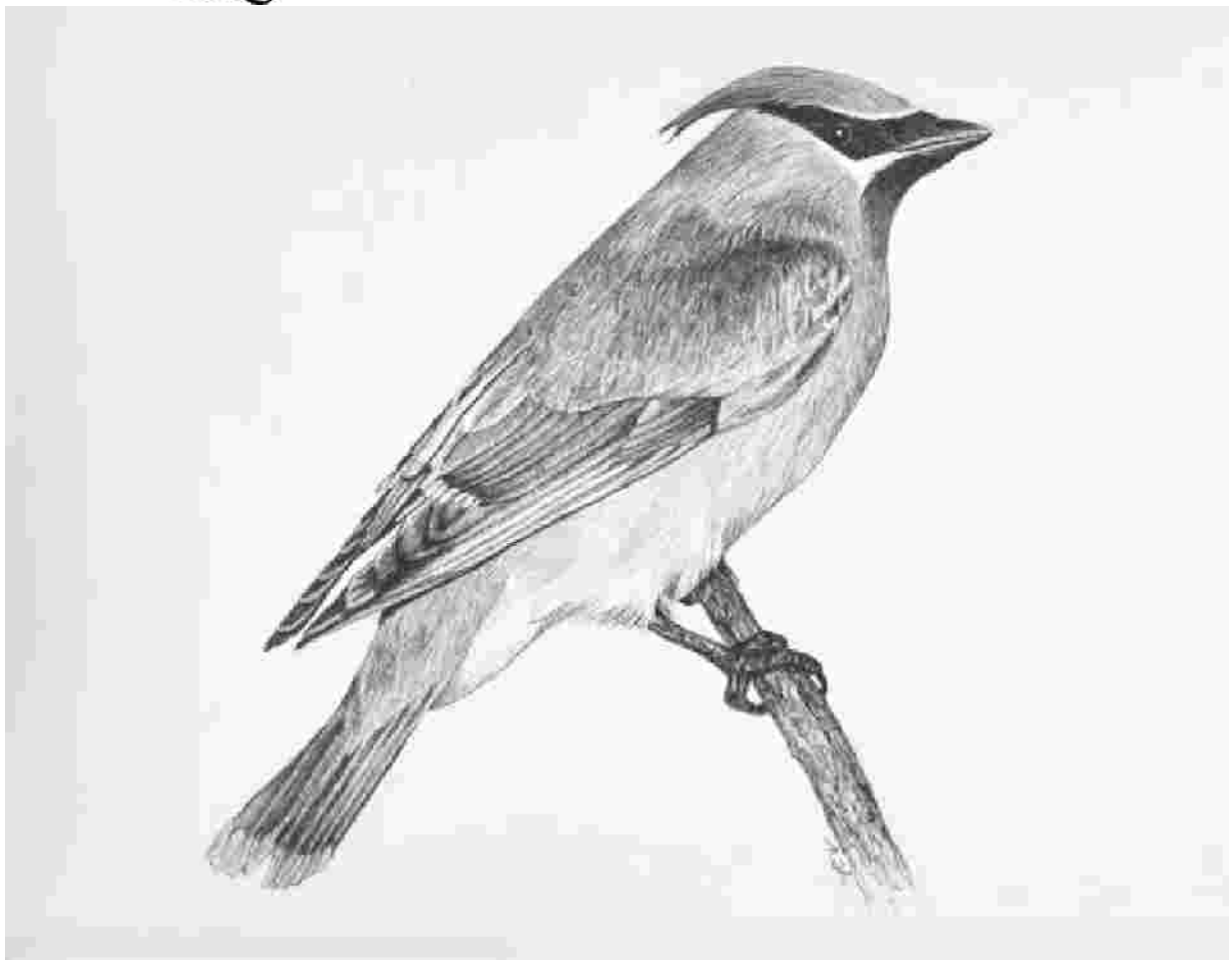


Le jaseu r



SECTEUR LOUIS-
HÉMON

FÉVRIER 2016



Dans ce numéro

Mot de la présidente , Andrée Bouchard	3
Remerciements Corrections	4
Vœux de la présidente régionale Francine Tremblay	5
Nouveau site Web	6
Dossier Sociopolitique Jean Roch Laprise	7
L'implication de l'AREQ Louis-Hémon dans Plasmavie	9
L'enseignement à l'ère du numérique Lucien Francoeur	11
Assurances Jacqueline Gauthier	13
Assemblée générale sectorielle	14
Table de concertation des aînés Maria-Chapdelaine Céline Paradis	16
Connaissez-vous la carte «Innovicares»? Céline Paradis	16
Des troussees pour les aînés de la MRC de Maria Chapdelaine	18
Securi-coeur	18
Retraite Québec en service depuis le 1er janvier	19
Le chant, source de joie bénéfique pour la santé! Élise Létourneau, M.Ed.	20
Vrai? Faux? Des idées reçues sous la loupe Binh An Vu Van et Dominique Forget	22
Envie d'en faire encore plus ?	23
Ce qu'il faut savoir sur le rhume	24
Soutien aux Arts Réal Plourde, France Tremblay,	26

Mot de la présidente

Nous voilà en 2016! Enfin, 2015 est terminé!

À l'occasion des Fêtes, j'ai assisté au souper, de chacune des sections. C'est avec un immense plaisir que j'ai rencontré des gens accueillants et chaleureux.

Je vous remercie de votre invitation et soyez assurés(es) de ma profonde gratitude.

Pour l'année 2016, nous, les membres de l'AREQ Louis-Hémon, poursuivons l'application de notre plan d'action sectoriel.

Nous continuerons de souligner le travail de nos bénévoles, lors d'une rencontre spéciale. La F.L.G. nous tient à cœur. Nous nous devons de continuer à la soutenir, car elle vient en aide à nos retraités en difficulté.

Surveillez le Jaseur et vous en saurez plus sur le beau projet «Soutien aux arts»; piloté par Mme France Tremblay de St-Félicien et M. Réal Plourde de Dolbeau.

Mon souhait pour 2016 : je compte sur chacune et chacun de vous pour assister nombreuses et nombreux aux activités organisées par vos équipes de section. Votre présence est fort appréciée. Travaillons ensemble pour garder votre association vivante plus que jamais.

Je vous remercie et bonne route!

Andrée Bouchard, présidente

Remerciements

Je profite de cette édition du Jaseur pour remercier :

M. Guy Bussières qui sera responsable pour Roberval du dossier socio-politique.

M. Camil Boily qui sera responsable de la retraite, pour le secteur Louis-Hémon.

Mme Suzanne Lebel qui sera adjointe de Mme Rachel DeGrandMaison à la F.L.G.

Mme Lise Tremblay qui prend la relève de Mme Jacqueline Gauthier au comité des assurances.

Un merci spécial à Mme Jacqueline Gauthier pour son travail pendant plusieurs années, au comité des assurances.

Andrée Bouchard, présidente

Correction / errata

Dans le dernier Jaseur, il y a eu erreur de prénom et nom de deux personnes décédées en 2015.

Pour la section Dolbeau/Mistassini/Normandin,
ce n'est pas **Normande Turgeon** mais bien **Normande Langevin**.

Pour la section Roberval,
ce n'est pas **Céline Fortin** mais bien **Cécile Fortin**.

Je vous offre toutes mes excuses.

Andrée Bouchard, présidente

Vœux de la présidente régionale

Bonjour à tous,
Le temps des Fêtes nous a permis de festoyer avec ceux qu'on aime et j'ai apprécié vous rencontrer durant cette période festive et enjouée.
Mes souhaits pour 2016 :
Beaucoup de bonheur, de douceur, de sérénité et surtout la santé pour la nouvelle année ainsi que la réalisation des projets les plus chers.
Profitez de chaque instant.

Francine Tremblay

Je connais mes limites.
C'est pourquoi je vais au delà.

Serge Gainsbourg
Artiste chanteur compositeur musicien

Nouveau site web



En 2016, l'AREQ Louis-Hémon vous offre un tout nouveau site web, géré par M. Éric Camier. Ce dernier était l'homme tout désigné pour travailler à la réalisation de ce nouvel outil de communication. Manifestons-lui notre gratitude pour sa générosité, sa compétence et son esprit d'ouverture.

Ce site a été créé pour vous!! Il vous intéressera certainement, d'autant plus qu'il est facile d'accès.

Voici l'adresse : <http://louis-hemon.arez.lacsq.org/>

Vous y trouverez un calendrier des activités, mis à jour mensuellement et une copie PDF de votre journal Le Jaseur. Des photos s'ajouteront dans les prochaines semaines.

Je vous invite à le visiter régulièrement et à nous transmettre vos commentaires. Les membres visiteurs, désireux de fournir des textes inspirants, tel le «Baluchon», communiqueront avec Éric Camier à l'adresse courriel suivante : arez02e.lejaseur@gmail.com

Les «sections» sont particulièrement les bienvenues pour présenter leurs nouvelles à saveur locale.

C'est votre site! Profitez-en et visitez-le en grand nombre.

Andrée Bouchard, présidente

Dossier Sociopolitique

Bonjour à chacun et chacune de vous,
Je suis responsable du comité sociopolitique de notre secteur et je m'adresse à vous, aujourd'hui.

L'automne dernier, j'ai assisté, à Québec, à une rencontre provinciale des responsables sectoriels de l'action politique. Nous avons eu la chance d'entendre Mme Véronique Hivon, qui a été à l'origine du dossier sur l'aide médicale à mourir, au gouvernement du Québec.

Je vous invite donc à consulter le formulaire du Ministère de la Santé et des Services Sociaux, pour toutes les informations relatives aux directives médicales anticipées, à l'adresse suivante :

<http://sante.gouv.qc.ca/programmes-et-mesures-daide/directives-medicales-anticipees/demarche/>

Ce site parle également des démarches requises pour se prévaloir de la nouvelle possibilité offerte par la loi sur les soins de fin de vie.

Je suis à la recherche de quelques personnes intéressées à m'accompagner pour compléter ce comité local. Il me manque présentement un(e) représentant(e) du secteur Dolbeau-Mistassini-Normandin.

M. Guy Bussières représente le secteur Roberval et moi, le secteur St-Félicien. Vous pouvez me rejoindre par courriel à l'adresse suivante :

jeanrochlaprise@hotmail.com

Espérant que ces informations vous seront utiles. Je vous souhaite une Bonne Année 2016 !

Jean-Roch Laprise, resp. du Comité sociopolitique

L'implication de l'AREQ Louis-Hémon dans Plasmavie

Lors de son 45e congrès, en juin 2014, l'AREQ avait adopté des orientations stratégiques pour le plan triennal 2014-2017. L'une de ces orientations concernait la participation et l'engagement des membres, au mieux-être de la collectivité.

Lors d'une séance d'information, tenue à Alma, traitant de l'implantation de son 2e centre Plasmavie, Héma-Québec demande la collaboration de l'AREQ, Louis-Hémon. L'organisme veut trouver des bénévoles-recruteurs, prêts à travailler à la promotion du don de plasma pendant les collectes de sang.

Ces bénévoles devront publiciser le centre de plasma de Chicoutimi et expliquer le procédé du don par aphérèse.

Difficile de ne pas accepter, voire impossible!

Tout se passe rondement par la suite : sollicitation de personnes intéressées par l'aventure, dont plusieurs enseignants, séance de formation à Roberval pour les recruteurs-bénévoles et nous voilà dans le feu de l'action.

Nous avons participé successivement aux cinq collectes de sang dans le Haut du Lac : Normandin, St-Félicien, Dolbeau-Mistassini et Roberval. Avec fierté et détermination, nous avons travaillé pendant toute l'année auprès des donneurs de sang. Beaucoup de placotage il est vrai, mais aussi beaucoup d'informations et d'explications sur le don de plasma.

Tout en incitant, avec respect, les donneurs de sang au profil recherché, à penser s'investir un jour ou l'autre au don de plasma, nous avons apprécié le climat chaleureux et amical, dans chacune des collectes de sang.

L'apport de l'AREQ, Louis-Hémon, ne se mesure pas au nombre de formulaires d'engagement dûment remplis (près de 200) ou au nombre de donneurs qui ont poursuivi la démarche au centre Plasmavie.

Nous espérons avoir semé l'intérêt, auprès des donneurs de sang, pour le don de plasma. Nous avons véhiculé l'information sur la nécessité du don de plasma, d'abord par des articles parus dans notre journal, Le Jaseur. Également, lors des assemblées générales de l'AREQ, nous avons expliqué ce service de Héma-Québec. Finalement, nous discutons souvent avec notre entourage. Ce travail de sensibilisation s'est avéré une expérience humaine enrichissante.

Le centre Plasmavie Globule de Chicoutimi est là pour rester. Vous pouvez prendre rendez-vous au salon des donneurs de plasma au 1-800-343-7264. **Donnez du sang, donnez la vie.**

Réal, Sylvain et Lise



**Le don de plasma
sauve des vies!**



L'enseignement à l'ère du numérique

Andrée Bouchard a déniché ce texte de Lucien Francoeur, poète, auteur et enseignant. Sans être nouveau pour nous, il porte un regard pertinent sur l'enseignement à l'ère du numérique. Nous, qui sommes retraités, aimerions-nous encore enseigner en 2016 sachant que la technologie prendra de plus en plus de place? (NDLR)

Un ministère de l'Éducation complètement déconnecté de la réalité ; des étudiants gavés de gadgets qui sont incapables de comprendre des consignes de base ; des illettrés qui n'ont pas de culture ; des exigences qui ont baissé à tous les niveaux... Le bilan que fait Lucien Francoeur après 30 ans d'enseignement au cégep est plutôt terrifiant. Le rockeur et poète de 62 ans enseigne la littérature au Collège de Rosemont depuis 1981. Trois décennies plus tard, Lucien Francoeur, encore passionné par son métier, tire la sonnette d'alarme.

SOPHIE : En quoi tes élèves de 2011 sont-ils différents de ceux de 1981 ?

LUCIEN : Ce n'est pas seulement une nouvelle génération. C'est une nouvelle espèce. Ils font partie d'une civilisation qui est celle du numérique. Nous, les plus de 30 ans, on est dans l'analogie. On est VHS, ils sont MP3. On est brosse, craie, tableau. Ils sont dans la navette spatiale avec cellulaire, laptop et iPod.

Maintenant tout enfant est équipé comme s'il travaillait à la NASA. Quand il arrive à l'école, il a déjà chatté, pris ses courriels, écouté son iPod, parlé au cellulaire.

Quand il rentre dans la classe, c'est un retour en arrière.

On sait que le cerveau humain s'est modifié quand l'homme a découvert le feu, quand il a inventé la roue. Mais personne ne s'est rendu compte que depuis 15 ans toutes les machines qui sont utilisées font qu'il y a des parties du cerveau qui fonctionnent moins. On continue à concocter des réformes comme si c'était le même genre de cerveaux qu'avant.

C'est un désastre, c'est une bombe qui va exploser.

Au fil de ces trente dernières années, comment tes exigences comme professeur ont-elles changé ?

Avant, on demandait un travail de session de 12 pages. Maintenant, une analyse littéraire, c'est 750 mots. Trois paragraphes, trois idées principales (oublie les idées secondaires)... Le tiers de la classe me donne ça exactement, un tiers me le donne à moitié et un tiers me le donne pas du tout.

Il y a dix ans, mes élèves faisaient leur propre page titre. Maintenant, je fais la page titre et ils doivent la compléter. Mais même ça, un tiers de la classe n'arrive pas à le faire !

Un élève qui entre au collégial de nos jours, il faut lui enseigner ce qu'est un livre. «Il y a une page couverture. Il y a deux noms. Il ne faut pas confondre le nom de l'auteur (Molière) et le titre du livre (Don Juan)».

Lucien, tu me racontes ça et je suis convaincue que tu en rajoutes. Tu exagères ?

Je te le jure ! C'est aussi simpliste que ça. Il faut que je leur explique «recto verso» ! Et «simple interligne». T'es obligé de leur montrer tout ça parce qu'ils sont toujours sur des machines. Les feuilles, les cahiers, c'est archaïque pour eux. Il y a un immense problème.

Une année, pour m'amuser, j'ai fourni un Q-tip avec mon plan de cours. J'ai dit à mes étudiants : «Vous avez les oreilles propres et vous entendez. Mais vous n'écoutez pas ! Parce que je ne parle pas comme vos machines...»

C'est fini le prof qui parle avec des élèves qui prennent des notes. Le seuil de tolérance est de 12 minutes. Après, tu dois t'arrêter pour faire un exercice. C'est tellement aberrant !

Il y a des profs qui n'écrivent même plus au tableau, c'est une perte de temps, les étudiants ne sont pas capables de suivre ! Ils donnent un texte à leurs étudiants et ils le lisent ensemble. Chaque prof a sa stratégie pour être «compris». Bientôt on va se battre juste pour être "entendu".

On a beaucoup parlé récemment de l'évaluation des professeurs. Qu'en penses-tu ?

Je suis d'accord qu'on évalue les profs. Mais ce qu'on propose, c'est toujours des évaluations de terroriste ! C'est les élèves, les cancre, qui vont évaluer les profs ? Voyons donc !

Comment un élève qui ne sait pas ce que signifie «recto verso», ou «simple interligne» peut-il évaluer si son prof a bien enseigné une analyse littéraire ? Comment un élève qui a été expulsé de sa classe pour des raisons qui lui paraissent aberrantes (son cellulaire a sonné trois fois de suite) peut-il être crédible dans une évaluation ? Dans une classe, tu as un tiers assez fort, un tiers qui se débrouille, et un tiers qui n'a pas sa place. Ce n'est pas de l'analphabétisme, mais c'est pas loin. De l'illettrisme, oui, parce qu'ils n'ont aucune culture.

Comment as-tu vu le rôle du ministère de l'Éducation évoluer pendant ces 30 années ?

Ils sont déconnectés. Ils disent toujours : «on va faire une nouvelle grammaire, on va changer la terminologie, on va faire des nouveaux manuels, on va changer le bulletin». C'est toujours la façade qui est abordée. Ils ne s'intéressent jamais au coeur du problème : le professeur et l'élève, les deux éléments fondamentaux d'une société. La réflexion ne se fait pas à la bonne place, elle ne se fait pas en profondeur.

L'éducation au Québec, c'est un bordel parce que notre ministère de l'Éducation est trop gros. C'est le plus gros au monde et il faut qu'ils justifient leur job. Moi, je les enverrais dans les écoles, dans les classes ! On n'a pas besoin d'une autre grammaire ! La grammaire, ça s'enseigne toujours comme avant, le participe passé s'accorde comme ci comme ça.

Si tu voyais ce que le Ministère nous suggère comme manuels ! C'est fait par des pédagogues qui n'ont pas mis les pieds dans une école depuis 20 ans, qui vivent dans une bulle. Il y a 240 pages d'explications, avec des trucs tellement pointus... C'est comme s'ils vivaient en milieu fermé et qu'ils tripaient entre eux, pour s'impressionner les uns les autres.

Et les réformes ?

Qu'est-ce qu'il fout le maudit Ministère à nous envoyer des «réformes du champ lexical» ? Lâche-moi avec ton «champ lexical», on n'est pas sur la même planète !!! Je ne suis pas rendu là, j'en suis à leur apprendre comment fonctionne un dictionnaire !

Les élèves viennent me demander ce que signifie «n. m.» ! Il faut que je leur explique que ça signifie : nom masculin. Il faut que je retourne à la case départ.

Pourquoi tu continues à enseigner alors que tu pourrais prendre ta retraite ?

Lucien Francoeur

Assurances

L'AREQ encourage ses membres à s'inscrire au site Accès/assurés afin de profiter de ses divers avantages. Il est possible de s'inscrire en tout temps en suivant les indications suivantes.

[https://ssq.ca/particuliers/assurance-collective/services-électronique](https://ssq.ca/particuliers/assurance-collective/services-electronique) ou en communiquant directement au service à la clientèle au 1 855 813 6344

Sans frais 1 888 833 6962

En septembre, l'assureur SSQ a fait parvenir un communiqué à toutes ses personnes assurées qui profitaient du service de dépôt direct pour leur remboursement de prestations en assurance collective, tout en bénéficiant du service de relevé de prestations par la poste. Ce message indiquait que, dorénavant, les relevés de prestations ne seront plus émis par la poste, pour les personnes inscrites au dépôt direct. Ce bulletin invite à s'inscrire au site Accès assurés de la SSQ afin de se prévaloir du service de relevé de prestations électronique. « Tout électronique ou tout papier? »

Les membres, non inscrits au site Accès assurés de SSQ, recevront une lettre de la part de l'assureur, au printemps 2016, qui les invitera à s'inscrire à nouveau. Les personnes, non inscrites à la date déterminée par l'assureur, seront transférées au service « tout papier », c'est-à-dire qu'elles recevront leur chèque de remboursement et leur relevé de prestations par la poste.

Il est important de noter que le dossier assurance, pour les membres du secteur Louis-Hémon, a été confié à Mme Lise Tremblay, le 14 janvier 2016. Pour des questions ou des informations concernant les assurances SSQ, vous pouvez la contacter au 418 679 0217

Merci pour la confiance que vous m'avez accordée et soyez assurés que Lise Tremblay saura s'acquitter de cette tâche avec compétence.

Jacqueline Gauthier

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2016

Tous les membres du secteur Louis-Hémon sont convoqués à l'assemblée générale annuelle qui se tiendra :

Date : **Le mercredi 20 avril 2016**

Heure : **9 h 30**

Endroit : **Auberge La Diligence, Dolbeau-Mistassini**

Mme Francine Tremblay, présidente régionale sera notre invitée.

L'accueil se fera vers 9 h afin de nous permettre de commencer l'assemblée à l'heure prévue soit 9 h 30. Vous aurez l'opportunité de dîner sur place, si vous le désirez.

De plus amples informations vous seront communiquées au moyen de la chaîne téléphonique.

Nous vous attendons en grand nombre.

N'OUBLIONS PAS NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE 2015.

L'assemblée générale régionale aura lieu le mercredi le 25 mai à Jonquière. Vous pouvez l'inscrire dès maintenant à votre agenda. L'heure vous sera communiquée sur le site Web et au moyen de la chaîne téléphonique.

Nous comptons sur votre participation.

Projet d'ordre du jour de l'assemblée générale sectorielle

1. Accueil et bienvenue
2. Nomination à la présidence d'assemblée.
3. Nomination d'un(e) président(e) d'élection
4. Nomination d'un(e) secrétaire d'élection.
5. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
6. Lecture et approbation du procès-verbal du 22 avril 2015.
7. Mot de la présidente régionale.
8. Rapport de la présidente sectorielle.
9. Rapport du trésorier.
10. Rapport des comités.
11. Soutien aux Arts avec Réal Plourde.
12. Élections
13. Mot de la fin de la présidente.
14. Levée de l'assemblée.

Élections! Élections! Élections!

En cette deuxième année du triennat, il y aura des élections au conseil sectoriel lors de l'assemblée générale sectorielle, le 20 avril 2016.

Il faudra donc remplacer

- Mme France Tremblay au poste de 1^{ère} vice-présidente,
- M. Camil Boily au poste de trésorier,
- M. Sylvain Brassard au poste de 1^{er} conseiller

Il est à noter que ces trois personnes sont éligibles pour un autre mandat de 3 ans.

Je tiens à remercier chaleureusement France, Sylvain et Camil pour leur excellent travail au sein du conseil sectoriel.

Andrée Bouchard, présidente

Table de concertation des aînés Maria-Chapdelaine

Connaissez-vous bien cette table concernant les aînés? Sa mission? Ses objectifs et le rôle de ses membres?

Voici des informations intéressantes :

Sa mission est de promouvoir la réalisation de projets communs, visant l'amélioration de la qualité de vie des aînés de concert avec la communauté.

Ses objectifs sont nombreux :

- créer une concertation de tous les intervenants,
- briser l'isolement des intervenants et des aînés,
- favoriser l'intégration sociale des aînés et les faire participer aux décisions qui les concernent,
- favoriser l'autonomie et l'amélioration des conditions de vie des aînés, le plus possible dans leur environnement familial,
- sensibiliser, dépister, prévenir et contrer la maltraitance envers les aînés,
- soutenir et valoriser le rôle des proches-aidants.

Son rôle :

- consulter les aînés pour valider les problématiques,
- donner des avis et prendre position sur les questions touchant les aînés,
- référer, informer et diffuser de l'information aux membres de la Table ou à d'autres instances, dans le but de poser des actions concrètes.

Les membres de la Table alimentent les débats. Pour ce faire, il doivent :

- proposer les thèmes ou problématiques à aborder,
- prendre position lorsque requis,
- associer le milieu qu'ils représentent,
- Informer ce même milieu des travaux, des démarches et des réflexions de la Table
- s'assurer d'une continuité, malgré une absence ou une démission.

Je vous invite personnellement à prendre en considération cette Table de concertation.

Céline Paradis, représentante de l'AREQ

Table de concertation des aînés Maria-Chapdelaine

Connaissez-vous la carte «Innovicare» ?

Si vous êtes de celles ou de ceux qui ne tolèrent pas les médicaments génériques, parce qu'ils ont trop d'effets secondaires (allergie...) et qui paient une fortune pour avoir les originaux, la carte «Innovicare» est votre solution.

Avec cette carte, vous paierez vos médicaments originaux au prix des génériques. Il suffit de vous inscrire et vous la recevrez par la poste. Lors de votre renouvellement, remettez-la à votre pharmacien. Ce dernier la rentrera dans votre dossier et dans l'avenir votre facture sera moins élevée. Sur le site web, vous aurez la liste des médicaments concernés. Cela vaut la peine d'aller vérifier régulièrement, car la compagnie en ajoute à chaque moi.

Voici les coordonnées du site web de «Innovicare», ainsi qu'un numéro de téléphone, pour de plus amples informations :

Site web : innovicare.ca

Tél. : 1-877-790-1991



Des troussees pour les aînés de la MRC Maria Chapdelaine

Les personnes âgées de plus de 70 ans de la MRC Maria-Chapdelaine et qui vivent toujours dans leur résidence peuvent obtenir une trousse comprenant différents articles pour accroître leur sécurité. L'objectif visé est de prévenir les blessures accidentelles et de promouvoir la sécurité à domicile chez les personnes âgées.

La trousse comprend entre autres, un tapis de bain, des sous-tapis antidérapants, des piles pour un avertisseur de fumée, une loupe de lecture, un brassard réfléchissant ainsi qu'un tableau de numéros de téléphone d'urgence.

Cent troussees sont disponibles gratuitement.

Pour demander le «Trousseau de sécurité de Maria», les gens doivent faire la demande auprès de Mme Anne Racine, coordonnatrice chez l'entreprise «Multi-services» à Albanel, au numéro suivant : 418-279-3169.

Vous trouverez plus d'informations dans l'article du «Progrès-Dimanche» du 24 janvier 2016 à la page 18.

Sécuri-Cœur

Quinze membres de l'AREQ sont présents aux 8 ateliers-conférences des groupes Sécuri-Cœur, de la section Dolbeau-Mistassini. Ces ateliers ont commencé le 20 janvier prochain, à raison d'une rencontre de 75 à 90 minutes par semaine.

M. Kevin St-Pierre, kinésiologue du CIUSS, anime ces rencontres. L'activité comprend 25 à 30 minutes d'activité physique, suivies de 30 à 45 minutes d'information et de 10 minutes de dégustation.

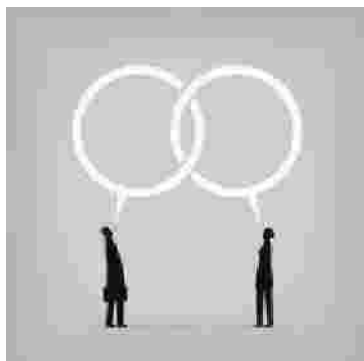
On y traitera de saine alimentation, d'activité physique, de diabète, de cholestérol, des bons et mauvais gras, d'hypertension artérielle, de santé mentale au quotidien, d'alimentation à faible coût, de ménopause, d'andropause.

Je remercie ces quinze personnes pour leur implication.

Céline Paradis

Retraite Québec en service depuis le 1^{er} janvier

Depuis le 1^{er} janvier 2016, la volonté du gouvernement du Québec de créer un important pôle d'expertise en matière de retraite est devenue réalité. Un nouvel organisme, appelé Retraite Québec, concrétise le regroupement de la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (CARRA) et de la Régie des rentes du Québec (RRQ), annoncé en mars 2015 par le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, M. Sam Hamad.



Retraite Québec conserve toutes les missions et responsabilités de la CARRA et de la RRQ. Dirigée par un président-directeur général, M. Michel Després, Retraite Québec est responsable de l'administration du Régime de rentes du Québec, du Soutien aux enfants, des régimes de retraite du secteur public et des prestations supplémentaires. Retraite Québec encadre aussi les régimes complémentaires de retraite et les régimes volontaires d'épargne-retraite.

Selon le gouvernement, ce regroupement permettra, dès 2018, de réaliser des économies récurrentes de 20 millions de dollars par année. La satisfaction de l'ensemble de sa clientèle à l'égard de ses services est la priorité de Retraite Québec.

Plus de renseignements sur les services à la clientèle et l'ensemble des activités de Retraite Québec sont disponibles sur le site Web de l'organisme au www.retraitequebec.gouv.qc.ca.

SOURCE : Retraite Québec

Le chant, source de joie bénéfique pour la santé!



Le chant choral est une source d'épanouissement pour bon nombre d'adultes. Le chant est une forme d'expression de soi à laquelle s'ajoute le plaisir de chanter au sein d'un groupe. Le chant choral met à contribution chaque partie de l'être : le corps, l'esprit, la sensibilité et l'âme. Le corps du chanteur est son instrument. La lecture, la compréhension et l'interprétation de la musique font travailler l'esprit. Chanter avec passion et conviction fait appel à la sensibilité. Et il y a de ces moments magiques et précieux où le chanteur se détache de sa partition musicale, devient musique et vit une expérience spirituelle intense.

Le chant choral diffère du chant solo de deux manières. D'abord, il s'agit d'une activité de groupe rassurante à laquelle se rattachent souvent des activités sociales agréables. Ensuite, le résultat final l'emporte largement sur tout ce que pourrait accomplir à lui seul un membre de l'ensemble vocal.

Bienfaits pour la santé

Le chant choral est très bénéfique pour la santé et contribue selon des études menées dans divers pays à ce qui suit :

- Amélioration du souffle et de la fonction respiratoire
- Amélioration de l'état de santé général
- Renforcement du système immunitaire ce qui améliore la capacité à combattre les infections et les maladies
- Amélioration de la fonction cérébrale chez les aînés
- Bienfaits émotionnels tels une assurance accrue et un sentiment de joie et de bien être
- Gain d'énergie
- Amélioration de la posture et de l'équilibre

Une activité formidable tant pour les hommes que pour les femmes

Un peu partout en Amérique du Nord, les femmes sont plus enclines que les hommes à se tourner vers le chant. Sachez Messieurs que les chœurs sont toujours à la recherche de voix masculines et que le chant choral vous est tout aussi bénéfique sur le plan de la santé et social. À Montréal, des chercheurs ont interviewé les membres d'une petite chorale de sans-abris. Voici quatre thèmes qui sont ressortis de leurs propos :

- Chanter en groupe allège la dépression et contribue au bien-être émotionnel et physique.
- Chanter devant un public contribue à rehausser l'estime de soi et devient un moyen de réinsertion sociale.
- La chorale assure aux hommes un milieu de soutien où ils peuvent acquérir des habilités sociales et apprendre à travailler en équipe.
- Chanter oblige les hommes à se concentrer sur l'apprentissage de la musique nécessaire à la présentation de concerts. Pendant ce temps, les choristes pensent moins à leurs propres problèmes.

•
Élise Létourneau, M.Ed.



Vrai? Faux?

Des idées reçues sous la loupe

Mots croisés et sudokus réduisent les risques d'Alzheimer.

VRAI

Si seulement c'était si simple! Selon une étude publiée dans la revue *Neurology* faire travailler les méninges – que ce soit en résolvant des mots croisés et des sudokus, ou en apprenant une nouvelle langue – aide à ralentir légèrement le déclin cognitif chez les personnes âgées. D'ailleurs, la maladie d'Alzheimer se manifeste plus tard chez les gens qui pratiquent ce genre de gymnastique cérébrale, Mais il y a un bémol, et non le moindre. Une fois apparus les premiers symptômes de la maladie, les fonctions des individus actifs sur le plan cognitif déclineraient plus rapidement que chez les autres malades.

Il semble que le fait d'exercer ses méninges permet de compenser pendant un certain temps les lésions présentes dans le cerveau des personnes souffrant d'Alzheimer. Mais une fois que la maladie a atteint son point critique, cette béquille ne tient plus.

Les épinards prémunissent contre les maladies cardiovasculaires

VRAI

C'est vrai pour les épinards, comme pour les spaghettis! Une méta-analyse publiée dans le *International Journal of Clinical Practice* a permis de mesurer les effets de la vitamine B9 (aussi appelé acide folique) sur 55 000 personnes dans divers pays. D'après les résultats, prendre de 0,4 mg à 0,8 mg d'acide folique par jour diminuait de 8% en moyenne le risque de souffrir d'un accident cardiovasculaire.

Une demi-tasse d'épinards cuits contient environ 0,15 mg d'acide folique. On trouve aussi la vitamine B9 dans les abats (0,4 mg environ dans 100 mg de foie de veau) ou les légumineuses (0,3 mg environ par 100 g). D'autres légumes verts, comme les asperges ou le brocoli, en renferment de petites quantités.

Vous n'aimez rien de tout ça? Rassurez-vous. Depuis 1998, au Canada, la farine blanche et les pâtes sont systématiquement enrichies d'acide folique. Une demi-tasse de pâtes cuites en contient 0,12 mg.

À suivre....

Binh An Vu Van et Dominique Forget

Envie d'en faire encore plus ?

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

Plus facile qu'on ne le pense!



Envie d'en faire vraiment encore plus ?

La suite au prochain numéro ...

Andrée Bélangier

Comité environnement

		++	
DANS LA CUISINE		> On privilégie la cuisson à la vapeur pour les légumes; c'est plus rapide et plus nutritif!	
		> On démarre le lave-vaisselle seulement lorsqu'il est rempli à pleine capacité et on choisit le cycle le mieux adapté et le moins long pour notre lavage. On laisse sécher la vaisselle propre à l'air libre.	
DANS LA SALLE DE BAINS		> On préfère la douche (rapide!) au bain. On peut passer ainsi d'une consommation d'eau de 150 à 75 L.	
		> On installe un aérateur (ou brise-jet) sur la robinetterie du lavabo, afin de limiter le débit à 5,7 L par minute.	
AU BOULOT		> On pense au réemploi, comme la collecte de contenants consignés, le don de vieux matériel informatique aux organismes qui en font la réhabilitation ou la collecte sélective d'une multitude d'objets via une entreprise comme TerraCycle.	
		> On remplace les bâtonnets jetables par des cuillères lavables et les petits contenants de lait et les sachets de sucre par des formats plus grands dont on recycle les emballages.	
AU MAGASIN		> Afin d'améliorer la qualité de l'air, on installe une plante dépolluante dans notre espace de travail, comme le dracæna, le pothos, le ficus ou le beaucarnea.	
		> Lorsque c'est possible, on choisit des produits locaux, qui nécessitent moins d'énergie en transport (diminution des gaz à effet de serre), moins de réfrigération et moins d'emballage.	

Ce qu'il faut savoir sur le rhume

Les journées s'allongent et le mercure grimpe peu à peu, mais les risques d'attraper un rhume demeurent les mêmes au printemps qu'en hiver. En moyenne, un adulte contractera de deux à cinq rhumes par année alors que les enfants connaîtront de sept à dix épisodes de reniflements et d'éternuements. On pense souvent bien connaître les meilleurs traitements pour se débarrasser rapidement des symptômes. Il va sans dire que se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon et éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche sont de bons moyens pour éviter les infections virales, mais ce n'est pas tout ce qu'il faut savoir! Dans cette capsule, nous vous proposons 5 faits pour parfaire vos connaissances sur le rhume et ainsi, diminuer les risques de l'attraper.

Un mot sur la vitamine C

On pense souvent que de faire le plein de vitamine C lorsqu'on souffre des symptômes d'un rhume peut en réduire la durée. Une étude récente menée par le Dr Michael Allan à l'Université de l'Alberta a démontré que la prise de vitamine C réduirait de seulement 3 % le risque d'attraper un rhume. Il n'y aurait également pas de corrélation concernant les bienfaits de la vitamine C quant à la réduction de la durée des symptômes.

Le rhume ne s'attrape pas nécessairement par le froid Vos parents ou grands-parents vous l'ont dit plusieurs fois : il faut bien se couvrir pour ne pas attraper son coup de mort! Semble-t-il qu'ils n'avaient pas tout à fait tort, mais pas tout à fait raison non plus. Bien que tuques, mitaines, foulards et habits d'hiver sont essentiels pour nous garder au chaud et nous protéger contre certaines infections, se couvrir adéquatement ne nous protège pas réellement contre le rhume. Pourquoi? Parce qu'un rhume est un virus qu'on peut attraper comme n'importe quel autre virus,

Les microbes responsables du rhume peuvent vivre jusqu'à 2 jours en dehors du corps. Différents microbes et virus sont responsables du rhume. Toutefois, c'est le rhinovirus qui est responsable de la grande majorité des rhumes saisonniers, notamment de 30 à 50 % de ceux-ci. Le rhinovirus peut généralement vivre environ trois heures sur la peau ou toute autre surface et peut parfois même survivre jusqu'à 48 heures. Redoubler de prudence en prenant soin de nettoyer les surfaces les plus sujettes à contenir des bactéries peut réduire considérablement le risque de contagion : les poignées de porte, les boutons dans les ascenseurs, les comptoirs de cuisine, les claviers d'ordinateurs, mais surtout, les écrans de téléphones intelligents.

On entend souvent parler des bienfaits d'une cuillère à soupe de miel avant le coucher pour soulager les maux de gorge. Toutefois, semblerait-il que le miel est en fait un très bon moyen pour calmer la toux, surtout chez les jeunes enfants.³ En plus de contenir des sucres naturels meilleurs pour la santé que ceux contenus dans les sirops disponibles en pharmacie, le miel possède des propriétés antiseptiques et antibiotiques et réduirait même certains symptômes de fatigue.

À 6 pieds d'attraper un rhume On sait aujourd'hui que lorsqu'on tousse, parle et éternue, des petites particules de salive sont libérées dans l'air et peuvent voyager jusqu'à 6 pieds autour de nous. Bien que ces particules sont invisibles lorsqu'elles naviguent dans l'air, on peut tout de même les percevoir à l'œil nu au moment précis où la personne éternue. Une étude menée en 2012 par le National Medical Research Council (NMRC) à Singapour aurait même déterminé que la plus longue distance visible à laquelle un éternuement aurait voyagé serait de 0,6 mètres.⁵ Si les particules demeurent visibles pendant toute cette distance, on peut facilement croire qu'elles pourraient continuer de faire un bon bout de chemin dans l'air sans qu'on puisse les voir. Ce qu'il faut retenir? Il est préférable de se tenir à au moins 6 pieds d'une personne malade pour éviter de l'être à son tour.

Soutien aux arts

Le programme «Soutien aux arts» vise à soutenir et encourager les membres de l'AREQ, à s'investir dans une démarche artistique.

La peinture, le dessin et la gravure ayant été initialement retenus (Le Jaseur octobre 2015), nous avons décidé d'ouvrir un peu plus et de rejoindre les membres intéressés par la photographie, la sculpture, le vitrail ou les arts artisanaux.

Pourquoi ne pas rendre la sélection des gagnants agréable et profitable à tous! Les œuvres inscrites seront exposées, lors des déjeuners de la non-rentree, de septembre 2016, dans chacune des sections : Dolbeau-Mistassini-Normandin, Roberval et St-Félicien. Les gens voteront pour leur œuvre préférée et chaque œuvre gagnante sera choisie au hasard, parmi les coups de cœur des personnes présentes.

Le programme «Soutien aux arts» veut rejoindre les artistes en devenir et les artistes reconnus. En principe, le montant de 225\$, octroyé à chaque gagnant(e), doit l'inciter au perfectionnement, dans la poursuite de sa démarche artistique.

Vous devez faire parvenir votre inscription, au plus tard le 10 juin 2016.

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

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

Inscription «Soutien aux arts»	
Nom :	Prénom :
Adresse :	Téléphone :
# de membre AREQ	Médium utilisé :
Titre de l'oeuvre :	
Signature :	
Section de l'AREQ Louis-Hémon :	

conseil sectoriel**Présidente**

Mme Andrée Bouchard
(581) 817-0103

1ère vice-présidente

Mme France Tremblay
(418) 679-0507

2ème vice-président

M. Réal Plourde
(418)-276-4890

Secrétaire

Mme Jacqueline Gauthier
(418) 276-4391

Trésorier

M. Camil Boily
(418) 275-2212

Conseiller

M. Sylvain Brassard
(418) 275-5737

Conseillère

Mme Lise Tremblay
(418) 679-0217

Informations utiles

Pour la liste des informations utiles, nous vous invitons à aller sur le site de l'areq Louis Hémon à l'adresse suivante

<http://louis-hemon.areq.lacsq.org/>

Équipe de production:

Eric Camier
Marie Fillion

Jacques Dallaire
Claudette Villeneuve