l'aube de l'hiver

Et oui ! L'année est bien amorcée et le temps file... Les activités du secteur foisonnent, il y en a déjà quelques-unes derrière nous : Non-Rentrée, accueil des nouveaux retraités, deux conférences, Messe commémorative et d'autres qui s'en viennent à grands pas : Journée de l'homme (18 novembre), conférence de l'Escapade (23 novembre), conférence d'Évelyne Daigle (29 novembre), dîner de Noël (7 décembre), Guignolée des Médias (8 décembre) et arrivera le temps des Fêtes.

Je ne sais pas si vous faites le même constat que moi, mais je ne vois pas le temps passer...

Par conséquent et comme c'est *La Passerelle*, avant les Fêtes, je m'en voudrais de ne pas vous transmettre mes vœux et ceux du Conseil sectoriel :

Nous vous souhaitons, pour les Fêtes et la Nouvelle Année qui approchent, beaucoup de « **Bonheur** », de « **Joie** » et d'« **Amour** », des moments des plus agréables avec votre famille et vos proches, et surtout de la « **SANTÉ** », bien le plus précieux...

## Autres temps, autres mœurs

Les communications sont essentielles dans une organisation comme la nôtre et nous nous devons d'y apporter une attention particulière. Par contre, nous nous devons également de composer avec les événements qui nous assaillent sans que l'on s'y attende.

Et c'est ce qui nous arrive.

En septembre dernier, nous avons appris du Syndicat de Champlain que dorénavant, des services qu'il nous fournissait, ne seraient plus disponibles, suite à une « restructuration de leur administration ». Conclusion : nous n'avons plus les services de photocopies et de service postal (timbreuse), et de plus tout en conservant l'accès aux salles de la bâtisse, gratuitement, nous devons en faire usage uniquement sur les heures d'ouverture de leur bureau, car en dehors de ces heures, nous aurons des frais d'ouverture et de fermeture des portes. De plus, l'accès à leurs salles ne sera plus possible pendant le temps des vacances d'été et des fêtes et également lors de la semaine de relâche.

À la lumière de ces mesures, vous comprendrez que nos coups d'impression sont passés du simple à plus du double et les frais postaux suivent le même cheminement. Nous ne pouvons non plus gaspiller votre argent en ouverture ou en fermeture de portes...

Le Conseil sectoriel a dû réorganiser sa façon de fonctionner, en ce qui concerne *La Passerelle* : nous réduirons sa parution à trois fois par année, au lieu de quatre. Par contre, pour améliorer nos communications, nous avons ouvert un compte « Facebook » et bientôt vous aurez accès à notre site Internet. De plus, lors de la parution de *La Passerelle*, ceux et celles qui la reçoivent par courriel verront que nous y ajouterons des photos, des suppléments ou extras, sur des sujets divers qui, par contre, ne sont pas essentiels à l'information générale aux membres. Nous vous invitons toujours à nous faire parvenir des textes : articles, poèmes, questions, sujets, opinions, spectacles à voir, livres à lire, ou toute autre bonne idée...

Nous espérons que vous comprendrez dans quel dilemme nous nous trouvons et que vous approuverez nos décisions.

En terminant, je vous souhaite une bonne lecture de *La Passerelle* et je vous encourage à participer aux différentes activités organisées pour **VOUS** ...

Jacques Leclerc

# Mot de la présidente régionale



## En route vers le congrès...

Le coup d'envoi est donné. Le 29 septembre dernier, nous recevions les membres du Conseil exécutif de l'AREQ nationale. Cent quinze délégués, substituts et membres des conseils sectoriels se réunissaient pour une première rencontre préparatoire au Congrès.

Les membres de l'exécutif voulaient entendre les délégués sur leur vision d'un Congrès réussi et sur les orientations dont l'AREQ devrait se doter lors du Congrès. Ils nous ont rappelé l'importance du rôle de la personne déléguée, les pouvoirs et les devoirs du Congrès.

## Sondage CROP

L'année précédant le Congrès, l'AREQ utilise les services de la firme CROP pour faire une évaluation de l'Association. L'hiver dernier, un échantillonnage de mille membres ont répondu à un sondage. L'étude visait à évaluer l'appréciation des membres par rapport aux services, activités et outils de communication de l'AREQ et cerner leurs besoins et attentes par rapport à l'association. Elle visait également à évaluer la perception des membres par rapport aux orientations et priorités de l'AREQ. Elle voulait identifier les attitudes des membres à propos de différents enjeux de société.

Les résultats obtenus nous orientent dans la poursuite de nos travaux. La très grande majorité des membres (92%) est d'avis que l'AREQ défend très bien ses intérêts et 95% lui fait confiance. Le sondage nous démontre que les gens sont très bien informés et satisfaits des services et activités offerts par l'AREQ.

Lors du dernier congrès, il en était ressorti pour faire le plan d'action: 7 grandes orientations, 30 champs d'intervention et 92 actions. Lors du sondage, certaines orientations ont été considérées comme importantes par plus de 95% des membres questionnés. C'était d'assurer des services de qualité, de se préoccuper de la sécurité financière des membres, de veiller au respect et à leur dignité, de reconnaître et faire valoir leur apport à la société et de favoriser leur implication et leur action citoyenne.

La quasi-totalité des membres (99%) est d'avis que l'AREQ devrait faire des efforts pour assurer la santé et le bien-être des personnes âgées, combattre les mythes et préjugés à leur égard et surveiller les actions du gouvernement en lien avec nos revendications.

## Et maintenant ?

Suite aux résultats du sondage, nous pouvons dire que les efforts mis par l'AREQ pour la défense de nos droits sont concluants. Il faut continuer dans cette veine. Dans les mois à venir, les membres des conseils sectoriels, les délégués et les substituts se réuniront pour analyser les statuts et règlements de l'AREQ, le plan d'action actuel et apporter des modifications.

Ce sera une année bien remplie mais combien enrichissante.

Christiane Potvin-Lapalme, présidente régionale

# La chronique environnementale

## Les sacs plastiques\*



Les sacs plastiques à usage unique sont apparus dans les années 1960. Ils sont obtenus à partir de dérivés du pétrole. Leur facilité de fabrication, leurs propriétés (résistance, légèreté) ainsi que leur gratuité sont des atouts qui ont séduit les consommateurs. Actuellement, au Québec, on utilise 1 million de sacs annuellement, seulement 13 % est recyclé (planches de plastique, sacs verts...)

Cependant, la production de sacs plastiques détourne 4 % de la consommation annuelle de pétrole qui est une ressource fossile non renouvelable, 9 sacs de plastiques contiennent assez d'énergie pour permettre à une automobile de parcourir 1 km. Leur fabrication utilise aussi de l'eau et émet des gaz à effet de serre.

S'il faut seulement 1 seconde pour fabriquer un sac d'épicerie qui sera utilisé en moyenne moins d'une heure, il faut 400 ans pour qu'il se décompose! Et il se décompose surtout grâce à la lumière. C'est là que se situe le problème, l'impact de sa durée de vie est très lourd sur notre environnement.

Brûlé, enfoui ou abandonné, il va émettre des substances nocives pour la santé et du méthane un GES très dommageable. Poussé par le vent (voire dans les champs près d'un commerce entre Valleyfield et Ste-Barbe) ou flottant sur l'eau, il va ultimement se retrouver dans les océans. On estime qu'il y en a 150 millions de tonnes. À cause des mouvements tournants de ces masses d'eau, il va se former des «îles» de déchets flottants comme la grande plaque de déchets du Pacifique. Les plastiques sous forme de gros morceaux ou de micro-déchets vont causer la mort des poissons, tortues, oiseaux et mammifères les confondant avec de la nourriture.

En fait, l'alternative au sac de plastique à usage unique est d'employer les sacs réutilisables et nous voyons que dans les grandes chaînes de magasins d'alimentation, la plupart des clients utilisent ces sacs. De plus, elles font payer leur utilisation, et cela en a beaucoup diminué l'usage. Mais dans de nombreux autres commerces, ce n'est pas le cas. Certes, nous trouvons d'autres usages à ces sacs (litière du chat, poubelles...), le fait qu'ils soient gratuits et abondants nous en fait consommer beaucoup trop.

Certaines localités, comme Brossard, Deux-Montagnes et Huntingdon interdisent sur leur territoire l'usage des sacs plastiques et la Communauté métropolitaine de Montréal (82 municipalités, près de la moitié de la population du Québec) compte les interdire en 2018.

Alors que faire si nous voulons stopper ce fléau dans tout le Québec? L'AREQ lance une campagne de sensibilisation et vous demande de **signer la pétition pour l'abolition des sacs de plastique à usage unique dans les commerces** qu'elle a mis en ligne sur le site de l'Assemblée nationale.

<https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-6227/index.html>

Nous comptons sur votre appui pour bannir ce fléau qui a trop pollué notre environnement pour des siècles.

*Robert Poupard*

**L'AREQ Le Suroît vous invite fortement à participer à une conférence organisée par L'AREQ Les Trois Lacs**

**« Impacts environnementaux de la surconsommation de plastique : Solutions et alternatives »**

**Par: Evelyne Daigle, biologiste, éducatrice  
Biodôme de Montréal, à l'Espace Pour La Vie**



Détails  
page suivante (6)



# Condition des Femmes

Il y a du nouveau  
à la Condition des Femmes  
dans notre secteur de l'AREQ Le Suroît !

Voilà que le Comité de la Condition des Femmes s'enrichit cette année de quatre nouvelles personnes: Mesdames Lucie Barbeau, Georgette Lafrenière, Sylvie Lalonde et Marie Reynolds. Notre groupe est maintenant composé de cinq femmes toutes préoccupées par la condition féminine et tout autant désireuses de s'impliquer au sein de l'organisation .

Par le biais de cette nouvelle chronique dans le journal La Passerelle , nous vous invitons à réfléchir avec nous sur des sujets qui nous tiennent à cœur. Nous voulons aussi partager avec vous : documentation et lectures, afin d'enrichir nos discussions.

Par ailleurs, le Comité se penchera cette année sur la problématique de " l'Âgisme " . En jetant un regard sur les préjugés et les images stéréotypées envers les personnes âgées, nous pourrions mieux mesurer leur impact dans notre société .

Actuellement, l'équipe du Comité de la Condition des Femmes s'affaire à organiser une activité dans le cadre de la Journée Internationale des Femmes, qui aura lieu le **15 mars 2017**.

Mme Lorraine Pagé sera notre conférencière invitée.  
Elle viendra nous entretenir sur "L'Histoire des femmes au Québec".

Surveillez bien la publicité à cet effet !  
C'est un rendez- vous à ne pas manquer!  
Une occasion rêvée de se retrouver...

<< **Entre Nous** >>!!!

Francine Malo  
Responsable sectorielle  
Comité de la condition des femmes

**CONFÉRENCE:            Mardi, 29 novembre 2016            13 heures            Gratuit**  
**Omni-Centre, 375, Boul. Cardinal-Léger, Pincourt, J7V 9H6**  
**Pour les personnes intéressées, communiquez avec Jacques Leclerc au 450-373-8446**

## Impacts environnementaux de la surconsommation de plastique :

### Solutions et alternatives

Evelyne Daigle, biologiste, éducatrice  
Biodôme de Montréal, à l'Espèce Pour La Vie

Le plastique est une « nouvelle » forme de pollution qui affecte nos océans et la vie marine.

Par des images, cette conférence fait un survol de l'état du plastique produit et rejeté dans l'environnement, dans le monde et dans le fleuve Saint-Laurent.

Différents acteurs tentent de trouver des solutions, par la recherche scientifique, le nettoyage des océans ou l'éducation du public. Qui sont-ils?

Et nous? Quelles actions, comme individu ou collectivement, pouvons-nous poser pour réduire notre consommation de plastique et notre impact sur l'environnement?



# Condition des hommes



## Redonner tout son sens au verbe «soigner»

Le 23 septembre dernier, j'ai vu une partie de mon statut social changé. Sans rire, **je suis passé d'aidant naturel à aidé naturel** : voyez-vous, j'ai eu une double opération dans la colonne dite vertébrale. Un orthopédiste et un neurochirurgien m'ont joué dans le ... dos pendant six (6) heures (heureusement, j'étais un peu, beaucoup, endormi)! Et quand je me suis réveillé, le constat fut brutal : j'étais un aidé naturel. Je ne pouvais bouger, j'avais mal et j'étais dans les ... «vapes»! Puis ma douce (depuis plus de 46 ans) a fait son apparition et elle est devenue sans préparation mon aidante naturelle. Depuis maintenant 6 semaines, elle me soigne admirablement. Et dire que le six (6) octobre, je devais faire un témoignage sur comment je suis devenu aidant naturel ... sans préparation ! Ironie me direz-vous ! En grande convalescence, je lisais «Le Devoir» le 19 octobre dernier quand mes yeux (un peu fatigués, certes) se sont arrêtés sur un article d'un Monsieur Gilbert Paquet de Montréal : «Redonner tout son sens au verbe soigner». Sublime ! Il écrivait (très certainement mieux que moi) ce que je ressentais depuis quelques années et que je devais présenter le six (6) octobre. Voici donc ce qu'il écrivait :

«Récemment, je suis tombé sur un livre qui m'a fait du bien, qui m'a inspiré ce billet... et qui m'a réconcilié avec mon rôle de proche aidant : *L'homme sans fièvre*, de Claire Marin. **Le proche aidant, c'est celui qui soigne, c'est celui qui, au sens propre, « s'occupe avec attention de, a soin de ». Plus que tout, c'est celui qui soigne sans guérir. La précision est essentielle.**

Aux yeux de la médecine, soigner pour guérir va de soi, car pour elle, la guérison est la seule finalité du soin. À ses yeux, celle de la réussite thérapeutique, de la performance, de l'efficacité, de la rentabilité économique, celle du taux de rendement et de la rotation de lits, ne pas guérir est un désaveu. Désaveu des capacités de la médecine, désaveu de l'omnipotence des médecins dans notre société, désaveu du pouvoir de l'industrie pharmaceutique et de celui de ses molécules. Quand on sait qu'au Québec, le budget de la santé se chiffre à plusieurs dizaines de milliards de dollars, on devine que ce désaveu ne doit pas être publicisé. Le contribuable risquerait alors de se demander, à bon droit, à quoi peuvent bien servir tous ces milliards... s'ils ne le guérissent pas.

Dans un contexte de médecine de la performance économique, le soin sans guérison n'a aucune valeur. Ce soin sans valeur, c'est celui des aînés, celui des handicapés physiques et mentaux, celui des malades chroniques. C'est le soin qui permet au malade de vivre avec sa maladie, tout simplement. C'est cette simplicité qui fait toute sa noblesse, et distingue le soin humanisé du soin technocratisé. C'est le soin artisanal, modeste, répété, attentionné, le soin sans *glamour* et souvent, sans satisfaction de réussite : parler, reconforter, masser, frictionner, soulager, laver, essuyer, nourrir, habiller, consoler...

« *Voilà des gestes bien difficiles à répertorier dans l'inventaire technicisant d'un protocole de soin. Et pourtant... Cette humanité du soin relève d'abord de la relation humaine. Il s'appuie sur une certaine intuition de la relation à autrui, sur une sensibilité, une perception. [...] Toutes les formes (qu'épouse ce soin) semblent aujourd'hui condamnées à une relative invisibilité, ou sont évoquées au mieux avec une légère condescendance, reléguées tout en bas d'une hiérarchie implicite de soin.* » (*L'homme sans fièvre*, p. 11).

Cette invisibilité qu'évoque Claire Marin, c'est celle du proche aidant. Cette invisibilité, elle est le secret le mieux gardé de notre système de santé. Sans le proche aidant, ce système ne pourrait tout simplement pas fonctionner. Pourtant, aucun des soins dispensés par l'aidant n'est reconnu, salué ou rétribué. Chaque année, les proches aidants dispensent gratuitement des soins qui, autrement, coûteraient des milliards de dollars à la collectivité. Grâce à eux, ces soins non rétribués permettent à notre système de santé et à nos gouvernements d'épargner des millions en frais d'hospitalisation et de soins de longue durée, en établissement comme à domicile.

Dans son documentaire-choc *Partenaire invisible*, Sylvie Rosenthal illustre bien la **réalité précaire et alarmante des proches aidants : abnégation de soi, isolement, épuisement, appauvrissement, maladie.**

**Guérir est un long processus, un processus incertain et coûteux, aussi bien pour celui qui souffre que pour celui qui accompagne. Réduire le soin à la guérison, faire de la guérison le seul horizon valable de la médecine, c'est passer à côté de ce qui fait l'humanité du soin.**

Le manque d'humanité, n'est-ce pas ce qu'on reproche souvent à la médecine comme à notre système de santé ? Le reproche est justifié, mais nous pourrions aussi nous l'adresser, et ce faisant, nous offrir un petit examen de conscience collective.»

Après six semaines de convalescence, je marche, je bouge, je ris, je sens la force physique m'envahir mais je prends soin de mon aidante naturelle pour qu'elle ne tombe pas au combat à son tour. Mais par-dessus tout, je la remercie «très énormément beaucoup».

Serge Céré responsable de la condition des hommes

# Art REQ



Par Liliane Dumouchel

Quand novembre se pointe le nez, les représentations de la culture se font plus discrètes.

Elles semblent peu visibles, du moins.

Est-ce une question d'attitude ? (L'ours entre dans sa tanière) Une réalité ?

Je ne saurais dire. Toutefois, je pense que nous devons nous secouer, aller de l'avant.

Je lisais, dans le dernier « *Quoi de neuf ?* », un article intitulé *La musique n'a pas d'âge...* Je l'ai trouvé très intéressant et je crois – tout comme sa rédactrice – que notre motivation est la chose la plus importante: le point de départ de tout.

Elle peut cependant varier passablement d'une personne à une autre.

Un besoin d'expression, de divertissement, d'amélioration. L'envie d'apprendre, de fréquenter des gens, d'appartenir à un groupe. Peu importe...

Musique, théâtre, photographie, dessin, peinture, sculpture, etc. Allez-y!

Spectacles, expositions, cours... Plongez !

Je vous certifie que vous y trouverez beaucoup d'avantages et peut-être vous découvrirez-vous même une passion. L'activité ne peut être que bienfaitrice, de toute manière.

« Si la musique n'a pas d'âge » (conclusion de l'article), l'art, dans son ensemble -- peu importe son aspect -- n'en a pas non plus.

Avant de vous quitter, petits clins d'œil pour les braves :

## **Le Centre des arts graphiques du Musée des Beaux-Arts de Montréal,**

1380, rue Sherbrooke Ouest. On y expose actuellement (et ce jusqu'au 11 décembre 2016)  
de grands maîtres de la gravure de la fin du 19<sup>e</sup> siècle.

De *Goya* et *Blake* à *Redon* et *Munch*, l'exposition « Le soleil noir de la Mélancolie »  
rassemble dessins et lithographies d'une quinzaine d'artistes romantiques.

## **Le Salon des Artisans du Suroît**

se tiendra, cette année encore, au Centre Sportif et Culturel de St-Timothée.

Lors de ce *salon* ou marché *de Noël*, vous pourrez admirer différentes confections, exciter vos papilles gustatives, rencontrer divers artistes et connaisseurs. En fait, une multitude de produits y seront présentés : peinture sur toile et porcelaine, poterie (argile), sculpture, vitrail, broderie japonaise, tissage, tricot, couture, sacs de cuir et tissus recyclés, accessoires mode, bijoux, et j'en passe. Aussi, des produits du canard, de l'érable, de vignobles ; des marinades, du miel, du caramel et autres douceurs.

L'entrée est gratuite. L'événement est au 2<sup>e</sup> étage du Centre sportif,  
4949, Boul. Hébert, Salaberry-de-Valleyfield / secteur St-Timothée.

**Dates : 19 et 20 novembre 2016.** Heures d'ouverture : de 10 à 16 heures.

## **Le Salon des métiers d'art de Montréal** se tiendra à la Place Bonaventure,

800, rue de la Gauchetière Ouest, Montréal -- du 8 au 18 décembre 2016.

Près de 420 exposants s'y rassembleront. L'entrée est gratuite et les heures d'ouverture sont de 11h. à 21 heures tous les jours, exception faite pour le dimanche (de 11 à 18 h.)



# Chronique de Mademoiselle B

## Temps de bonté

« La bonté fait du bien à celui qui donne et à celui qui reçoit. » William Shakespeare

Quand novembre revient et que la nature s'est endormie pour la longue saison hivernale, je soupire, quelque peu, en regardant par la fenêtre à l'idée que les premiers flocons de neige viendront bientôt me chatouiller le bout du nez. L'hiver arrivera sans crier gare. Et gare à nous ! Puis, décembre frappera à nos portes et nous contaminera avec sa frénésie légendaire. On se calme et vous avez raison. Ce n'est pas demain la veille. Quoique, en y pensant bien, avec toutes les activités qui meublent nos journées, il vaut mieux s'y prendre d'avance et commencer à rédiger nos listes : l'agenda à planifier, les petits plats à cuisiner, le sapin à décorer, les cadeaux à emballer, la parenté et les amis à recevoir ou à visiter, et au final, constater que notre portefeuille a perdu quelques plumes. Tout un casse-tête et que de soucis !

Toutefois, dans l'attente de nos joyeuses retrouvailles, des gens plus démunis, des personnes trop souvent seules, s'accrochent à l'espoir d'un lendemain plus heureux. C'est pourquoi, particulièrement en cette période de l'année, donner du temps aux autres, c'est réconfortant.

Nous vivons à une époque où la violence est omniprésente. Les médias nous inondent quotidiennement de mauvaises nouvelles : catastrophes naturelles, attentats meurtriers, guerres et scandales de toutes sortes. La méchanceté nous interpelle, nous choque, nous attriste. Et pourtant, les femmes et les hommes de toutes nations aspirent au bonheur mais certains individus attisent la haine et la colère. Malgré tout, la bonté existe encore. Elle traverse les frontières. Elle est universelle. La solidarité, le partage, la générosité envers les autres sont encore bien présents dans nos sociétés. Il faut y croire. J'y crois. Il est impossible de faire du bien à tout le monde, je sais, mais on peut toujours témoigner de la bonté. Chacun de nos dons de soi, chacun de nos gestes de gentillesse, petits ou grands, a son importance. Donner, sans compter les heures, nous fait grandir et devenir une meilleure personne tout en apportant, c'est souhaitable, un mieux-être à ceux et celles qui reçoivent notre appui et notre aide.

En terminant, je me permets, à l'approche de la dernière feuille du calendrier 2016, de vous offrir mes vœux les plus sincères de bonne santé, de sourires et de câlins au quotidien, de paix du cœur et de l'esprit et surtout de l'Amour à profusion et du Temps de Bonté.

Mademoiselle B.

# Dossier Retraite

par Pierre Picard, responsable

## PROJET DE LOI 98

### UN IMPACT CERTAIN

#### SUR NOS SOINS DE SANTÉ



La nouvelle est un peu passée sous silence alors qu'elle aurait mérité une certaine attention. La ministre de la Justice, Mme Stéphanie Vallée déposait le projet de loi 98 : loi modifiant diverses lois concernant principalement l'admission aux professions et la gouvernance du système professionnel.

Ce projet de loi fut déposé en mai, juste avant la fin de la session marquant le début des vacances. Dans le dédale de la procédure parlementaire, la Commission des institutions a tenu les consultations et les audiences du public en août et en septembre 2016, en été et au temps des vacances! peut-être ...

...une stratégie pour éviter de recevoir des propositions gênantes.

De cette formulation, deux mots retiennent mon attention : admission et gouvernance. Pour l'admission, je pense à l'intégration d'immigrants bourrés de diplômes: infirmières, médecins et spécialistes. Radio-Canada a traité cette problématique avec, entre autres, la reconnaissance des diplômes. Pour le mot gouvernance, il faudrait dépoussiérer la notion d'acte réservé qu'aime particulièrement le Collège des médecins car le médecin travaille au sein d'une équipe en soins de santé. En cela, l'Ontario accorde un rôle plus important aux super infirmières. Cela aiderait à décongestionner les urgences et à élargir la première ligne dans les cliniques médicales. Outre un accès plus rapide aux soins de santé, cela se traduirait par une réduction des coûts.

Je partage la dénonciation de l'Institut de recherche et d'information socio-économique (IRIS) dans le Journal de Montréal, le 25 août, qui insistait sur le manque de confiance de la population à l'égard des ordres professionnels du Québec. Des 46 ordres professionnels du Québec qui totalisent 385 000 membres, certains démontrent un esprit plus corporatif qui dessert davantage les membres que le public. La Commission Charbonneau a mis en lumière des cas marquants d'ingénieurs, de techniciens mais quand je regarde le budget de la santé, force est de constater que le Collège des médecins a les deux mains dans le plat de bonbons.

# Ombre Portée



Unique fille et cadette d'une famille de trois enfants, elle est native de Granby où elle a vécu et fait ses premières études, devant y fréquenter plusieurs établissements car – à l'époque – il n'y avait point de polyvalente. Puis, diplômée en *sciences pures*, elle dut faire un choix : poursuivre ses études universitaires à Sherbrooke ou à Montréal. Elle opta pour « la grande ville » !

Elle fut acceptée en éducation physique et choisit l'Université de Mtl, cette dernière étant rarement perturbée par des grèves. Cette matière l'attirait car elle avait envie de s'amuser. Ce fut, semble-t-il, le cas et elle me confie que ce furent ses plus belles années scolaires, ce bac en éducation physique étant – à cet endroit – très orienté vers les sciences dont elle raffolait.

Nouveau diplôme en main, elle se met en quête d'un emploi. Le 4 novembre '76\*, elle est engagée à la Commission scolaire de Valleyfield.

Déménagée entre-temps à Longueuil, elle doit voyager durant deux années consécutives avec une collègue d'étude. La troisième année, elle et son conjoint s'établissent à Valleyfield et ce, jusqu'en 1980, moment où le couple s'achètera une maison à St-Zotique; lieu où ils habitent toujours.

Parallèlement à sa vie professionnelle dans différentes écoles (Montpetit, Sainte-Agnès, Langlois, Saint-Eugène), elle mit au monde deux enfants : un garçon et une fille. L'importance de la famille se vit alors propulsée au premier rang.

En 1991-92, elle s'offre un petit repos (année sabbatique) qui n'en est pas réellement un puisqu'elle en profite pour entreprendre de nouvelles études. Elle complètera alors un diplôme de 2<sup>e</sup> cycle, en administration publique, à l'ENAP, filiale de l'UQAM. Cette formation ne lui permet pas d'obtenir de poste de direction mais elle trouva intéressant de voir d'autres problématiques que celle de l'éducation et m'avoue que cela lui a beaucoup servi dans la tâche de déléguée syndicale où elle a milité pour la qualité de vie au travail. Elle y fut d'ailleurs porteur du dossier SST; dossier qui nécessitait sa présence aux réunions provinciales et où elle s'investit davantage en participant à l'élaboration du cartable SST pour les écoles.

Chemin faisant, elle poursuit son enseignement à Baie St-François. Elle y resta treize ans, avant de prendre une retraite bien méritée en 2011.

Comme prof, son objectif n'était pas de faire des athlètes de ses élèves mais de développer tous les aspects de leur personnalité. Elle visait cela tout particulièrement chez les filles afin qu'elles soient fonceuses, combatives. Pour elle, nul besoin d'être grand(e), fort(e) et doué(e) pour pratiquer une activité physique.

J'aimerais aussi mettre de l'avant tout le dévouement de notre personnalité du jour.

Cette dernière est fière du club de *jogging* qu'elle a mis sur pied, avec d'autres collègues, à la Baie, trois années avant sa retraite (Une quarantaine d'élèves ont d'ailleurs couru, au défi Pierre Lavoie, cette année.). Elle a toujours fait du bénévolat dans le domaine sportif : trésorière pour son club de hockey, publiciste pour le club de gymnastique Gymini, *coach* au soccer (première entraîneuse même de l'équipe féminine du CEGEP) et actuellement encadreur, en auto, pour le club de vélo ExploTour.

Ce n'est pas sa seule occupation, remarquez. Entre les cours d'anglais, de danse sociale (15 ans) et de *Tai Chi*, elle expérimente l'art dramatique. En compagnie de son conjoint, elle multiplie également les croisières, ayant visité presque toutes les îles des Caraïbes et fait la Méditerranée (Rome, Florence, Naples, Athènes, Istanbul, Londres). S'ajoutent à cela Hawaii et Tahiti. Elle trouve que c'est une très bonne façon de visiter plusieurs villes en peu de temps. Autres avantages : excellence des repas, spectacles grandioses et multiples occasions de mettre en pratique les danses modernes apprises (valse, tango, foxtrot, etc...).

Vous ne le croirez peut-être pas mais elle pense aussi à y amener sa liseuse (moins lourd dans une valise). Elle lit des *romans historiques* mais, sa préférence va au « *polar* ». Elle aime les écrivains qui savent ficeler une intrigue ; qui la surprennent. Michael Connelly fait partie de ceux-là mais sa préférence semble aller aux auteurs scandinaves tels que Jussi Adler Olsen, Henning Mankell, Jo Nesbo et Camilla Läckberg.

Enfin, pour elle, la retraite est une occasion d'expérimenter des activités qu'elle n'a pu réaliser avant. À la retraite de son conjoint, elle compte faire le tour de l'Amérique du Nord – avec ce dernier – en VR, véhicule qu'ils viennent d'ailleurs d'acquérir.

Liliane Dumouchel

\* Monsieur Aurèle Leroux était alors directeur des Ressources Humaines.

(réponse page 19)

# LA FACTRIE

CAFÉ CULTUREL

**17, rue du Marché,  
Salaberry-de-Valleyfield**

La Factrie, c'est un café. Un endroit où l'on peut consommer des breuvages chauds, des sandwiches, des soupes-repas et de bons tapas. Le Café culturel vous propose un menu unique, simple, économique et au goût du jour.

C'est un lieu de rassemblement où l'on peut boire une bonne bière de micro-brasserie dans une ambiance relaxe et accueillante.

Un lieu où il fait bon se régaler tout en lisant son journal, en pianotant son portable ou en discutant les nouvelles du jour en bonne compagnie. La Factrie, c'est une expérience culturelle.

Une scène locale, émergente et multidisciplinaire qui promet de surprendre à chaque fois.

Un lieu qui convient autant aux artistes de la relève qu'aux professionnels.

Un lieu d'échanges et de synergie qui dynamise la communauté régionale.

La Factrie, c'est une entreprise d'économie sociale qui évolue selon les besoins et aspirations de ses membres et de ses visiteurs.

## *Nouvelles & café*

*Jeudi matin de 9 h à 11 h*

*Vous suivez l'actualité / vous êtes intéressé,e à partager vos idées dans un contexte convivial autour d'un bon café.*



Pour la 5e année consécutive, les membres de l'AREQ Le Suroît et leurs amis (es) se joignent à "Moisson Sud-Ouest" afin d'amasser de l'argent lors de la Guignolée des médias. Nous serons au coin du boulevard Ste-Marie et du chemin Larocque, à Valleyfield, de 6:00 heures à 18:00 heures.



Donc, nous aurons besoin de **BÉNÉVOLES**. Si vous êtes intéressés (es) à venir donner un "p'tit 2 heures", vous pouvez communiquer avec l'un de nous:

- Anne-Marie Daoust (450) 747-4006
- Marcel "Kid" Sauvé (450) 371-0160
- Jacques Leclerc (450) 374-7655 / 373-8446

P.S.: Si vous ne pouvez venir tendre la main pour amasser des sommes d'argent, peut-être pourriez-vous passer nous saluer d'un "coup de klaxon" et y faire un don.

On vous remercie beaucoup.



Cultures à partager

FONDATION DES  
PARLEMENTAIRES QUÉBÉCOIS

**VOS LIVRES (et périodiques) :**

**BIEN PLUS QU'UN SIMPLE**

**RECUEIL DE MOTS**

**Ne les jetez pas...**

**Nous les prenons**

L'AREQ Le Suroît soutient la « Fondation des parlementaires québécois—Cultures à partager » dont Madame Monique Richard en est la présidente.

La mission de cette fondation est de promouvoir l'alphabétisation et l'éducation par l'apprentissage de la lecture au Québec et à l'étranger, au moyen d'une approche de coopération et de solidarité.

Pour que cette fondation reste vivante, elle a besoin de livres. Et de tous les livres dont vous ne voulez plus.

Certains iront dans les pays de la Francophonie, d'autres dans des écoles au Québec et, enfin, ce qui restera, au recyclage. **Rien n'est jeté.**

**La première récolte se fera le lundi 12 décembre 2016,**  
au local de l'AREQ Le Suroît,  
394 rue Dufferin, suite 202-A, Valleyfield, de 9:00 heures à 12:00 heures.

Anne-Marie Daoust, membre de votre conseil sectoriel

# Fondation Laure-Gaudreault

Comme il se doit, à chaque année, j'interviens auprès des nouveaux retraité(e)s et aussi à ceux et celles qui auraient peut-être oublié cette participation essentielle à la survie de la Fondation Laure-Gaudreault.

Je lance cet appel car il est impératif de continuer l'œuvre de cette Fondation qui a permis depuis sa création la réalisation de nombreux projets. L'adhésion en tant que membre ne coûte que 10,00 \$ (à vie) et peut se faire en ligne par le biais de l'AREQ ou encore par le courrier postal:

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7

Pour ceux et celles qui ont déjà souscrit, un don à la Fondation est toujours la bienvenue car les besoins, comme vous le savez, sont très grands.

Votre contribution à la Fondation Laure-Gaudreault peut prendre différentes formes:

- devenir membre à vie de la Fondation (10\$)
- faire un don
- vous procurer nos cartes de condoléances (10\$)

## Formulaire d'inscription ou de don

Nom et prénom		Région	
Adresse			
Ville		Code postal	Téléphone
<input type="checkbox"/> Devenir membre à vie de la Fondation (10\$)			\$
<input type="checkbox"/> Faire un don au montant de: _____ \$			\$
<input type="checkbox"/> Achat de _____ carte(s) de condoléances (10\$/unité)			\$
Reçus d'impôt émis pour toute souscription annuelle de 15\$ ou plus.			<b>Total:</b> \$

# Dossier assurances

Par Jacques Leclerc

La police d'assurance de tous  
les Québécois

EN CAS DE BLESSURES OU DE DÉCÈS  
DANS UN ACCIDENT D'AUTOMOBILE



Québec

**Grâce au régime public d'assurance automobile, tout citoyen du Québec est couvert en cas de blessures ou de décès dans un accident d'automobile, et cela :**

- » qu'il soit responsable ou non de l'accident;
- » que l'accident survienne au Québec ou ailleurs dans le monde.

A cet effet, je vous présente deux brochures que vous pouvez vous procurer dans tous les centres de services (bureaux de la SAAQ) du Québec.

Également au bureau de l'AREQ, nous en avons quelques exemplaires.



Québec

**Ferrisson**  La mémoire progressiste du Québec telle que racontée par ses acteurs et actrices

# LES MILITANTS LES MILITANTES

Courage, fierté, solidarité, espoir

**ferrisson.com**

Site internet à ne pas manquer, c'est une source, une mémoire... phénoménale.

«Les Militants Les Militantes» entend recueillir les souvenirs, les récits (voire la mémoire), aussi bien des artisans qui ont contribué à tisser au Québec ce filet social que des idéologues néolibéraux s'affairent à saccager, que de ces militants et militantes qui, actuellement, se battent pour contrer les dites forces néolibérales.

**Exemples de personnes interviewées: Monique Puzé, Lorraine Pagé, Lionel Bergeron, Pierre-Paul Côté, Fernand Daoust, André Leclerc...**

# Santé... santé... santé...

## « Les Aliments Qui Guérissent »

Sophie Lacoste, Éditions Mosaïque-Santé

# OIGNON... Pour ne pas pleurer!

**Les cuisinières le savent : quand on épluche des oignons, les yeux se mettent à piquer, à couler...  
Mais quand le rhume vous fait pleurer, l'oignon peut avoir l'effet inverse !**

À la fois antiseptique et anti-infectieux, l'oignon rivalise d'efficacité avec les antibiotiques pour chasser les staphylocoques souvent responsables d'affections ORL.

### Des défauts ?

Depuis des millénaires, l'oignon entre dans la formulation de nombreuses préparations de médecine populaire. Ses principes aromatiques sont si puissants qu'ils peuvent venir à bout de bien des maladies infectieuses. On devrait donc raisonnablement en consommer le plus souvent possible... Malheureusement, si ce bulbe est un véritable aliment de santé, il a aussi quelques défauts : il pique les yeux, certains estomacs ne le digèrent pas, il laisse dans l'haleine son odeur caractéristique et surtout, il est si bon marché et si facile à trouver qu'on a du mal à croire à ses propriétés ! Commençons donc par trouver des solutions à ces inconvénients : pour son manque d'exotisme et de rareté, un pied de nez suffit ! Pour l'haleine, il y a plusieurs solutions : après avoir mangé l'oignon, croquez quelques grains de café, une pomme ou quelques brins de persil, ou un sucre sur lequel vous mettez une goutte d'essence de menthe. Quant aux estomacs délicats, ils peuvent bénéficier des vertus du fameux bulbe en se préparant un délicieux vin d'oignon.

### C'est bon pour tout !

Bien que courant et poussant un peu partout, l'oignon est un végétal précieux ! Et les affirmations populaires sur son efficacité pour soigner d'innombrables maladies ont depuis longtemps été confirmées par la science ! Stimulant général, c'est aussi un diurétique puissant qui élimine l'urée et l'acide urique. On l'emploie couramment pour lutter contre les œdèmes et la rétention d'eau, et en cas d'affections génito-urinaires (contre les troubles de la prostate ou les cystites, par exemple). Autre intérêt de l'oignon, il est hypoglycémiant et donc très indiqué en cas de diabète. Il faudrait des pages entières pour dresser la liste des affections pour lesquelles l'oignon est bénéfique : fatigue physique et intellectuelle, maladies cardiovasculaires, surpoids, anémie, rhumatisme, goutte, vers intestinaux, infections respiratoires...

### L'utilisation la plus simple

Si votre estomac supporte l'oignon cru, n'hésitez pas à en ajouter à vos crudités, potages et légumes, haché fin, le plus souvent possible. Il faut savoir que, pour la plupart des maladies, l'oignon est plus efficace cru que cuit, car ses vertus sont surtout dues à son huile essentielle très volatile, que la cuisson risque de faire disparaître. Pour éviter la lassitude et pour que vos recettes n'aient pas toutes le même goût, vous pouvez, lorsque vous souffrez de l'un des problèmes évoqués plus haut, opter pour la macération d'oignon : émincez trois ou quatre oignons et versez dessus un litre d'eau frémissante. Laissez macérer deux ou trois heures avant de filtrer. Buvez-en deux ou trois verres par jour (mais attention : ne le faites que lorsque vous pouvez vous rendre souvent aux toilettes dans la journée). C'est l'une des meilleures méthodes pour faire avorter la grippe.

### Pour les estomacs fragiles

Si vous ne pouvez pas manger d'oignon cru « nature » préparez-le sous forme de vin. Pour le préparer, videz une bouteille de bon vin blanc dans un pichet. Émincez très finement 300 g d'oignons et mettez-les au fond de la bouteille. Ajoutez 100 g de miel, puis remplissez la bouteille avec le vin. Rebouchez-la et laissez macérer deux jours en remuant souvent. Filtrez. Prenez 3 ou 4 cuillerées à soupe de ce vin par jour.

## L'oignon cuit pour la gorge et les bronches

Cuit, l'oignon garde une grande partie de ses propriétés anti-infectieuses et antibiotiques, il devient « émollient et pectoral » : il calme les gorges irritées, la toux et accélère l'évacuation des sécrétions bronchiques. Vous pouvez le préparer de plusieurs manières différentes :

► Sirop : émincez très finement 100 g d'oignons et faites bouillir dans 20 cl d'eau pendant 10 minutes. Filtrez et ajoutez deux bonnes cuillerées à soupe de miel, mettez à nouveau sur le feu et laissez bouillir jusqu'à obtenir un sirop épais. Prenez-en deux à six cuillerées à café par jour.

► Décoction : coupez trois ou quatre oignons en quartiers. Faites-les bouillir dans un demi-litre d'eau pendant 10 minutes, puis filtrez. Buvez ce demi-litre dans la journée, par petits verres.



## Le sirop anti-rhume

Coupez plusieurs oignons en rondelles que vous disposez dans une assiette creuse. Couvrez de sucre roux et laissez macérer 24 heures. Recueillez le jus produit et prenez-en trois ou quatre cuillerées à soupe par jour.

## Des bourdonnements d'oreilles aux panaris...

En usage externe, l'oignon peut rendre bien des services :

► Pour apaiser la migraine, vous pouvez hacher l'oignon cru et l'appliquer sur votre front.

► En cas de piqûre d'insecte, frottez un oignon coupé en deux pendant quelques minutes pour soulager.

► Contre les bourdonnements d'oreilles, imbinez un coton de jus d'oignon que vous glissez dans votre conduit auditif. Un coton imbibé de jus d'oignon peut aussi être appliqué sur les dents malades et douloureuses.

► Contre les furoncles et les hémorroïdes : faites cuire un oignon au four et appliquez sa chair (chaude pour soigner un furoncle, froide pour les hémorroïdes) sur l'endroit malade.

► Si vous vous coupez : appliquez sur la blessure la fine pellicule qui sépare chaque couche de l'oignon : c'est un pansement antiseptique sans égal.

## La recette anti-vers

Certains ne parviennent pas à se débarrasser des oxyures, des vers intestinaux très embarrassants. Voici une recette qui pourrait résoudre le problème : faites macérer 100 g d'oignon finement haché dans un litre de bon vin blanc pendant 48 heures. Filtrez au travers d'un linge fin. Buvez un verre chaque matin pendant 8 à 10 jours.

## L'oignon utile dans la maison



Outre ses innombrables propriétés thérapeutiques, l'oignon est un « produit naturel » très utile pour l'entretien de votre maison, de vos objets...

► Frottez vos objets en nickel avec de l'oignon pour éviter qu'ils ne ternissent ou se piquent de rouille.

► Frottez quotidiennement vos meubles de bois avec un oignon coupé en deux pendant 10 à 15 jours pour les débarrasser des petits vers qui les rongent.

► Pour nettoyer vos cuivres, mélangez de l'oignon broyé avec de la terre humide.

► Pour redonner brillance et éclat au cuir, frottez-le avec une moitié d'oignon.

► Passez un demi-oignon sur vos vitres pour effacer les traces de doigts.

## TRUCS

► Contre les moustiques : pour éloigner les moustiques, coupez un oignon en deux et restez à proximité.

► Une peau jeune et uniforme : pour atténuer les taches brunes sur la peau, appliquez chaque jour du jus d'oignon.

► Contre les verrues : pour faire disparaître les verrues, creusez un oignon et remplissez-le de gros sel : frottez vos verrues matin et soir avec le liquide qui s'écoule de l'oignon.

► Pour faire baisser la fièvre : En cas de forte fièvre chez un enfant (10mois/6,7 ans), hachez finement 3 ou 4 gros oignons ordinaires ou blancs et confectionnez un emplâtre copieux autour des pieds de l'enfant, l'emplâtre maintenu dans un linge à l'intérieur d'un sac plastique. Une baisse de température spectaculaire a lieu généralement en moins de deux heures.



# Escapade

## CONFÉRENCE-RENCONTRE

*L'alimentation au temps de la Nouvelle-France, par Marie Royal  
le 23 novembre 2016, au 394, Dufferin (formule 5 à 7 et goûter 5,00 \$)*

*Information et inscription : Ginette Flynn 450-267-9557  
Réservation au plus tard le 21 novembre.*

## SONDAGE MAISON

Les personnes intéressées à faire du covoiturage vers  
Bromont pour skier 1 fois par mois, à partir de janvier 2017:

Information et inscription : Ginette Flynn 450-267-9557

## SCRABBLE

Bienvenue à tous les scrabbleurs et scrabbleuses, tous les mardis à 13 h 30,  
au sous-sol du SEC, 394 Dufferin. Apportez votre jeu et votre bonne humeur.

Information et inscription : : Diane Doucet 450-373-9829

## SOS THÉÂTRE

*Le théâtre de l'Escapade est sérieusement menacé, faute de participants.  
Il faudrait de nouvelles candidatures sans trop tarder pour rallumer les braises  
et assurer la survie de la troupe.*

*Si vous êtes intéressés à faire revivre cette belle expérience théâtrale:*

Information et inscription : DENISE PRIMEAU : 450-377-9533 ou CHARLES: 514-919-1446

## Suggestions de livres à lire

Par Ginette Flynn

Les 4 livres de Kim Thuy :



« Ru » - « Man » - « A toi » - « Vi »

Récits d'une réfugiée vietnamienne \*boat people\*  
entre Saïgon et Granby

# Agenda sectoriel

## 2016

### NOVEMBRE

- 2 Messe commémorative
- 9 Journée « Sans sac de plastique »
- 14 Conseil sectoriel
- 18 Journée de l'homme
- 23 Conférence – Escapade
- 29 Conférence Évelyne Daigle

### DÉCEMBRE

- 7 Dîner de Noël
- 8 Guignolée des Médias
- 9 Rencontre préparatoire au Congrès
- 12 Conseil sectoriel

## 2017

### JANVIER

- 19 Rencontre régionale (proche aidant)

### FÉVRIER

- 3 Rencontre préparatoire au Congrès

### MARS

- 15 Conférence Lorraine Pagé
- 20 Conseil Sectoriel
- 27 Semaine de la Jonquille

### AVRIL

- 19 Conseil sectoriel
- 24 Semaine des bénévoles

### MAI

- 1 Assemblée générale AREQ Le Suroît
- 16 Assemblée générale régionale ,Montérégie
- 24 Conseil sectoriel
- 29 Congrès de l'AREQ (Lévis)

### JUIN

- 3 Relais pour la Vie
- 7 Dîner reconnaissance
- 19 Conseil sectoriel

### Déjeuner - secteur Huntingdon

- 14 mars 2017 (déjeuner)
  - 9 mai 2017 (brunch)
- } Les lieux seront divulgués plus tard.

## Mots d'enfants

Par Suzanne Guérin

### Mots d'enfants

#### \*\* Pouvoir du marketing

Maya et Jacob, âgés de 6 ans, sont en conversation dans la chambre.

- « Que vas-tu demander pour Noël , Maya ? »

- « Une poupée Barbie. Et toi ? »

- Jacob lui répond : " Moi, je vais demander un Tampax."

- "C'est quoi ça ? "questionne Maya.

- J'en sais rien, mais à la télé, ils disent qu'on peut tout faire : du vélo, de la plage, courir, faire du sport, etc, et le meilleur... sans que personne s'en aperçoive. "

#### \*\* Quelle imagination

L'enseignante demande à Gaëlle de conjuguer le verbe marcher à tous les temps.

Elle répond : " Je marche sous la pluie. Je marche au soleil. Je marche sous la grêle. Je marche dans la neige. "

#### \*\* Jumeaux adorables

Éloïse et Ismaël venaient tout juste d'apprendre à compter jusqu'à 10. Ils étaient heureux de montrer leur savoir à leurs grands-parents.

Quand grand-papa leur a demandé s'ils pouvaient compter à l'envers, les jumeaux se sont retournés, la tête en bas, et ils ont repris : " Un, deux, trois, quatre... "

#### \*\* Skier avec brio

En bas de la pente de ski, grand-maman dit à son petit-fils de 5 ans :

" Tu n'as pas peur, mon p'tit loup ? Je suis certaine que tu vas skier avec brio. "

" Mais non, pas avec brio, grand-maman, je vais skier avec Arthur. "

*Nous ont  
quittés...*



*Madame Marcelle Montpetit, (membre)*

*Madame Monique Girouard-Sauvé (membre)*

*Monsieur Maurice Collins, frère de Noëlla Collins (membre)*

*Monsieur Hy (Chane) Soiffer, compagnon de Rita Miron (membre)*

*Madame Mary O'Brien Funk, mère de Raymond Funk (membre)*

*Monsieur Guy Gendron, frère de Luce Gendron-Audette (membre)*

*Monsieur Thomas Thé, ex-collègue de travail*

*Madame Lucille Lacroix-Dansereau, mère de Michèle Dansereau (membre)*

*Monsieur Marcel Vaillancourt, beau-frère de Pierre Picard (membre)*

*Madame Lise Morin, soeur d'André Morin (personne amie)*

## **Attention**

\*\*\* Pour tout changement d'adresse , vous devez informer l'AREQ à Québec, au 1-800-663-2408.

\*\*\* Informez également notre **registraire** pour un changement de numéro de téléphone  
ou d'adresse courriel et pour annoncer un décès 450-373-6153

Suzanne Guérin

[suzanne7guerin@gmail.com](mailto:suzanne7guerin@gmail.com)



**Réponse - Ombre Portée:**

Marcelle Dion

# Dîner de Noël

Le mercredi, 7 décembre 2016

Restaurant Le Roi de Coeur  
400, boul. Bord-de-l'Eau,  
Salaberry-de-Valleyfield

Accueil : 11 h 30  
Dîner: 12 h 00



## Coût:

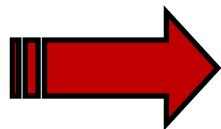
25 \$ membre  
27 \$ personne-amie  
30 \$ non-membre

➔ Pour les personnes qui ont commandé un ou des coffret,s de fromage de la Fondation FLG, ce sera l'occasion de les récupérer.

Billets en vente au bureau de l'AREQ Le Suroît  
394, rue Dufferin, suite 202-A,  
Salaberry-de Valleyfield

Mercredi, 30 novembre 2016 et Jeudi, 1er décembre 2016: 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

**Vous pouvez réserver votre billet par la poste  
en remplissant le coupon ci-dessous.**



**Si vous le désirez, formez votre table en nous communiquant  
les noms de vos convives (minimum 4 personnes)**

Pour tout renseignement, contactez

Jacques Leclerc 450-373-1009 ou 450-374-7655

Dîner de Noël, le mercredi, 7 décembre 2016

Nom: \_\_\_\_\_ No de membre: \_\_\_\_\_

Prix: 25,00 \$ (membre) 27,00 \$ (personne-amie) 30,00 \$ (non-membre)

Montant joint: \_\_\_\_\_ \$

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de : AREQ Le Suroît  
394, Dufferin, suite 202 A  
Salaberry-de-Valleyfield, (QC) J6S 2A8

**(AVANT LE 2 décembre 2016)**

Votre billet vous sera remis sur place, le jour même.

**R  
É  
P  
O  
N  
S  
E**



## Pas déjà 80! Mon doigt d'humeur...

Le Devoir, 26 août 2011 | [Lise Payette](#) | [Actualités en société](#) | [Chroniques](#)

Je ne le crois pas. Je vais avoir 80 ans dans quelques jours. Je refuse de me considérer comme vieille. J'ai plutôt envie d'affirmer que la vie commence à 80 ans, une fois qu'on a bien compris le comportement de ses semblables, qu'on s'est ramassé non seulement des souvenirs, mais des points de repère et d'ancrage.

Et ma façon de fêter ce moment privilégié, c'est le doigt en l'air, comme mon ami Languirand à qui Radio-Canada vient de couper le sifflet après 41 ans de bons et loyaux services avec la formidable délicatesse qui caractérise la grande maison depuis des années. Un doigt d'humeur (plus que d'honneur) pour que le Québec comprenne enfin que ceux et celles qui ont la chance de vieillir ont droit au respect et à la reconnaissance de chacun.

80 ans! Je ne sais pas où sont passées toutes ces années parce que j'ai été si occupée que je n'ai jamais eu le temps de regarder en arrière. 80 ans, qu'on le prenne n'importe comment, c'est tout un bail. Et si vous multipliez par 24 heures de chacun des jours que ça implique, ça fait 701 280 heures de vie. Ce qui m'étonne le plus, en fait, c'est d'être encore là. Et surtout capable de faire le compte. Je ne dis pas que la vie a toujours été facile, mais elle m'a toujours offert des défis nouveaux qui ont aidé à satisfaire l'immense curiosité d'apprendre et de connaître qui a motivé mon existence.

Je découvre chaque jour que la vieillesse, ce moment de la vie tant redouté, peut être pleine de surprises pour peu qu'on la regarde bien en face, avec un sourire complice au coin des yeux. Si vous regardez autour de vous, vous saurez, bien à l'avance, quelle sorte de vieux ou de vieille untel ou une autre deviendra. On vieillit comme on a vécu.

Je ne vous cacherai pas que certains matins, quand il fait humide en particulier, je découvre des os que je ne savais même pas que j'avais. Ils grincent un peu et je me rends bien compte qu'ils sont un peu rouillés, mais comment leur reprocher quoi que ce soit puisqu'ils ont juste obéi aux folies que je leur ai imposées. Ils sont solides. La preuve...

En vieillissant, la vie devient encore plus précieuse parce que chaque minute porte son poids de bonheur ou de peine. Le temps est suspendu au-dessus de nos têtes en permanence et il en reste toujours trop peu pour dire l'amour, l'amitié, la présence, la fidélité. Pas de temps à perdre avec les querelles, les haines, les règlements de comptes. Je ne dis pas que vieillir est une partie de plaisir. Ce serait mentir.

Nous vivons dans une société où vieillir est pratiquement un crime. On enferme les vieux comme si on les mettait en prison et une fois par année, on va leur porter des oranges. C'est la plus grande angoisse que vivent les vieux d'ici, la peur d'être abandonnés «aux bons ou aux mauvais soins» de gens qui vont les bousculer, les priver de leur dignité et les forcer à finir leur vie dans la soumission et la déresponsabilisation, sous prétexte qu'ils ne se plaindront pas pour ne pas risquer d'être encore plus délaissés.

Vieillir, c'est hélas aussi enterrer ses amours, ses amis, ses collègues. Ils partent tous comme Paul-Marie Lapointe, Gil Courtemanche ou Jack Layton, et la liste s'allonge chaque semaine. Quelle souffrance. C'est se demander des dizaines de fois «pourquoi lui et pas moi?». C'est admettre aussi que ce sont tous les petits renoncements qui se chargent de vous rappeler que même si votre cœur prétend avoir encore 20 ans, vous ne les aurez plus jamais. Vieillir, c'est refuser de rester sur le bord de la route à regarder passer le défilé. Et se dire qu'il marche trop vite pour nous.

Le plus important pour tous les vieux, c'est de «rester dans la parade», de rester informés, de participer aux débats, d'oser émettre des opinions et de les défendre. C'est refuser d'être figés dans des certitudes qui empêchent de mieux comprendre comment fonctionne le monde qui nous entoure et c'est refuser de baisser les bras, car il reste tant de choses à faire. Et quand la mort se présentera, lui faire un doigt d'humeur bien senti, histoire qu'elle sache bien qu'elle ne ramassera que les miettes qu'on aura bien voulu lui laisser. Libres jusqu'au bout et debout. Debout dans la tête. Toujours.

Je vous ai tout dit. Là-dessus, je pars en vacances jusqu'au 23 septembre. J'irai jusqu'en Gaspésie, espérant vous trouver sur ma route ne serait-ce que pour vous entendre et vous montrer à faire le doigt d'humeur. Ça fait tellement de bien.

## Non-Rentrée 2016



## CONFÉRENCES

Les secrets pour casser maison  
← sans se casser la tête !

Les filles du Roy →



## Accueil des



## nouvelles et nouveaux



## Messe commémorative





Les primes mensuelles ASSUREQ applicables au 1<sup>er</sup> janvier 2017

STATUT DE PROTECTION	PRIME 2017	PRIME 2016	AJUSTEMENT
----------------------	------------	------------	------------

ASSURANCE MALADIE			
SANTÉ			
Individuel	22,62 \$	21,40 \$	+ 1,22 \$
Monoparental	27,32 \$	25,88 \$	+ 1,44 \$
Familial	43,54 \$	41,32 \$	+ 2,22 \$
SANTÉ PLUS			
Individuel	39,59 \$	37,56 \$	+ 2,03 \$
Monoparental	47,41 \$	45,01 \$	+ 2,40 \$
Familial	74,36 \$	70,68 \$	+ 3,68 \$

ASSURANCE VIE			
CHOIX 1			
Individuel	17,40 \$	17,40 \$	0 \$
Familial	25,87 \$	25,87 \$	0 \$
CHOIX 2			
Individuel	34,80 \$	34,80 \$	0 \$
Familial	43,27 \$	43,27 \$	0 \$
CHOIX 3			
Individuel	52,20 \$	52,20 \$	0 \$
Familial	60,67 \$	60,67 \$	0 \$

Notes : La taxe de vente provinciale de 9 % doit être ajoutée à ces taux de primes.



## Les questions excentriques de la semaine

Le Devoir, 22 août 2016 | Anna Cichocki - Le Temps | [Actualités en société](#)

**Les réponses à des questions que vous vous êtes toujours posées sans avoir jamais cherché à connaître la réponse...**

### **Pourquoi les chats retombent-ils toujours sur leurs pattes ?**

Nous sommes tous admiratifs de cette agilité féline permettant au chat de tomber de haut sans jamais se faire mal. Comment se fait-il ?

Les ancêtres des chats chassaient au sol et dans les arbres. Pour naviguer sur de tels terrains de chasse, un sens de l'équilibre développé est nécessaire, sens dont nos compagnons domestiques ont hérité. Cette aptitude fonctionne selon un mécanisme particulier : l'oreille interne et les yeux lancent des messages nerveux qui font que la tête du chat se tourne vers le sol. S'ensuit une rotation de la colonne vertébrale, pour que le tronc suive en commençant par les pattes avant. Puis, le félin s'arc-boute pour amortir le choc.

Paradoxalement, il aura moins de blessures s'il chute de haut, car il aura le temps d'anticiper, de se détendre et d'être plus souple à l'atterrissage.

Cela dit, les félins ont parfois un excès de confiance en leurs capacités. Des vétérinaires ont même attribué un syndrome aux chats qui se défenestrent en voyant une proie : le syndrome des chats parachutistes.

### **Pourquoi les chiffres arabes sont-ils arabes ?**

Nous ne nous posons même plus de questions en utilisant ces chiffres, ils ont intégré notre langage. Pourtant, ce système n'a pas toujours été utilisé, c'est une invention... indienne. Pourquoi les appelle-t-on « chiffres arabes » dans ce cas ?

Vers le III<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ, les Indiens inventent non seulement les chiffres de 1 à 9, mais aussi le système décimal, les méthodes de calcul et, surtout, le zéro — défini au Ve siècle par le mathématicien Brahmagupta. C'est au IX<sup>e</sup> siècle qu'Al-Khuwazimir, l'un des fondateurs des mathématiques arabes, rapporte ce système de notation et le perfectionne. Nous devons notamment la graphie des chiffres aux Arabes occidentaux ; les chiffres indiens ne ressemblent en rien à ceux que nous connaissons actuellement. L'efficacité du système est telle qu'il se diffuse dans tout le monde arabo-musulman, de l'Afrique du Nord jusqu'en Espagne. De même, les nombreux échanges commerciaux, notamment avec l'Italie, font des Arabes les réels propagateurs du système de chiffres indiens.



# JEUX DE MOTS

**Elle manie bien la langue française...**

**Anne ROUMANOFF a dit:**

- 01- J'ai postulé pour travailler dans un pressing et ils m'ont dit de repasser demain. Je ne sais pas comment fer.
- 02- Mieux vaut être une vraie croyante qu'une fausse septique.
- 03- Une lesbienne qui n'a pas de seins, c'est une homo plate ?
- 04- Le problème au Moyen-Orient, c'est qu'ils ont mis la charia avant l'hébreu
- 05- Un milliardaire change de Ferrari tous les jours, et un SDF change de porche tous les soirs.
- 06- J'ai l'intention de vivre éternellement, pour le moment, tout se passe comme prévu.
- 07- Je me demande si à moyen terme, le changement climatique finira par avoir des conséquences irréversibles sur les pizzas 4 saisons.
- 08- Comme dirait Dracula, j'irais bien boire un cou.
- 09- Quand un crocodile voit une femelle, il Lacoste.
- 10- Dieu a créé l'homme dix minutes avant la femme pour qu'il ait le temps d'en placer une.
- 11- Que celui qui n'a jamais bu me jette la première bière
- 12- J e déteste qu'on essaie de me faire passer pour un con, j'y arrive très bien tout seul.
- 13- Il y a 40 ans, la SNCF présentait le TGV. Grande invention qui permettait aux voyageurs d'arriver plus vite en retard.
- 14- Kadhafi est parti sans dire au revoir, ce n'est pas Tripoli de sa part. C'est écrit dans la presse si tu libyen.
- 15- DSK sera désormais vigile au FMI : Il va monter Lagarde.
- 16- Ma femme me traite comme un Dieu : elle oublie totalement mon existence sauf quand elle a besoin de moi.
- 17- C'est en se plantant qu'on devient cultivé ...
- 18- Soyez gentils avec vos enfants : ayez toujours à l'esprit que ce sont eux qui choisiront votre maison de retraite.
- 19- Le mec qui a convaincu les aveugles de porter des lunettes de soleil est quand même un excellent commercial.
- 20- A l'école, on apprend aux enfants le passé simple, ils feraient mieux de leur faire apprendre le futur compliqué.



# BEAUTÉ DE L'AUTOMNE



Boulevard du Hâvre, Salaberry-de-Valleyfield, 8 novembre 2016

## **VOTRE OPINION:**

**Suite aux changements apportés, nous aimerions avoir vos commentaires, opinions...**

**Nous apprécierions un petit courriel: [areq.suroit@gmail.com](mailto:areq.suroit@gmail.com)**