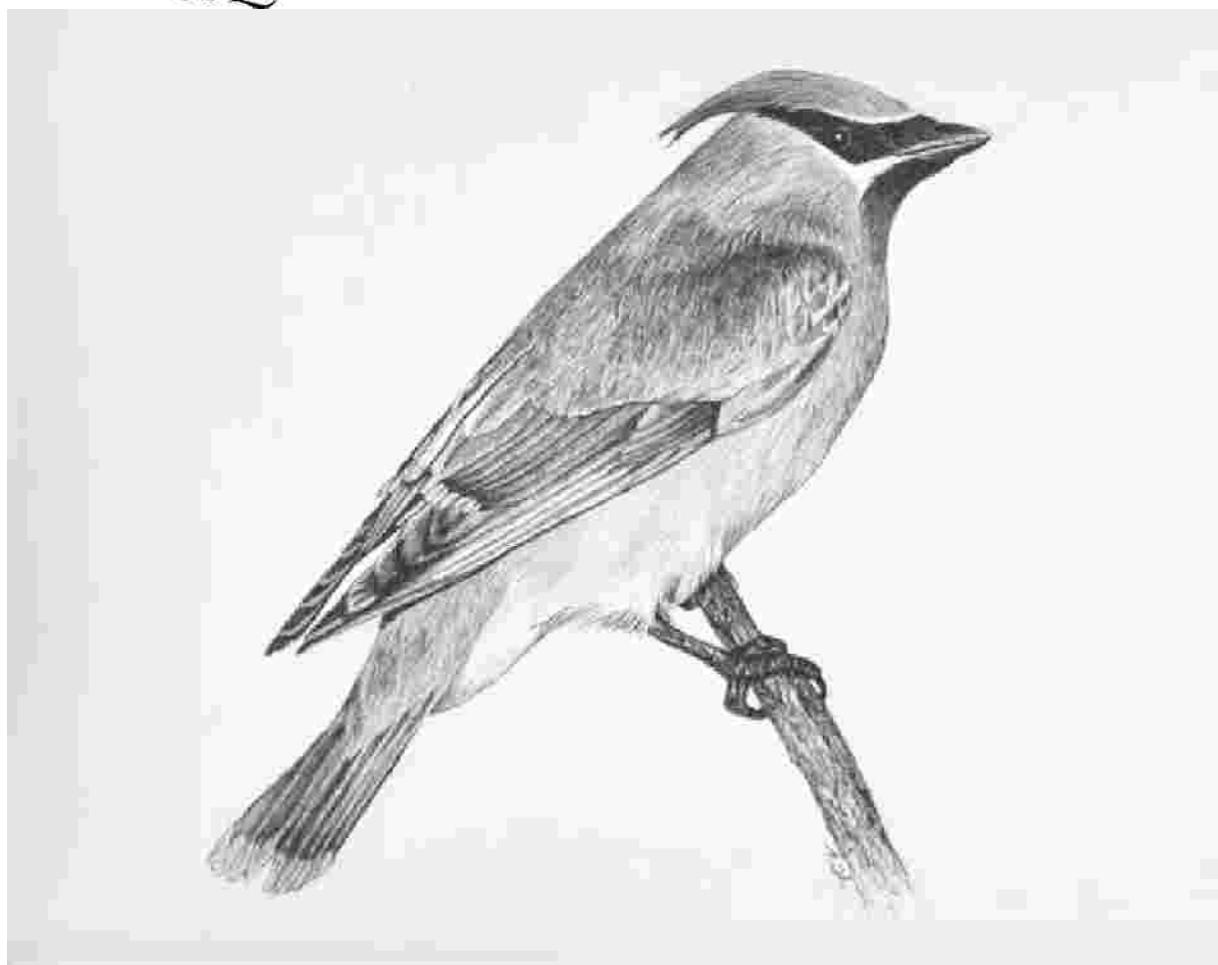


# Le jaseur

AREQ  
CSQ

SECTEUR LOUIS-  
HÉMON

*Mai 2016*



## Dans ce numéro

<b>Mot de la présidente, Andrée Bouchard</b>	<b>3</b>
<b>Présentation des membres de l'exécutif de l'AREQ lors de l'AGS, Réal Plourde</b>	<b>4</b>
<b>Message de la présidente régionale Francine Tremblay</b>	<b>6</b>
<b>Assurances, Lise Tremblay</b>	<b>7</b>
<b>Dossier Sociopolitique Jean- Roch Laprise</b>	<b>8</b>
<b>L'implication de l'AREQ Louis-Hémon dans Plasmavie, Réal, Sylvain et Lise</b>	<b>9</b>
<b>La Journée de l'Homme : une réussite Régis Martel</b>	<b>10</b>
<b>L'AREQ appuie le recours judiciaire intenté par le Réseau FADOQ pour empêcher les frais accessoires en santé</b>	<b>12</b>
<b>La Société de St-Vincent de Paul, Michèle Claveau</b>	<b>13</b>
<b>Dîner pour les aînés de l'AREQ Section St-Félicien</b>	<b>15</b>
<b>Dîner pour les aînés de l'AREQ Section Roberval</b>	<b>16</b>
<b>Dîner pour les aînés de l'AREQ Section Dolbeau-Mistassini-Normandin</b>	<b>17</b>
<b>Connaissez-vous bien les services offerts par votre pharmacien?</b>	<b>18</b>
<b>Utiliser sagement les appareils intelligents</b>	<b>21</b>
<b>Envie d'en faire encore plus ? Chronique environnement Andrée Bélanger</b>	<b>24</b>
<b>Le Bénévolat</b>	<b>25</b>
<b>Soutien aux Arts Réal Plourde, France Tremblay,</b>	<b>26</b>
<b>Ressources utiles</b>	<b>27</b>

### Équipe de production:

**Eric Camier**

**Marie Fillion**

**Jacques Dallaire**

**Claudette Villeneuve**

## Message important

En mon absence, pour cause de maladie, veuillez prendre note que M. Sylvain Brassard assumera l'intérim de la présidence de l'AREQ Louis-Hémon. Le conseil sectoriel l'a choisi à l'unanimité. Sylvain est un homme aux grandes qualités, il saura remplir le mandat avec professionnalisme.

M. Régis Martel assurera le poste de 1<sup>er</sup> conseiller pour la section Roberval, en remplacement de M. Sylvain Brassard.

Grand merci à ces deux grands bénévoles d'avoir accepté la tâche qui leur est confiée.

**Andrée Bouchard**

## Mot de la présidente

L'assemblée générale sectorielle du 20 avril dernier, à Dolbeau-Mistassini, fut une belle réussite. La présence de 47 membres de l'AREQ et l'accueil chaleureux du comité organisateur ont facilité la tenue de cette rencontre. Mme Francine Tremblay, présidente régionale de notre association, était présente pour cette occasion.

Les personnes présentes ont grandement apprécié la conférence de Mme Renée Robert de la FADOQ, accompagnée de l'agent M. Jérôme Beaulieu de Maria-Chapdelaine. Le sujet traitait des pièges à éviter, concernant particulièrement les personnes âgées.

Des élections ont eu lieu et je remercie Mme France Guay d'avoir accepté le rôle de présidente d'élections, malgré ses nombreuses occupations.

Les personnes en élection ont toutes été réélues sans opposition.

Félicitations à Mme France Tremblay, 1<sup>ère</sup> vice présidente, M. Sylvain Brassard, conseiller et M. Camil Boily, trésorier.

Un merci spécial à Mme Andrée Bélanger du comité environnement, qui a souligné à sa façon la journée de la Terre. Je remercie également le conseil sectoriel d'avoir pris en main la réussite de cette assemblée, en mon absence. Je suis fière de vous!

Un excellent repas a clôturé cette assemblée générale.

Je tiens à remercier celles et ceux qui ont participé à cette rencontre annuelle. Votre présence est importante pour notre organisation.

**Andrée Bouchard, présidente**

## **Présentation des membres de l'exécutif de l'AREQ lors de l'AGS, tenue le 20 avril 2016 à Dolbeau-Mistassini.**

### **La présidente : Mme Andrée Bouchard**

Investie d'un leadership inspirant, Andrée sait reconnaître ses limites... Femme de réaction, rapide et allumée, c'est notre instructeur en chef, notre motivatrice qui tient les rênes de l'AREQ Louis-Hémon fermement (Elle est malheureusement absente pour cause de maladie).

### **La 1<sup>ère</sup> vice-présidente : Mme France Tremblay**

Femme au grand cœur, généreuse et toujours prête à venir en aide, France inspire la confiance. Habile à repérer les malaises, elle est le centre de notre escouade défensive. Merci pour l'aide inestimable que tu portes à notre présidente Andrée!

### **Le 1<sup>e</sup> conseiller : M. Sylvain Brassard**

Habile à transformer une idée en réalisation, Sylvain aime travailler à l'avant-garde. C'est un homme d'instinct, il fonce et c'est agréable de le voir aller. C'est le maître de notre escouade offensive, sans doute notre meilleur ailier éloigné. Merci pour ta disponibilité, chapeau pour l'organisateur que tu es. Bravo pour ton implication. Félicitations... si vous voulez, on va arrêter...

### **La 2<sup>ème</sup> conseillère : Mme Lise Tremblay**

Femme très présente, active et militante... Lise est perfectionniste et toujours prête à seconder. Si ça urge, on peut la trouver facilement. Lise est un secondeur de ligne dévoué et efficace. Merci d'avoir repris le dossier des assurances pour le secteur.

**La secrétaire : Mme Jacqueline Gauthier**

Femme généreuse et sensible, femme au grand cœur, Jacqueline nous fait profiter de son expérience. Merci pour la qualité de tes procès-verbaux. Avec une belle vision du travail à accomplir, c'est la personne ressource des unités spéciales : AREQ en action, dossier des assurances, fête des aînées, des bénévoles, accueil des nouveaux retraité(e)s... Vraiment, elle a un rôle important au conseil sectoriel similaire à celui de quart-arrière...

Merci Jacqueline de ta précieuse collaboration!

**Le trésorier : M. Camil Boily**

Homme de peu de mots, Camil est patient et voit à ce que les discussions ne s'enlisent pas : c'est un bon modérateur. Il n'aime pas perdre de temps... le temps c'est de l'argent! Merci d'être aux commandes de l'aspect financier de notre conseil sectoriel avec tant d'efficacité. C'est le compteur de notre équipe!

**Le 2<sup>e</sup> vice-président : M. Réal Plourde**

Je me sens en conflit d'intérêt... enfin!

J'aime la précision et je cherche l'essentiel : je suis un averse collectionneur d'idées car j'ai la ferme conviction que tout peut être bonifié. La position sur le terrain où je me sentirais le plus fiable et efficace serait ailleur rapproché.

Alors, voilà la composition du conseil sectoriel. Une équipe équilibrée, sans prétention qui n'aspire pas à la Coupe, mais qui se développe honnêtement.

**Réal Plourde**

## Message de la présidente régionale

Nous sommes déjà à la fin de cette deuxième année du Triennat. C'est le temps de faire le bilan. Au national : vous avez pu suivre sur l'infolettre tous les dossiers et les représentations qui ont été faites. Au régional : les rencontres du Conseil régional, les rencontres des responsables, les rapports, les journées thématiques comme la journée de la femme, la journée internationale des hommes, la journée de la Terre. Au sectoriel : des activités toujours plus intéressantes les unes que les autres. Les projets Areq Toujours en action qui sont de plus en plus créatifs.

Comme vous pouvez le constater, et je n'ai pas tout mentionné, ça bouge beaucoup. Votre participation est, pour ceux et celles qui préparent ces activités, très importante et essentielle.

Je tiens à remercier les présidences et les conseils sectoriels pour leur appui, leur disponibilité et leur effort tout au long de cette deuxième année.

Merci également à tous les responsables des comités pour leur dévouement et leur créativité. Tout comme eux, soyons fiers de notre association.

En terminant, je vous invite à assister en grand nombre aux assemblées sectorielles. Je vous convie également à l'assemblée régionale qui aura lieu le 25 mai à Jonquière et ne manquez pas l'activité de la Fondation Laure Gaudreault le 1<sup>er</sup> juin.

En attendant de vous rencontrer, le Conseil régional et moi-même vous souhaitons un bel été, soyez vigilants.

« La plus belle liberté qui nous est offerte est celle de choisir. » (Auteur inconnu)

*Francine Tremblay*

Présidente régionale

## Assurances

Une formation des responsables sectoriels en assurances a eu lieu le 16 février à Québec. Dans un premier temps, nous avons échangé à propos du rôle des différentes instances et des paliers de l'Association en lien avec le dossier des assurances : les membres du comité national, les responsables régionaux, les responsables sectoriels et le CA d'ASSUREQ. Par la suite, une conférence intitulée «ASSUREQ de 1997 à aujourd'hui» fut présentée par M. Denis Leclerc.

En après-midi, Mme Christine Paquet, pharmacienne, a expliqué le fonctionnement du Régime d'assurance-médicaments de la RAMQ et nous a présenté les nouveaux services offerts par les pharmaciens.

Mme Johanne Freire, conseillère en sécurité sociale, a terminé la rencontre en présentant une série d'informations en vrac et en répondant aux questions, afin de mieux outiller les responsables du dossier en assurances.

L'AREQ a réalisé conjointement avec la CSQ et SSQ Groupe financier une série de capsules à l'intention de leurs membres. Les capsules nous informent sur la façon de nous inscrire au site «Accès | assurés de SSQ» et sur les relevés pour fins d'impôt. De nouvelles capsules seront ajoutées graduellement au cours des prochains mois.

Le 11 avril à Alma, j'ai participé à une rencontre régionale du comité des assurances. Les éléments suivants étaient à l'ordre du jour : informations reçues lors de la formation à Québec et plan d'action régional. La diffusion de l'information et la façon de la transmettre sont une priorité pour nous.

Pour des questions ou des informations concernant les assurances SSQ, vous pouvez m'appeler au 418-679-0217.

**Lise Tremblay**

Responsable du dossier des assurances

## COMITÉ SOCIO-POLITIQUE

### En 2015-16:

3 réunions du comité régional à Alma.

Responsable régional : M. Benoit Couture a été remplacé par M. André Dolbec d'Alma.

Formation d'un comité local pour le socio-politique.

Section de Roberval : M. Guy Bussièrès

Section St-Félicien: M. Jean-Roch Laprise

Section Dolbeau-Mistassini-Normandin: ??

Article dans le Jaseur sur Mourir dans la dignité.

Rôle du responsable du secteur : 2 ou 3 réunions de planification et informations dans le secteur.

Proposez-vous à : [jeanrochlaprise@hotmail.com](mailto:jeanrochlaprise@hotmail.com)

### Orientations 2016-17:

Révision du mode de scrutin : *Mouvement Démocratie Québec* est un collaborateur et nous fournira des outils pour participer au débat.

Répartition de la richesse et fiscalité. *Le collectif pour un Québec sans pauvreté* possède une trousse d'information. La fiscalité actuelle nous permet de nous offrir des services de qualité, mais contribue également à accroître les inégalités dans la société.

### PROJET :

Conférence: Mme Véronique Hivon, responsable du dossier sur Mourir dans la dignité, devrait nous donner une conférence lundi le 17 octobre 2016. L'endroit et les autres informations pertinentes seront fournis plus tard.

A noter déjà à votre agenda.

*Jean-Roch Laprise*, responsable du dossier socio-politique

## Implication de l'AREQ Louis-Hémon pour Héma-Québec

Lors de son 45<sup>ième</sup> congrès tenu en juin 2014, l'AREQ a adopté des orientations dont l'une touchait la participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité. Nous avons donc décidé de faire suite à la demande de collaboration d'Héma-Québec au démarrage de son Centre Plasmavie-Globule à Chicoutimi.

Les informations sur le don de plasma et les explications sur le mode de prélèvement auront permis, nous l'espérons, aux donateurs de sang d'envisager un jour ou l'autre le don de plasma. Près de 200 formulaires d'engagement dûment remplis ont été recueillis dans le Haut du Lac, démontrant un grand intérêt. Quelle belle aventure!

Cette année de sensibilisation étant passée, la demande en plasma persiste et même s'accroît. La distance n'étant pas un facteur négligeable, il faut soutenir et encourager les donateurs potentiels de plasma à poursuivre leur démarche.

Les recruteurs-bénévoles provenant en bonne partie de l'AREQ Louis-Hémon ne se présenteront plus systématiquement aux collectes de sang. Ils sont en vacances, «en pause», comme dirait Héma-Québec!

Les donateurs de plasma du Haut du Lac sont toujours hautement souhaités. Avec un objectif de 25 000 dons de plasma par année, Héma-Québec a besoin de bras! L'utilité, plutôt la nécessité du plasma est indiscutable... mais les objectifs sont déficitaires à Trois-Rivières comme à Chicoutimi.

Après un départ fulgurant, les dons de plasma sont en perte de vitesse. La solution n'est pas simple... Le Centre Plasmavie-Globule de Chicoutimi est là pour rester. Pour de l'information ou pour prendre rendez-vous au salon des donateurs de plasma, vous pouvez vous référer à votre journal Le Jaseur février 2016.

L'AREQ Louis-Hémon est bien fière de sa modeste participation au démarrage du Centre Plasmavie-Globule de Chicoutimi.

**Le don de plasma est sans aucun doute exigeant mais... il donne la vie!**

**Réal, Sylvain et Lise**

## La Journée de l'Homme : une réussite

Afin de souligner la Journée Internationale des Hommes, le comité régional de la Condition des hommes de l'AREQ-Saguenay-Lac-St-Jean a organisé, le 19 novembre dernier à l'Hôtel Les Cascades-Alma, un brunch suivi d'une conférence sous le thème **Grandir ensemble**.

À cette occasion, le responsable régional et les représentants sectoriels (Chicoutimi/Valin, La Baie/ Le Fjord, Jonquière, Lac St-Jean et Louis-Hémon) avaient invité monsieur Jean-Claude Lindsay, personnalité bien connue au Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Monsieur Lindsay fut directeur général de la Commission scolaire Lac-St-Jean et il a œuvré également à titre de président de la Véloroute des bleuets. En 2012, lors de son 26<sup>e</sup> gala, la Chambre de commerce et d'Industrie Lac-Saint-Jean-Est lui remettait le prix *Hommage* en reconnaissance de sa grande implication tout au long de sa carrière.



Les membres du comité régional de la CDH: Léonce Gilbert, Lac-St-Jean; Wayne Dacres, représentant au National; Sylvain Brassard, responsable régional CDH; Louis-Marie Desbiens, LeFjord; Serge Gagné, De La Jonquière; Guy Pouliot, Chicoutimi-Valin et Régis Martel, Louis-Hémon

En juin 2010, monsieur Lindsay et sa conjointe étaient victimes de l'explosion de leur bateau, ce qui a failli leur coûter la vie. De se savoir en vie et avec aucune autre séquelle que des cicatrices, Jean-Claude Lindsay savoure la beauté de chaque journée. Lors du dernier Salon du Livre à Saguenay, il a présenté son livre intitulé "*Chemin faisant...sur un parcours imprévu*" \*, dans lequel il nous révèle ses expériences de vie.

La cinquantaine de retraités de l'éducation présents ont grandement apprécié les propos et les savoureuses anecdotes livrés par monsieur Lindsay. Il leur a également parlé de ses expériences professionnelles enrichissantes et de son bénévolat au Lac St-Jean. Ils ont profité aussi de l'occasion pour échanger dans une ambiance amicale.

### **Régis Martel**

Comité sectoriel Conditions des hommes

\* Titre : *Chemin faisant...sur un parcours imprévu*  
Auteur : Jean-Claude Lindsay, autobiographie  
Éditions : Jean-Claude Lindsay  
ISBN : 978-2-922106-63-3



## **L'AREQ appuie le recours judiciaire intenté par le Réseau FADOQ pour empêcher les frais accessoires en santé**

L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) appuie formellement le recours judiciaire intenté par le réseau FADOQ devant la cour fédérale pour faire appliquer la *Loi canadienne sur la santé* et empêcher la légalisation des frais accessoires au Québec.

Ce recours s'inscrit dans la continuité des actions posées par plusieurs groupes, depuis l'automne 2014, pour empêcher la surfacturation en clinique médicale. L'AREQ a dénoncé à de multiples reprises ces frais aux côtés de médecins, d'associations regroupant du personnel de la santé, d'associations d'aînés et de groupes de défense des citoyens et des patients.

« Depuis près de deux ans, nous multiplions les appels au ministre Barrette pour qu'il empêche les médecins de pratiquer la surfacturation en clinique médicale. Il a non seulement ignoré notre appel, mais il a adopté une loi pour légaliser les frais accessoires, sous prétexte que les gens accepteraient cela, ce qui est totalement faux. La ministre fédérale tarde aussi à agir. La poursuite de cette bataille passe maintenant par les tribunaux », a souligné Pierre-Paul Côté.

### **Les médecins doivent absorber ces frais**

Le président de l'AREQ rappelle qu'il y a quelques jours à peine, on apprenait que la rémunération des médecins spécialistes a bondi de 33 % en cinq ans, tandis que celle des omnipraticiens a augmenté de 23 %. Et c'est sans compter les enveloppes prévues pour les frais d'administration des cliniques médicales.

« Les médecins qui pratiquent en clinique médicale sont tout à fait capables d'absorber les coûts des frais accessoires, qui sont évalués à 50 millions de dollars par année, à même les budgets qui leur sont déjà consentis. Ce n'est pas aux plus vulnérables de notre société, et en particulier les personnes âgées, de ramasser la facture. Il en va de l'accessibilité à notre système de santé public », a conclu Pierre-Paul Côté.

**Dominic Provost**, conseiller en communication pour l'AREQ

## La Société de St-Vincent de Paul



SOCIÉTÉ DE  
SAINT-VINCENT-DE-PAUL  
FONDÉE PAR FRÉDÉRIC OZANAM

La Société de St-Vincent de Paul est un organisme de bienfaisance catholique laïc,

- par sa constitution;
- par sa composition;
- par son administration.

La Société, ses membres, ses employés, ses bénévoles et ses bienfaiteurs ont pour objectif primordial de :

- servir et aider les pauvres, sans égard à leur religion, leur appartenance ethnique ou social, leur état de santé, leur sexe ou leurs opinions politiques;
- promouvoir leur dignité selon les valeurs chrétiennes.

Les Vincentiens reconnaissent que le service, les activités et le respect des traditions, reflètent la vision de :

- notre fondateur principal, Frédéric Ozanam;
- notre patron, Saint-Vincent de Paul.

Les Vincentiens œuvrent en équipe et en collaboration avec d'autres personnes de bonne volonté :

- pour venir en aide aux pauvres;
- pour repérer les situations d'injustice sociale à l'origine de la pauvreté et contribuer à les redresser.

Les Vincentiens, par les contacts de personne à personne :

- servent dans un esprit d'amour, d'humilité, de respect et de discrétion
- sont prêts à servir selon les besoins.

Le terme « pauvres » désigne les hommes, femmes et enfants qui, en tant que personnes ou membres d'une famille, font face à des difficultés de vie. Les « pauvres » ce sont :

- les sans-abri
- les immigrants et réfugiés
- les prisonniers et leur famille
- les personnes sans aucune source de revenu
- les personnes en recherche d'emploi
- les aînés et les personnes à revenu fixe
- les personnes vivant seules avec des ressources limitées
- les personnes qui vivent une grève ou un lock-out
- les victimes d'abus physique, sexuel ou psychologique
- les pauvres qui travaillent et qui n'arrivent pas à joindre les deux bouts
- les personnes inscrites à des programmes d'aide financière gouvernementaux
- les personnes qui éprouvent un problème de dépendance à la drogue, au jeu, à l'alcool...

La mission de la Société de Saint-Vincent de Paul signifie qu'en tant que Vincentiens, nous :

- sommes unis au sein d'une même famille
- établissons un contact personnel avec les pauvres
- aidons de toutes les façons possibles.

**Michèle Claveau**, présidente  
Société St-Vincent de Paul de Roberval.

## Diner pour les aînés de l'AREQ

### Section St-Félicien

Quel moment d'une grande richesse humaine ! Nous avons partagé un repas à Saint-Félicien mercredi le 5 mai avec nos aînés . Des sourires et de la chaleur humaine ont été au rendez-vous .

Nous avons eu également le plaisir d'entendre après le dîner , la chorale du Bel Âge . Leur présence et leurs chants ont été très appréciés . Merci à toutes ces personnes qui se sont déplacées pour nous . Vous êtes d'une grande générosité .

Merci spécial à Mme Lise Lessard responsable .



Dans l'ordre habituel: Mme Rose-Hélène Lepage-Leboeuf, M. Jean-Marie Côté, Mme Gisèle Boutin-Girard, M. Jacques Morneau, Mme Marguerie Boivin-Leclerc, Mme Yolande Côté-Dumas, Mme Yvette Girard-Lapierre, M. Camil Boivin, Soeur Gérarda Tremblay, Mme Julie Beaulieu-Fortin et M. Henri Bérubé. Mmes Lise et France Tremblay les accompagnaient.

## Un dîner pour des gens de plus en plus discrets.

Qui sont-ils??? De qui parle-t-on, ici?

Ce sont des membres de l'AREQ (de la section Roberval) qui, pour différentes raisons, participent de moins en moins aux activités proposées par l'équipe de section.

On les connaît très bien!

On les rejoint!

On les invite personnellement à dîner.

Et c'est mardi le 17 mai dernier que cela a eu lieu.

Dans un endroit de choix, pour des personnes de choix!

Rien de mieux que d'aller prendre ce repas dans la salle à manger de l'hôtel Château Roberval.

Toujours agréable de rencontrer ces sages, qui ont plein de choses à nous raconter, à partager avec nous.

On arrive avec le sourire!

On repart avec le sourire!

Quant aux personnes qui n'ont pu se déplacer pour des raisons de santé, une personne bénévole de la section leur a livré des fleurs.

**Sylvain Brassard**, responsable de la section Roberval.



Dans l'ordre habituel: (assises) Mmes Claire Bilodeau, Thérèse Lalancette-Laforest, Carmen Plourde

Debout: M. Jos Anctil, Mme Jeannine Lévesque, Mme Yolande Larouche, Mme Laurence Couture, M. Camil Lajoie, Mme Clairette Boivin, Mme Aline Sasseville, Mme Solange Dion, ainsi que M. *Sylvain Brassard*, responsable de la section Roberval

## La Fête des personnes âgées à Dolbeau-Mistassini-Normandin

Belle tradition qui se perpétue à l'AREQ 02 Louis-Hémon! À la section Dolbeau-Mistassini Normandin, un dîner a été offert à nos personnes âgées, à La Diligence, le 18 mai.

Sous le thème *La vie au fil des ans*, nous avons pris plaisir à entendre les anecdotes toujours aussi savoureuses de ces valeureuses dames qui ont donné sans compter. Il leur fallait beaucoup d'imagination pour "joindre les deux bouts", selon leur expression. Nous leur avons proposé une activité sur l'évolution des salaires et des prix, au fil des décennies. À titre d'exemple :

En 1935 (année de leur naissance), le revenu moyen annuel était de 313\$ et le lait coûtait 10 cents la pinte (0,95litre)

En 1960 (année en plein service), le revenu moyen annuel était de 1672\$ et le lait coûtait 24 cents la pinte

En 2008 (année en retraite), le revenu moyen annuel était de 37 700\$ et le lait coûtait 2,04 \$ le litre.

Voilà un incontournable dîner qui donne l'occasion d'exprimer notre admiration et notre gratitude à ces femmes et à cet homme (oui, enfin un premier...).

Merci pour votre générosité et votre dévouement envers nos jeunes! Vous apportez encore et toujours beaucoup à notre société!

**Jacqueline et Réal**

au nom du comité organisateur.



Dans l'ordre habituel: (assises): Mmes Mariette Paradis, Marguerite Munger-Beaulieu et Jeanne-Mance Côté  
(Debout) : Mmes Raymonde Godin-Bouchard, Marthe Sasseville, Nyla Painchaud et Madeleine Sévigny

## CONNAISSEZ-VOUS BIEN LES SERVICES OFFERTS PAR VOTRE PHARMACIEN?

En juin 2015, de nouvelles fonctions ont été attribuées aux pharmaciens dans le cadre de leur profession. En tant qu'utilisateur de ces services, vous avez peut-être des questionnements. Pour vous aider à y voir plus clair, voici les 7 nouveaux services que votre pharmacien peut désormais vous offrir ainsi que quelques informations importantes à retenir!

### 7 NOUVEAUX SERVICES

#### 1. PRESCRIRE UN MÉDICAMENT POUR CERTAINS PROBLÈMES DE SANTÉ MINEURS

Certains problèmes de santé mineurs ou facilement reconnaissables peuvent maintenant être pris en charge par votre pharmacien. Pour être en mesure de vous traiter, il faut qu'un diagnostic ait été posé par un médecin dans le passé pour un même symptôme. À noter qu'en fonction de la gravité des symptômes, il est possible que votre pharmacien vous recommande quand même de consulter un médecin. Voici quelques exemples communs pour lesquels une prescription par le pharmacien pourrait être possible :

Acné mineure

Dermatite atopique (eczéma)

Herpès labial (feux sauvages)

Conjonctivite allergique

Rhinite allergique

Infection urinaire chez la femme, etc.

## 2. PRESCRIRE UN MÉDICAMENT LORSQU'AUCUN DIAGNOSTIC N'EST REQUIS

Pour faciliter l'accès aux soins de santé, votre pharmacien peut vous prescrire un médicament pour plusieurs problèmes de santé connus, à condition qu'aucun diagnostic ne soit requis. Parmi ceux-ci :

Contraception orale d'urgence

Nausées et vomissements liés à une grossesse

Différents problèmes de santé du voyageur (malaria, etc.)

Cessation tabagique, etc.

## 3. ADMINISTRER UN MÉDICAMENT AFIN D'EN DÉMONTRER L'USAGE APPROPRIÉ

Si votre médecin vous a prescrit un médicament qui doit se prendre d'une façon particulière, comme par voie orale, topique (sur la peau), sous-cutanée (sous la peau), intradermique ou intramusculaire, votre pharmacien pourra vous en administrer une dose afin de vous enseigner comment le faire par vous-même.

## 4. SUBSTITUER UN MÉDICAMENT

Un médicament prescrit par votre médecin est en rupture d'approvisionnement? Votre pharmacien sera en mesure de le substituer par un médicament de la même famille.

## 5. PROLONGER UNE ORDONNANCE

La prolongation de l'ordonnance peut servir à éviter une interruption de votre traitement en attendant votre prochaine visite chez le médecin. L'analyse de votre dossier et de votre état de santé permettra au pharmacien de vérifier si les conditions requises s'appliquent à une prolongation de votre médicament. Votre pharmacien ne peut cependant pas prolonger des ordonnances indéfiniment. Ce n'est donc qu'une solution temporaire qui pourrait toutefois bien vous dépanner!

## 6. AJUSTER UNE ORDONNANCE

Pour vous assurer un traitement sécuritaire et efficace, il peut arriver que votre pharmacien ajuste la posologie et la dose d'un médicament prescrit par votre médecin.

## 7. PRESCRIRE DES ANALYSES DE LABORATOIRE

Dans le but de savoir si un traitement s'avère efficace, votre pharmacien pourrait vous prescrire des analyses de laboratoire.

## PHARMACIEN OU MÉDECIN?

Gardez en tête que votre pharmacien est un spécialiste des médicaments, mais il n'est pas médecin! Il faut comprendre que ces nouvelles possibilités sont régies par plusieurs conditions et normes rigoureuses établies grâce à une collaboration entre l'Ordre des pharmaciens du Québec et le Collège des médecins du Québec. Votre pharmacien doit s'y soumettre entièrement. S'il juge que votre état de santé nécessite une consultation, il pourrait vous inviter à vous rendre en clinique.

Peu importe votre situation, votre pharmacien se fera un plaisir de répondre à vos questions. N'hésitez pas à le consulter en cas de doutes lors de votre prochaine visite en pharmacie.

Pour plus de détails, consultez le site web de *l'ordre des pharmaciens* à [www.opq.org](http://www.opq.org)

## UTILISER SAINEMENT LES APPAREILS INTELLIGENTS

Posséder l'appareil n'est pas le problème en soi, qu'il s'agisse d'un appareil mobile ou même d'une tablette numérique, si l'on sait modérer notre utilisation et respecter quelques règles simples pour en minimiser les impacts sur notre santé.

Polyvalents et faciles d'utilisation, les téléphones intelligents sont des outils utilisés et appréciés par la majorité des gens. Selon le CEFRIO\*, le taux d'adoption du téléphone intelligent continue d'augmenter chez les adultes du Québec, la moitié d'entre eux possède cet appareil (52,3 %), représentant une progression de 35 points de pourcentage depuis 2010 (16,9 %).

### LES DOULEURS MUSCULOSQUELETTIQUES

L'utilisation intensive et excessive des portables et tablettes numériques peut causer des douleurs invalidantes. Comme notre corps n'est pas conçu pour effectuer des mouvements répétitifs pendant plusieurs heures, et ce quotidiennement, il est possible que des signes d'inflammation puissent éventuellement se faire sentir. Par exemple, l'utilisation du clavier sur un appareil mobile peut entraîner le développement de tendinites et d'inconfort persistant aux articulations, aux poignets et surtout aux pouces. Il va sans dire que d'incliner la tête lors de la rédaction ou la lecture de messages textes ou de courriels peut entraîner des douleurs sérieuses à la nuque ainsi qu'à la zone dorsale. Adopter un comportement proactif peut diminuer les risques de blessures de façon importante.

### VOICI QUELQUES TRUCS:

Faites une pause toutes les 15 minutes

Utilisez un clavier externe, préférablement sur une tablette plus basse

Gardez vos épaules relâchées et vos coudes près du corps

Laissez vos mains, poignets, avant-bras et vos cuisses parallèles au sol.

## LES PERTURBATIONS DU SOMMEIL

Selon une étude récente, l'exposition aux rayons des DEL (diodes électroluminescentes), qui illuminent la majorité des appareils électroniques, peut perturber les rythmes biologiques et ainsi augmenter les risques de trouble du sommeil. En plus de diminuer la qualité du sommeil, cette lumière ralentit l'activité des neurones qui déclenchent le sommeil et active ceux de l'éveil. Il est recommandé d'éloigner les appareils intelligents de votre chambre et laisser ces appareils de côté quelque temps avant l'heure du coucher.

## GARE AUX BACTÉRIES!

À force de l'utiliser partout, tout le temps, votre appareil mobile peut devenir un nid à microbes, pouvant même contenir jusqu'à 18 fois plus de bactéries que la cuvette des toilettes.

Quelques conseils pour un téléphone intelligent en santé

Évitez autant que possible de prêter votre téléphone ou d'en emprunter un

Lavez vos mains plusieurs fois par jour

Imbibez un coton d'eau et de savon à vaisselle, en vous assurant qu'il est bien essoré, pour nettoyer votre écran. Évitez les produits à base d'alcool ou ceux qui pourraient abîmer la surface de vos écrans tactiles.

## L'UTILISATION DES APPAREILS MOBILES

### EN PUBLIC... QUELQUES MOTS SUR L'ÉTIQUETTE

Il est de plus en plus courant de répondre à un appel alors qu'on est en présence de quelqu'un ou en pleine réunion professionnelle. S'agit-il d'un manque de respect? Voici quelques notes sur l'étiquette de l'utilisation d'un téléphone mobile :

Informez à l'avance que l'on doit prendre l'appel si ce dernier est important et vous en excuser

Demandez si cela dérange les convives avant de répondre

Ne laissez pas votre téléphone sur la table

Optez pour le mode « vibration ».

## EN VOITURE...

Malgré les efforts de sensibilisation déployés par le gouvernement, entre autres par les publicités percutantes et la mise en place d'une loi visant à interdire l'utilisation du cellulaire en voiture, beaucoup d'automobilistes contreviennent encore aux différentes mesures. Une étude menée par l'École de santé publique de University of North Texas en 2010 confirme que plus de 16 000 décès sur les routes nord-américaines sont attribuables à l'envoi ou à la lecture de messages textuels en conduisant. Pour aller plus loin, même l'utilisation d'un GPS par exemple, réduirait le degré d'attention du conducteur de 30 %, soit tout autant qu'une conversation au cellulaire au volant.

## SAVIEZ-VOUS QUE...

Le phénomène des appareils intelligents a créé une nouvelle pathologie : la nomophobie. Elle se traduit par la peur d'oublier son téléphone mobile (ou même le chargeur) à la maison, générant ainsi une quantité importante de stress chez les personnes qui en souffrent. Afin de pouvoir continuer de bénéficier des bienfaits de ces petits appareils maintenant indispensables et sans en ressentir les méfaits, la prévention demeure toujours la meilleure option. Soyez vigilants!

## SOURCES

- <http://www.cefrio.qc.ca/netendances/mobilite-quebec-la-croissance-se-poursuit/telephone-intelligent-et-tablette-poursuivent-essor/#progression-soutenue-du-telephone-intelligent-et-de-la-tablette-numeriqueen-2014>
- <http://www.psychomedia.qc.ca/sommeil/2012-08-31/eclairage-tablette-melatonine>
- [http://www.maxisciences.com/bact%e9rie/ces-10-choses-que-vous-touchez-tous-les-jours-mais-quisont-de-vrais-nids-a-bacteries\\_art33928.html](http://www.maxisciences.com/bact%e9rie/ces-10-choses-que-vous-touchez-tous-les-jours-mais-quisont-de-vrais-nids-a-bacteries_art33928.html)
- [www.slate.fr/lien/29525/sms-tuent-sur-la-route](http://www.slate.fr/lien/29525/sms-tuent-sur-la-route)

## Envie d'en faire vraiment encore plus ?

(suite du dernier numéro)

Faire un peu mieux tous les jours pour réduire notre empreinte écologique?

Plus facile qu'on ne le pense!



**Andrée Bélanger**

*Comité environnement*

Source: Danielle Verville, revue Coup de pouce, janvier 2015

 DANS LA CUISINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; On limite l'utilisation des assiettes et du papier d'aluminium. Leur production nécessite beaucoup d'énergie.</li> <li>&gt; On recycle nos déchets alimentaires pour faire du compost pour le potager, nos fleurs et nos plantes.</li> </ul>
 DANS LA CUISINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Lors de l'achat du prochain lave-vaisselle, on choisit un modèle qui consomme moins de 280 kwh annuellement et un maximum de 12 L d'eau par cycle. On recherche l'étiquette ÉnerGuide, qui permet de connaître la consommation énergétique des appareils électroménagers.</li> </ul>
 DANS LA SALLE DE BAINS	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; On choisit une toilette au débit réduit de 6 L, contre 20 L pour les vieux modèles. Mieux encore: on se tourne vers un modèle à double chasse d'eau, de 3 L et de 4,8 ou 6 L, selon l'usage.</li> </ul>
 AU BOULOT	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; On met sur pied un comité vert qui proposera des initiatives écologiques au boulot comme les incitatifs au recyclage, les lunchs verts, le transport actif...</li> </ul>
 AU BOULOT	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Dans notre lunch, on utilise des contenants ou des sacs à collation réutilisables pour nos sandwiches, fruits, légumes et boissons. On évite les produits offerts en portions individuelles.</li> </ul>
 AU MAGASIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Pour contribuer à diminuer l'émission des gaz à effet de serre, on se rend au bureau à vélo, à pied ou en autobus. Si on habite loin et que notre emploi nous le permet, on explore l'idée du télétravail une fois par semaine.</li> </ul>
 AU MAGASIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; On ajoute quelques aliments biologiques dans notre panier d'épicerie. Les méthodes industrielles d'agriculture et d'élevage sont basées sur l'usage d'herbicides, d'insecticides, de fertilisants, d'antibiotiques et d'hormones de croissance, ce qui n'est pas sans effet sur notre santé et notre environnement !</li> </ul>

## Le Bénévolat

Courir, courir, manquer de temps,  
Cela m'arrive régulièrement.  
Toujours plus vite, manger sur le pouce,  
Pas d'importance, j'arrive à la rescousse.  
Je vous entends dire: "Mais, il est fou!"  
Non! Non! Je suis seulement bénévole.

J'ai pour salaire, l'air du temps,  
De même que des sourires charmants.  
Je rencontre des gens intéressants,  
J'ai mille contacts enrichissants.  
Cela vaut plus que de l'argent,  
Mais on dit que je travaille bénévolement.

On peut penser qu'à tant en faire  
Je manque de temps pour mes affaires;  
À la maison, on serre les coudes.  
Entre nous, la chaîne se soude;  
Ensemble, nous nous donnons la main  
Pour construire de meilleurs demains.

Courir, courir, c'est toujours vrai,  
Mais tant de gens courent sans d'autres attraits  
Qu'un gros salaire, un poste plus haut,  
Ce qui ne leur fait voir que des zéros.  
Ma vie comblée, pleine d'autres richesses,  
Vaut bien que je fasse quelques prouesses.

Je me sens grandi, épanoui.  
Je suis bénévole et j'en suis ravi.

*Auteur: (Un bénévole)*  
*Merci à tous nos bénévoles, vous êtes formidables!*

## Soutien aux arts

Dans Le Jaseur de février 2016, nous vous avons parlé du programme soutien aux arts. Sans doute vous êtes-vous demandé pourquoi un tel programme pour l'AREQ?

"En mettant en mouvement le processus créatif, l'art permet de s'exprimer, s'inventer, se chercher, s'apaiser, communiquer avec son histoire, ses besoins fondamentaux, ses joies, ses peines..." Par conséquent, l'art permet de créer des liens communautaires, affectifs et sociaux, tout simplement.

Un peu fort me direz-vous! Venez vérifier auprès des artistes présents lors des déjeuners de la non-rentree en septembre prochain. Vous constaterez, sans aucun doute, que la retraite est une belle occasion de sortir des sentiers battus.

Les œuvres présentées par nos membres seront exposées lors de ces déjeuners dans chacune des trois sections : Dolbeau-Mistassini-Normandin, Roberval et St-Félicien.

Chacun des trois artistes gagnants (un par section) recevra la somme de 225\$, montant assez modeste. Mais que voulez-vous, nous sommes encore en période d'austérité.

Voici un petit incitatif, s'il en faut un, pour vous présenter à votre déjeuner de la non-rentree. L'artiste gagnant sera déterminé par un tirage au sort parmi les coups de cœur des participants. En plus, vous repartirez peut-être avec l'œuvre gagnante! Des artistes ont déjà manifesté leur intérêt. Vous avez jusqu'au 10 juin 2016 pour vous joindre à eux.

Vous pouvez faire parvenir à l'un ou l'autre des membres du conseil sectoriel votre bulletin d'inscription (voir Le Jaseur février 2016 ou le site web)

**Réal Plourde**, 525 Molière, Dolbeau-Mistassini G8L 2W6

**France Tremblay**, 1307 Chemin de la Pointe, St-Félicien G8K 3G3

**RESSOURCES UTILES**EN CAS DE MALTRAITANCE

LIGNE AIDE ABUS AINÉS: 1.888.489.2287

INFO SANTÉ, INFO SOCIAL:8.1.1

EN CAS DE FRAUDE

- 1) Appelez vos institutions financières
- 2) Dénoncez en appelant la Sûreté du Québec au 418-310-4141 et demandez une copie du rapport de police
- 3) Appelez les créanciers qui font des prélèvements automatiques dans vos comptes
- 4) Communiquez avec les bureaux de crédits
  - Contactez Equifax 1-800-465-7166 et TransUnion 1-877-713-3393 pour faire inscrire la fraude à votre dossier et demandez-leur de vérifier votre dossier de crédit
- 5) Portez plainte au Centre antifraude du Canada 1-888-495-8501

EN CAS DE VOL D'IDENTITÉ

- 1) à 4) Même que précédent
- 5) Remplissez le formulaire de déclaration de vol d'identité se trouvant sur le site du Centre antifraude du Canada.
  - Envoyez une copie de la déclaration par courrier recommandé à chaque entreprise qui a fourni au voleur du crédit non autorisé, de l'argent, de l'information, des biens ou des services
- 6) Contactez Service Canada afin d'évaluer la nécessité de modifier votre numéro d'assurance sociale (NAS)
- 7) Signalez à Poste Canada toute irrégularité constatée dans votre courrier

Office de protection des consommateurs :1-888-672-2556

Commission des droits de la personne et de la jeunesse : 1-800-961-6477

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) : 418-662-6774

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) :418-662-3339

Pour toute urgence 9-1-1