



### Sommaire du bulletin

Mot de la présidente sectorielle .....	2
Mot de la présidente régionale.....	3
Toujours en action .....	4
Nécrologie.....	6
Social juin 2018.....	6
Chronique du livre.....	7
Site Web .....	8
Fondation Laure-Gaudreault.....	9
Activité St-Valentin .....	9
Activité de Noël.....	9
Comité des femmes .....	10
Environnement .....	11
Assurances .....	12
Déjeuner .....	12

Date de tombée du prochain bulletin

**23 novembre 2018**



### Printemps de Victor Hugo

Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire !

Voici le printemps ! mars, avril au doux sourire,

Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis !

Les peupliers, au bord des fleuves endormis,

Se courbent mollement comme de grandes  
palmes ;

L'oiseau palpite au fond des bois tièdes et  
calmes ;

Il semble que tout rit, et que les arbres verts

Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.

Le jour naît couronné d'une aube fraîche et  
tendre ;

Le soir est plein d'amour ; la nuit, on croit  
entendre,

A travers l'ombre immense et sous le ciel béni,

Quelque chose d'heureux chanter dans l'infini.

## Mot de la présidente sectorielle

Bonjour,

**Souriez**, en lisant ces premiers mots, car **vosre beau sourire** va ensoleiller notre journée, à nous toutes et à nous tous membres de l'AREQ, car le printemps hésite à nous saluer. Malgré tout, beaucoup de choses se passent à l'AREQ.

Déjà, la première année de notre triennat 2017-2020 est bien amorcée. Plusieurs beaux défis et activités ont été réalisés et d'autres sont en voie de réalisation.

D'abord, j'ai assisté à un conseil national qui s'est tenu du 26 au 29 mars à Gatineau. Notre présidente Mme Lise Lapointe nous a rappelé que notre association doit être **Visible**. Elle en a profité pour nous faire connaître plusieurs lieux de représentation de l'AREQ ainsi que toutes les sorties publiques qu'ils ont faites. Tout cela dans le but de :

- **Faire des gains concrets pour nos aînés**
- **Ne pas refaire le monde mais améliorer le sort de notre monde**

Également, plusieurs sujets ont été abordés comme :

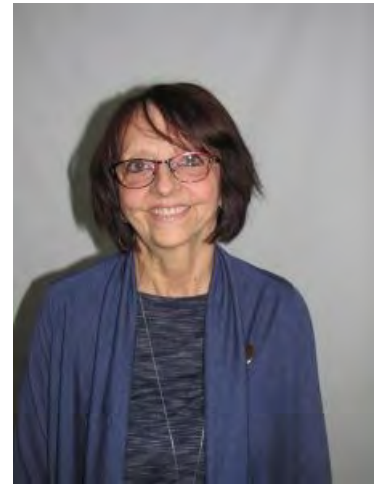
- ✓ Le comité des femmes : un PowerPoint nous a été présenté « Quoi de neuf dans le monde féministe ».
- ✓ Le comité des hommes : entre autres, ils ont fait le suivi du plan d'action ministériel en santé et bien-être des hommes.
- ✓ Action sociopolitique : constats et enjeux sur les services de santé, les maltraitances organisationnelles, les soins optométriques ...
- ✓ Les affaires financières : les états financiers et les révisions budgétaires.
- ✓ Retraite : un document **Info retraite** est disponible sur le site web de l'AREQ.
- ✓ Environnement et développement durable : révision du dossier recyclage et consignment, dossier des sacs de plastique, des hydrocarbures au Québec...

Les discussions et les informations, sur ces différents dossiers, sont toujours intéressantes et très enrichissantes. Nous avons également eu une conférence, donnée par trois professeures et chercheures de l'Université d'Ottawa sur : « De l'exclusion à l'inclusion : une voie pour les aînés via une convention internationale ». Un petit bijou de conférence.

On réalise que plusieurs personnes travaillent pour améliorer le sort des retraités... des aînés... de **nos** aînés... Aussi, nous sommes à travailler notre projet de plan d'action sectoriel que nous allons vous présenter dès l'automne et que nous pourrons compléter ensemble, si nécessaire.

Pour terminer, un « GROS MERCI » de votre appui et de votre belle participation, à la vie active de notre association. Je vous souhaite, à toutes et à tous, de belles vacances remplies de petits bonheurs ensoleillés.

**Nicole Routhier, présidente sectorielle**



## Mot de la présidente régionale

Bonjour!

À l'AREQ, c'est l'an un de notre triennat. Cela signifie de nouvelles orientations inspirant un nouveau plan d'action. Toutes les personnes présidentes régionales ainsi que sectorielles, dont votre présidente, ont assisté, en mars dernier, au deuxième conseil national (CN). Nous y avons peaufiné le plan d'action national voté au premier CN, en novembre. Celui-ci est basé sur trois axes.

Ces axes ainsi que les 47 actions qui y sont reliées vous sont très bien détaillés dans notre magazine « Quoi de neuf », Hiver 2018, que vous avez toutes et tous reçu.

En février dernier, vos responsables sectoriels de certains comités se sont rencontrés. Plan d'action, résumé de conférences et actions nationales concrètes, telles que la signature d'une pétition sur la rémunération des médecins, étaient au menu.

Tout au long du triennat, ces responsables ainsi que votre conseil sectoriel, vous prépareront diverses activités pour adapter les actions du plan à la réalité de votre milieu. Il ne vous reste qu'à y participer en grand nombre.

N'hésitez pas à suivre tous les dossiers de l'AREQ sur le Web, soit en adhérant à l'Infolettre ([www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net)) ou sur Facebook ([facebook.com/monAREQ](https://facebook.com/monAREQ)).

Pour terminer, je vous invite toutes et tous à notre assemblée générale régionale.



*Bienvenue à l'assemblée générale régionale  
Le 24 mai 2018  
Au Motel Villa Mon Repos de La Sarre  
Inscription dès 9h30  
Dîner gratuit*

Pour tous les détails concernant l'inscription, les frais de déplacement, l'horaire de la journée ou autres informations, vous pouvez contacter votre présidente.

En terminant, je vous souhaite un très bel été beaucoup plus ensoleillé que notre printemps.

Au plaisir de vous voir

**Claire Léveillé, présidente régionale**

## Toujours en action : une conférence inoubliable de Paul-Émile Barbeau

WOW! Quelle tempête ce 4 avril! Ce qui n'a pas empêché 30 personnes de se déplacer pour écouter notre cher docteur, nous parler de cancer et de vieillissement. Cela valait la peine d'entendre ce conteur hors pair. Entrecoupée d'anecdotes, toutes plus savoureuses les unes que les autres, sa conférence bien intéressante dura plus de deux heures.

Originaire de Lachute, Paul-Émile nous a rappelé que son père a coopéré à la réalisation du regroupement qui a mené à la création de la Commission scolaire du Lac-Témiscamingue.



**La première partie** portait sur le cancer, ses effets, les soins appropriés et qui contacter pour avoir de l'aide. Paul-Émile nous rappelle d'abord l'importance d'un consentement éclairé, ce qui n'est pas nécessairement un consentement facile. Il faut demander à l'oncologue un langage clair et précis.

Si on vous dit que l'efficacité du traitement est de 95 % de réussite, il faut se renseigner sur la signification de cela. Il n'y a pas de situation claire, chaque cas est différent. Mais c'est au patient de prendre la décision suite aux conseils du spécialiste. Si la chimiothérapie réussit pour donner une survie moyenne de cinq mois, c'est complètement différent de celle qui peut procurer des années de rémission avec une bonne qualité de vie.

Il n'y a pas un seul cancer par organe MAIS plusieurs types de cancers: les cancers du rein, du sein, du poumon. Les cancers les plus souvent diagnostiqués sont: cancer colorectal, du poumon, du sein et de la prostate. Celui du pancréas est irrémédiable. Au Québec, le cancer du poumon est la principale cause de décès par cancer tant chez les hommes que chez les femmes.

Pour l'aide à mourir, les médecins québécois n'ont pas appris à bien réagir face à la situation. Il y a une différence entre soins de fin de vie et soins palliatifs (ceux-ci contrôlent la maladie, la soulagent en principe même si ça peut être long). Il faut parfois réfléchir avant de débiter un traitement qui nous offre peu de chance d'améliorer la situation.

Pour ce qui est des soins palliatifs, plusieurs traitements peuvent prendre plusieurs années. On contrôle momentanément un cancer, la personne est bien quelques années puis il y a récurrence et on doit traiter de nouveau. Par contre, les soins de fin de vie sont la dernière étape des soins palliatifs pour soulager jusqu'à arrêter les souffrances de fin de vie.

Maintenant **le positif**, le taux de réussite contre le cancer est à 60 % (il y a cinq ans, c'était 30 %). Lorsqu'on est en rémission, on commence une deuxième vie parce qu'on a cru perdre la première. Les gens voient la vie autrement. Ce qui n'était pas important avant le devient.

La clé de la réussite, c'est le dépistage. Les statistiques démontrent que le cancer dépisté tôt réduit le taux de mortalité. Donc, la mammographie, de 50 ans à 70 ans, a fait ses preuves. Il ne faut pas hésiter à passer différents tests: prostate et recherche du sang dans les selles, surtout s'il y a des antécédents familiaux. Si non, il faut évaluer le pour et le contre avec son médecin.

Lorsqu'un deuxième cancer se développe dans le même organe, il faut se poser la question : est-ce le même cancer ou un nouveau? Il vaut mieux un nouveau cancer que la récurrence, car ce dernier a reçu des traitements et il est donc plus agressif.

### **Deuxième partie:** Les effets du vieillissement

Vieillir, c'est apprendre la résilience. Le corps est une belle usine chimique mais il perd de son efficacité à la longue. Alors en vieillissant, il nous faut plus de temps pour s'adapter à de nouvelles situations.

Nous ne vieillissons pas tous à la même vitesse, car notre régime de vie est différent : fumage, pollution, stress, environnement, type de vie, donc plusieurs types de vieillissement. Nos organes ne vieillissent pas non plus à la même vitesse, car la sécrétion des hormones change. On s'adapte moins vite, moins bonne défense contre les infections et baisse de la masse musculaire. Nos dents se déchaussent et nous avons plus de reflux gastriques (notre œsophage se contracte moins bien). L'estomac devient plus sensible alors les anti-inflammatoires deviennent plus difficiles à digérer. On est plus enclin à la constipation et aux ballonnements (maladie de vieux!). Les os sont plus poreux (ostéoporose) donc plus de fractures possibles.

Et nos organes :

Rein: baisse progressive après 50 ans (il reste 25 à 30% à 80 ans)

Cœur : moins résistant, fragile aux infections, vaisseaux moins élastiques et durcissement des artères

Poumons : baisse de volume

Cerveau : perte, après 65 ans, surtout du tissu de soutien (environ 7 cm<sup>3</sup>/année)

Yeux : cataractes, presbytie.

Vieillir, ce n'est pas la fin du monde, même si on a moins d'énergie et de pouvoir. Il y a moyen de bien vieillir et de vivre de plus en plus vieux, car la médecine se spécialise au bénéfice des personnes âgées. Présentement au Témiscamingue, les effectifs médicaux affichent complet ou presque, il ne manquerait qu'un médecin. Nous aurions même bientôt un anesthésiste résident. Les médecins, étant de plus en plus spécialisés, ne peuvent être partout à la fois. S'il est en obstétrique, il ne peut faire d'urgence ou anesthésier. Auparavant, un seul médecin pouvait faire tout en travaillant 110 heures par semaine. Qu'est-ce qui est le mieux?

En dernier lieu, si vous voulez plus de renseignements sur le cancer, allez sur un moteur de recherche sur internet et tapez GEOQ (groupe d'étude en oncologie au Québec) ou si vous vous y connaissez en anglais UPTODATE. Un dernier conseil de notre expert docteur: éviter d'aller marcher (courir) après un repas, car le cœur doit travailler en double.

Notre système de santé a ses qualités et ses failles. Soyez aux aguets, car sous peu, vous pourrez émettre vos commentaires positifs ou négatifs sur les services de santé au Témiscamingue, et ce en toute confidentialité.

Merci encore Paul-Émile de cette foule de renseignements.

Texte écrit en collaboration avec Suzelle Marleau.

**Bernadin Létourneau, responsable sociopolitique**

## Nécrologie

« Souvenons-nous de ces êtres aimés, ils ont fait partie de notre vie et de celle des nôtres ».



Nos sympathies à :

- Rhéa Pétrin pour le décès de sa mère Laurette Gaudet-Audet
- Madeleine Jobin pour le décès de sa sœur Bernadette Jobin-Robert
- Hélène Riendeau pour le décès de sa belle-mère Gisèle Héroux-Rossignol
- Laura Rivest pour le décès son beau-frère Flyod Nevilles
- Jacqueline et Ghislain Robert, ainsi qu'à Irène Carrier pour le décès de leur belle-sœur Gisèle Roy-Robert
- Thérèse Gélinau pour le décès de son beau-frère Antonio Goulet
- Béatrice Rocheleau pour le décès de son frère Euclide
- Denise Perron pour le décès de son beau-frère Aurel Furoy
- Marguerite Trépanier-Lavallée pour le décès de sa sœur Dolorès Trépanier-Falardeau
- Alice Laforge-Gilbert pour le décès de son frère Jean-Marie Laforge

Nous avons perdu une de nos membres : Gertrude Bergeron-Landry



Nous avons perdu un membre-associé : Edouard Barbe



Nos plus sincères condoléances à tous nos membres affectés par ces décès.

Le chagrin regarde en arrière  
L'inquiétude regarde de tous les côtés  
La foi regarde vers le haut

**Suzelle Marleau, responsable**

### **Bienvenue au social de juin 2018**

Mercredi le 13 juin 2018,  
À un souper (buffet chinois)  
À La Gaufrière  
À Ville-Marie



**Le comité social**

## La chronique du livre

À vous, qui prenez le temps de savourer le plaisir de lire : Félicitations!

- France Lorrain : série Au chant des marées
  1. De Québec à l'île Verte
  2. La vie sur l'île Verte
- Marjolaine Bouchard : série Les portes du couvent
  1. Tête brûlée
  2. Amours empaillées
  3. Fleur de cendres
- Liz Curtis Higgs : série Les Lowlands écossais
  1. Une épine dans le cœur
  2. Belle est la rose
  3. L'honneur d'un prince
  4. La grâce à tes yeux
- Boyd Morrison : La vague (Histoire émouvante d'un tsunami)



Bonne lecture, savourez ces merveilleux bouquins.

**Suzelle Marleau, responsable**

### SITE WEB

AREQ (CSQ) - Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec



Secteur Témiscamingue  
Région Abitibi-Témiscamingue

Êtes-vous allé sur notre site web dernièrement? Il y a de l'information sur :

Le manque d'uniformité dans la facturation des chambres en centre hospitalier

Information concernant les fournitures diabétiques

Pétition sur la rémunération des médecins

Conférence de P.E. Barbeau sur le cancer et le vieillissement

Augmentation des primes SSQ

Allez sur : <http://temiscamingue.areq.lacsq.org/> et cliquez sur **Toutes les nouvelles** en bas de la première page. Et n'oubliez pas d'aller voir vos photos sous **Galerie photos**.

**François Bélisle, responsable du site Web.**

## Remerciements

### À nos téléphonistes :

Un gros merci à nos téléphonistes, c'est grâce à vous qu'il nous est possible de rejoindre tous les membres pour les inviter aux activités.

Colette Therrien, Estelle Caza, Thérèse Dubois, Pierrette Denis, Claudette Gagnon, Gisèle Cormier, Aurore Riendeau, Cécile Bergeron, Marie-Paule Gauthier, Marguerite Trépanier-Lavallée, Hélène Riendeau, Suzelle Marleau, Andrée Rivest, Desneiges Lambert, Bernadin Létourneau, Rosiane Gauthier, Rachel Bergeron, Monique Poitras et Rosane Descôteaux.

### Responsables de dossiers :

Merci à nos responsables de dossiers qui informent nos membres en préparant des activités intéressantes et rassembleuses.

Assurances et comité des hommes:	François Bélisle
Comité des femmes :	Victoria Giroux
Environnement et développement durable :	Gaétane Ouellet
Action sociopolitique :	Bernadin Létourneau
Retraite :	Florianne Vachon
Fondation Laure-Gaudreault :	Pierrette Denis, Pauline Dupont
Comité social :	Hélène Sarrazin, Gaétane Ouellet, Éva Daoust, Jacinthe Gaudet
Sympathies :	Gisèle Cormier
Nécrologie :	Suzelle Marleau
Chronique du livre	Suzelle Marleau
Équipe du bulletin:	Andrée Rivest pour la mise en page
Révision et correction :	Andrée Rivest, Pierrette Gaudet-Fortin, Pierrette Denis, Solange Quenneville-Lemire et Jacinthe Gaudet
Distribution :	Pierrette Denis

Finalement, à tous les membres qui participent à nos activités, un sincère merci. Grâce à votre participation, notre secteur est bien vivant et bien engagé.

**Pauline Dupont, pour le conseil sectoriel**



## Fondation Laure-Gaudreault

Un sincère merci à la Commission scolaire Lac-Témiscaminque pour leur contribution, par un don, à notre Fondation. Grâce à ce don, nous avons acheté de Mme Jacinthe Lavigne, artiste locale, deux belles toiles qui furent tirées lors de notre dîner de Noël.

Les heureux gagnants de ces œuvres: Dorothee Morin et Réjean Gaudet.

Merci aussi aux membres qui nous encouragent à chaque activité en achetant des billets pour le tirage-partage.



Pauline Dupont

---

## Fête de la St-Valentin

Le 22 février, nous avons souligné la St-Valentin par un dîner à la Bannik. La journée était magnifique. Plusieurs personnes y ont participé. Tout le monde était resplendissant. La bonne humeur était de la partie. C'est toujours un plaisir de se retrouver. Pour l'occasion, chacun a reçu un petit cœur en chocolat.



Nicole

## Comité des femmes

Le 26 février dernier, j'ai eu le plaisir d'assister à la rencontre des responsables régionales du dossier des femmes. Je vous partage donc, les grandes lignes de notre rencontre.

Tout d'abord,

- Il y a un changement d'appellation du comité national du dossier des femmes : **Condition des femmes** pour **Comité des femmes**.
- Présentation d'un PowerPoint : « **Quoi de neuf dans le monde féministe** ». Cela nous parle des principales *Actualités féministes* :
  - ✓ La planète féministe a été particulièrement active au cours des derniers mois.
  - ✓ Plus grande visibilité de réalités connues depuis longtemps.
  - ✓ Émergence de nouveaux rapports de pouvoir.

Également,

- On se souvient des nombreux mouvements de dénonciations d'agressions à caractère sexuel au Québec et ailleurs. Tout cela a eu des retombées concrètes :
  - ✓ Création du mouvement « Et maintenant ».
  - ✓ Texte lancé par une centaine de femmes.
  - ✓ Signature de plus de 30 000 personnes.
  - ✓ Rehaussement du financement des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS).
  - ✓ Création d'une coalition féministe contre la violence envers les femmes.
- Au Québec
  - ✓ Adoption du projet de loi 151.
  - ✓ Tous les établissements d'enseignement supérieur doivent se doter d'une politique pour prévenir et combattre les agressions à caractère sexuel.
- À Ottawa :
  - ✓ Dépôt du projet de loi C65 au parlement d'Ottawa
  - ✓ Obligation pour tous les employeurs fédéraux de se doter d'un mécanisme formel de traitement de plaintes de harcèlement sexuel.

Aussi,

- Éducation à la sexualité :
  - ✓ Dénonciation massive de l'absence d'éducation sexuelle en milieu scolaire.
  - ✓ À compter de l'automne 2018, tous les élèves des niveaux primaire et secondaire du Québec recevront des cours d'éducation sexuelle.
  - ✓ Inquiétude des syndicats : faibles ressources, court délai, absence de soutien et de formation.

Donc, on constate que beaucoup de choses ont été amorcées mais il en reste encore beaucoup à faire. Je termine avec cette petite pensée qui dit beaucoup.

**Féministes tant qu'il le faudra...  
Et il le faudra encore longtemps...**

**Nicole Routhier, suppléante à Victoria, qui est la responsable au comité des femmes**

## Environnement et développement durable

### Remplacement des produits domestiques dangereux...

La plupart des puissants produits de nettoyage que nous utilisons dans la maison et les herbicides pour le jardin peuvent être remplacés par des mélanges simples. Voici des ingrédients écologiques de base qui sont facilement utilisables et peu coûteux.

#### QUELQUES TRUCS pour se renouveler la mémoire ou en découvrir de nouveaux

**Le vinaigre** : le vinaigre blanc nettoie, désinfecte, désodorise, déloge la graisse, dissout les dépôts calcaires, élimine les moisissures et prévient leur apparition. De plus, il fait disparaître les taches et le vert-de-gris, blanchit les vêtements, élimine l'électricité statique et assouplit les tissus

**Nettoyant tout usage** : mélangez 45 ml de bicarbonate de soude dans 1 litre d'eau. Frottez, rincez et essuyez

**Nettoyant pour vitres et miroirs** : 10 ml de vinaigre dans 1 litre d'eau chaude

**Nettoyant pour argenterie** : 1 litre d'eau chaude, 5 ml de soda, 5 ml de sel et 1 morceau de papier d'aluminium. Faire tremper le tout quelques minutes

**Nettoyant pour cuvette ou baignoire** : 125 ml de vinaigre, 50 ml de soda et 50 ml de borax si vous voulez désinfecter. Brossez et essuyez

**Détachant pour marques de crayon et chaussures** : saupoudrez du bicarbonate de soude sur un linge humide et frottez

**Débouche-tuyaux** : utilisez une ventouse, 1 partie de bicarbonate, 2 parties de vinaigre et du sel. Attendre 15 minutes et verser de l'eau chaude

**Détergent à lessive** : 500 ml de savon blanc et 75 ml de carbonate de sodium (cristaux de soude)

**Nettoyant pour plancher** : 4 litres d'eau chaude, ¼ de tasse de vinaigre et quelques gouttes d'huile essentielle

**Herbicide maison** : mélangez 2 tasses de vinaigre, ¼ de tasse de sel et 2 gouttes de savon à vaisselle. Vaporisez sur les mauvaises herbes à détruire

**Insecticide maison** : mélangez 1 litre d'eau, 15 ml de savon, 20 ml d'huile à bébé et 20 ml de bicarbonate de soude

**Nettoyant pour casseroles calcinées** : 5 ml de bicarbonate de soude, 5 ml de sel et ½ tasse de vinaigre. Avec un peu d'eau, amenez à ébullition quelques minutes dans la casserole calcinée.

Gaétane Ouellet, responsable Environnement et développement durable

### CLINIQUES MÉDICALES: FRAIS ACCESSOIRES VERSUS FRAIS ADMINISTRATIFS

Nous savons tous que les frais accessoires sont interdits, mais pas les frais administratifs pour des services qui ne sont pas couverts par la RAMQ.

Quels frais sont interdits, lesquels sont permis ?

#### **Interdits : les frais accessoires**

Ouverture de dossier, changement de pansement, retrait de points de suture, test d'urine, prise de sang, agents anesthésiques, vaccination des enfants, échographie, gouttes oculaires, vasectomie, pose d'un stérilet (sauf, pour tous ces exemples, quand des médecins ne sont pas affiliés à la RAMQ.)

#### **Permis : les frais administratifs/tarifs suggérés par la FMSQ**

Formulaire de la SAAQ pour le permis de conduire (50 à 125 \$), rapport médical pour assurance invalidité (65 à 125 \$), rapport médical pour Régie des rentes du Québec (125 à 255 \$), examen pré-emploi (200 \$), transport d'échantillons biologiques (5 à 15 \$), rendez-vous manqué (30 \$), renouvellement d'ordonnance sans évaluation médicale (20 \$), photocopie (10 \$) première page, puis 0,50 \$ par page

Vous pouvez lire l'article au complet sur notre site Web : <http://temiscamingue.areq.lacsq.org/>  
Cliquez sur **Toutes les nouvelles** puis sur **Frais médicaux : lesquels sont permis, lesquels sont interdits**.

François Bélisle, responsable des assurances

### Les déjeuners 2018, le mercredi 9 h, à Ville-Marie

Mai	Motel Louise
Juin	Chez Pascale
Juillet	La Gaufrrière
Août	Motel Louise
Septembre	Chez Pascale
Octobre	La Gaufrrière
Novembre	Motel Louise



Gisèle Cormier, responsable

Diner, le 1<sup>er</sup> mercredi du mois à Témiscaming, au restaurant Tem Rose.