

# ENTRE FLEUVE ET SOMMETS



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

S E C T E U R  
C H A R L E V O I X

## SOMMAIRE page

Mot de la présidente	1
Mot de la présidente régionale	2
Conseil sectoriel	2
Journée Plein Air	3
Brunch-conférence	3
Dîner des bénévoles	4
Rapport du président	5
Comité assurances	5
Hommage à Wilfrid Custeau	6
Comité des hommes	6
Comité des aînés	7
Comité FLG	7
Comité sociopolitique	8
Comité retraite	9
Activités régionales	9
Maintenant, l'indexation	10
Nouveaux membres	10
Activité régionale	11
Lettre aux délégués	12
Comité environnement	13
Avis de décès	13
Environnement	14
Conseil national	15
Responsables dossiers	16
Conseil sectoriel	16
Autres bénévoles	16

## Mot de la présidente



C'est avec plaisir que j'ai accepté d'assumer les responsabilités liées à la présidence de notre association, le 6 mai de cette année, à l'occasion de la première rencontre du nouvel exécutif. Mon choix repose sur ma conviction que l'AREQ contribue, d'une façon significative, à la défense des droits et des intérêts de nos membres et au mieux-être de notre collectivité. Deux autres facteurs m'ont incitée à m'impliquer, à savoir, la présence d'une équipe dynamique, membres de notre exécutif et l'intérêt de l'ensemble de nos collègues à participer à nos activités au cours de l'année.

Pour ceux et celles qui me connaissent moins, je vous présente quelques éléments de mon curriculum vitae.

J'ai amorcé ma carrière d'enseignante au primaire à Baie-St-Paul (4 années). Par la suite, j'ai œuvré à la commission scolaire des Découvreurs pendant près de 30 ans. J'ai pris ma retraite le 1er juillet 2004.

Au cours de ces années, en plus d'être enseignante, j'ai toujours senti le besoin à m'impliquer au sein de nos activités syndicales à divers titres. Entre autres, j'ai été vice-présidente du syndicat des enseignantes et enseignants de Charlevoix (1965-1966) et membre de comités pédagogiques à la commission scolaire des Découvreurs.

Depuis 2004, je suis résidente de la ville de Baie-St-Paul. Je suis revenue « chez moi » dans Charlevoix et j'ai tenté d'apporter ma contribution dans la communauté (présidente de l'université du troisième âge, comité de la condition féminine (AREQ)),

*suite sur la page 2*

implication à la vie politique (provinciale).

Ma contribution, au cours des trois prochaines années, se situera en continuité avec l'excellent travail des présidentes et présidents et de leur exécutif des dernières années. Je suis bien consciente que le succès de nos actions et de nos activités est en relation étroite avec la qualité de la participation de l'ensemble de nos membres. À l'automne, nous communiquerons avec vous en vue de préciser les priorités du plan triennal à poursuivre durant la prochaine année.

**Brigitte Fortin, présidente**

### Mot de la présidente régionale



La 2<sup>e</sup> année du triennat vient de se terminer et déjà, à l'aube de la 3<sup>e</sup> année, nous sommes à préparer la fin de notre mandat, qui se clôturera par le Congrès, en 2020.

Je tiens à remercier les membres des conseils sectoriels pour leur engagement et leur excellent travail. Lors des assemblées générales sectorielles, j'ai pu remarquer la grande implication des membres aux nombreuses activités proposées. Votre participation à ces dernières est une source de motivation pour votre conseil sectoriel.

On parle beaucoup de relève. Lors des élections dans les assemblées générales sectorielles, de jeunes personnes retraitées se sont jointes à l'équipe de leur secteur. Certains de nos comités profitent aussi de leur collaboration. Je leur souhaite la bienvenue.

À vous, chers membres, je vous souhaite du soleil et de la chaleur. Rien de mieux pour refaire le plein d'énergie et reprendre nos activités après un bref répit.

AREQuement vôtre

**Carole Pedneault, présidente régionale**

### Conseil sectoriel 2019



Sur la photo, de gauche à droite, Suzette Bergeron, trésorière, Brigitte Fortin, présidente, Francine Tremblay, 1<sup>ère</sup> vice-présidente, Raymonde Bergeron, secrétaire, Ginette Perron, 2<sup>ème</sup> vice-présidente, Hélène Martel, 2<sup>ème</sup> conseillère (absente sur la photo).

## Activités sectorielles

### Journée Plein-Air Mont Grand-Fonds



Quelle belle journée d'hiver pour notre activité Plein-Air au Mont Grand-Fonds ! Malgré le froid intense et un facteur éolien bien présent, quelques courageux se sont permis de dévaler les pentes en ski alpin et de parcourir les pistes de ski de fond et de raquettes. Bravo à ces personnes qui ne se sont pas laissées influencer par la température. Pour contrer cette froidure, quoi de mieux qu'un délicieux repas en chaleureuse compagnie. Un bon moment pour fraterniser qui a permis de bien clôturer cette journée. Au plaisir d'une prochaine rencontre

### Brunch-conférence : une odyssée vélocipédique



Notre brunch-conférence du 20 février nous a permis de partager les expériences de voyage de deux globe-trotters charlevoisiens : Pierre Bouchard et Janick Lemieux. De la Scandinavie, en passant par le Soudan, l'Égypte, l'Éthiopie, quelques étapes d'un voyage de près de 21 mois, 21 000 kilomètres en vélo : toute une aventure. Des images extraordinaires accompagnées de commentaires pertinents ont su captiver les personnes présentes et en faire une activité des plus appréciées. Une autre belle rencontre qu'il nous a fait plaisir d'offrir à nos membres.

## Dîner des bénévoles



Le bénévolat, un élément important pour assurer le bon fonctionnement et la vitalité d'une organisation comme la nôtre. Quoi de mieux pour remercier nos bénévoles que de les accueillir au restaurant et leur offrir un délicieux repas en bonne compagnie.

Ce qui fut fait le 26 mars au restaurant du Petit Manoir du Casino à La Malbaie. Une marque de reconnaissance qui fut bien appréciée des participants. Merci encore pour votre implication et on compte sur vous pour la suite des choses.

## Assemblée générale sectorielle



C'est ce mercredi 1er mai que s'est tenue notre AGS au Centre des Loisirs de St-Hilarion. En plus de dresser un bilan de notre dernière année par la présentation des rapports des responsables des différents comités et de la trésorerie, celle-ci revêtait un caractère particulier puisqu'il y avait élection à des postes importants au sein de notre association.

Les postes de 1ère vice-présidente et de 1ère conseillère ont été comblés. Félicitations à Mme Francine Tremblay et Mme Brigitte Fortin pour leur implication. Malheureusement, ceux à la présidence et à la trésorerie demeurent vacants. Ceux-ci revêtent un caractère essentiel au bon fonctionnement et à la continuité de notre organisation. Saurons-nous les combler?

Nous avons également profité de l'occasion pour rendre hommage à notre bénévole de l'année : M. Wilfrid Custeau responsable du Comité des hommes,

Coup de théâtre, à notre réunion du Conseil sectoriel du 6 mai, Mme Brigitte Fortin, qui avait accepté le poste de 1ère conseillère, nous informe qu'elle désire accéder à la présidence. De plus, Mme Suzette Bergeron, présente à cette réunion, se dit intéressée par la trésorerie. Des résolutions d'acceptation, votées par le Conseil sectoriel et qui seront entérinées lors de notre AGS 2020, confirment leur élection à chacun de ces postes. Le poste de 1er conseiller(ère) sera comblé ultérieurement.

## Rapport du président

---

Une deuxième année de mandat qui se termine et qui se voulait dans la continuité de ce qui a été accompli précédemment.

Au cours de celle-ci nous avons tenu 6 réunions de notre Conseil sectoriel qui ont permis, principalement, de mettre en place les activités offertes en 2018-2019. Au mois d'août, ce fut la traditionnelle non-rentree au Camp Le Manoir de Les Éboulements qui est toujours très populaire. En septembre, une visite au Musée de Charlevoix fut des plus intéressantes pour ceux qui y ont participé. En octobre, le Comité des aînés nous a permis d'accueillir de nouvelles personnes lors du dîner des aînés s'intéressant plus spécifiquement aux membres de 80 ans et plus.

En décembre, dans un nouvel endroit, le Club de curling Nairn, notre souper de Noël a reçu des commentaires fort positifs des participants. Le Conseil s'est interrogé par la suite s'il ne fallait pas repenser certains éléments de cette activité. En janvier, notre journée Plein-Air au Mont Grand-Fonds a, malgré le froid, su susciter l'enthousiasme et la bonne humeur. Une pensée spéciale pour notre amie Hélène Bergeron qui a dû mettre fin prématurément à sa saison de ski à la suite d'un malencontreux accident.

En février, un brunch-conférence animé par Pierre Bouchard et Janick Lemieux nous a permis de suivre les deux aventuriers dans une randonnée vélocypédique en Scandinavie, en Éthiopie et en Égypte entre autres. En mars, notre dîner des bénévoles est venu souligner l'importance de ceux-ci pour la continuité de notre organisation.

Deux conseils nationaux en octobre et avril viennent compléter le bilan de notre année aréquienne. Des moments de discussions traitant de différents sujets accolés à l'AREQ et son implication dans des dossiers touchant la société en général et la protection des droits des aînés en particulier.

Un élément important de notre mandat cette année fut le projet de rencontre avec les députés de chacune des 125 circonscriptions électorales sous le thème Maintenant l'indexation dont nous espérons des retombées concrètes et positives.

En terminant, je tiens à remercier les membres de mon Conseil qui m'ont si bien supporté pendant l'exercice de mon mandat et je souhaite à notre AREQ Charlevoix de demeurer bien vivante et dynamique comme ce fut le cas au cours des 40 dernières années.

**Jean Tremblay**

## Rapport Comité des assurances

---

D'abord, il y a eu une seule réunion cette année compte tenu de toutes les informations reçues pendant l'année et de la réunion régionale dans un secteur de la Région 03.

Il fut surtout question des nombreuses interrogations des participants concernant les deux différents régimes (Santé et Santé-Plus), les changements et en particulier l'Assurance-Voyage.

On nous a aussi présenté un très beau document explicatif sur les protections RÉSAUT, touchant les assurances AUTO et HABITATION.

À l'automne, il devrait y avoir une activité régionale en assurance.

Merci

**Yvan Néron**

## Hommage à Wilfrid Custeau



C'est un plaisir et un honneur de rendre hommage à Wilfrid aujourd'hui.

Cet homme a consacré une très grande partie de sa vie à travailler auprès des enfants. Il s'est promené d'une école primaire à l'autre en y laissant sa trace. Il a su écouter, encourager et aimer les jeunes aux prises avec différents problèmes familiaux ou scolaires. Il leur a fourni les outils nécessaires pour reprendre confiance en eux et passer au travers des difficultés.

Wilfrid s'est impliqué dès le début de sa retraite dans l'AREQ comme responsable du Comité des hommes. Il est un élément très positif et nous sommes heureux de le compter parmi nous.

Qu'est-ce qui caractérise Wilfrid ? Tout d'abord, son sourire. Il aime aussi rire et taquiner. Sa patience et sa douceur sont légendaires. Cependant, il peut exprimer son opinion avec détermination et proposer des idées nouvelles lorsqu'il s'agit de faire avancer des dossiers. C'est un homme très généreux, avec un cœur débordant. Lorsqu'on le côtoie, on se sent tout de suite à l'aise de lui parler. Homme accessible, sociable, authentique, à l'esprit ouvert, tout en gardant un côté réservé, il participe pleinement aux réalisations de notre organisme. Ajoutons que cet homme dégage à la fois, sérénité et calme.

Voilà le portrait d'un bénévole dévoué. Les membres du Conseil sectoriel sont fiers de lui remettre le prix reconnaissance à titre de bénévole de l'année 2018-2019 pour son implication au sein du Comité des hommes.

### Les membres du CS

## Rapport Comité des hommes

Depuis notre assemblée générale sectorielle du 3 mai 2018 à St-Hilarion, deux rencontres du comité ont été tenues les 13 septembre 2018 et 22 mars 2019.

Au-delà des différents comptes-rendus des activités et du vécu de chaque membre dans son secteur, l'essentiel du travail est d'aborder des sujets qui pourraient être retenus et exploités en vue de la prochaine « Journée internationale des Hommes », avec conférenciers à l'appui. Les échanges sont ouverts et l'atmosphère au sein du groupe est cordiale.

La dernière « J.I.H. » s'est déroulée le lundi 19 novembre 2018 à l'Hôtel Québec sous le thème « Bâisseurs et engagés ». Les conférenciers furent M. Richard Langlois, spécialiste en santé mentale, et M. Jean-Denis Arcand, propriétaire et responsable de sa propre garderie en milieu familial.

La prochaine « J.I.H. » est fixée au 19 novembre 2019, sous le thème « Vivre à fond ».

Une rencontre est prévue en septembre pour en finaliser le déroulement. Un répertoire de chansons sur les hommes est aussi en cours de projet

### Wilfrid Custeau

## Rapport Comité des aînés

Notre comité a tenu 2 réunions depuis notre dernière assemblée générale, l'une le 6 septembre 2018 et l'autre le 4 avril 2019. Nous ne sommes plus que 5 membres sur le comité : mesdames Renée Bouchard, Gisette Bergeron, Hélène Bouchard, Raymonde Bergeron et moi-même. Il y a maintenant 66 membres qui ont déjà ou qui auront 80 ans au cours de l'année 2019.

Au cours de ces deux rencontres, nous avons effectué le suivi de chaque aîné dont nous étions responsables, organisé le dîner des aînés qui a eu lieu le 11 octobre 2018, fait la répartition des nouveaux aînés et discuté de l'avenir de notre comité. Présentement, environ 30 % de nos aînés assistent aux activités proposées. Certaines d'entre nous considèrent la tâche lourde et s'interrogent sur la pertinence de continuer. D'autres trouvent que les téléphones reçus leur font beaucoup de bien. Par ailleurs, plusieurs approches ont été effectuées auprès des membres pour remplacer celles qui ont quitté le comité, sans résultat.

Nous avons donc convenu de reporter la décision après l'Assemblée générale. Comme responsable, je lance un nouvel appel aux intéressés.

Rappelons que le comité avait été formé en janvier 2015 dans le cadre du Plan d'action national 2014-2017. Le projet PLACE AUX AÎNÉS avait comme première mission de dresser un portrait de nos membres âgés afin de répondre à leurs attentes et leurs besoins. Par la suite, vous avez été informés des résultats et des actions accomplies.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui se sont impliquées depuis le début auprès de nos aînés.

**Angeline Demers**

## Rapport Fondation Laure-Gaudreault

Permettez-moi de vous faire savoir, de prime abord, que le Ministère de la Culture et des Communications vient de reconnaître le rôle important de madame Laure Gaudreault dans l'histoire du Québec en l'inscrivant au registre du patrimoine culturel, à titre de personnage historique.

Rappelons-nous que madame Gaudreault a joué un rôle très important dans la défense et la protection des personnes retraitées. Si nous désirons poser un geste de reconnaissance envers elle, il existe un moyen facile de nous exprimer, c'est de faire un don à la fondation qui porte son nom.

Dans notre secteur, sur une possibilité de 300 membres, seulement le tiers est membre de la Fondation Laure-Gaudreault. Devenir membre est facile; il en coûte 10,00 \$ pour être membre à vie et si vous ajoutez un don, à partir de 15,00 \$, la Fondation vous remet un reçu d'impôt.

Pour 2018, d'après un rapport de la Petite Feuille d'avril, les activités des secteurs de notre région ont rapporté à la Fondation 147 921,00 \$. À ce montant, ajoutons le don du National qui s'élève à 16 866,00 \$. Les dons de nos donateurs et donatrices vont de 15,00 \$ à 986,00 \$. Notons qu'en 29 années de création, nous avons recueilli 2 956 708,00 \$ et distribué 2 351 239,00 \$. La différence va dans le fonds de réserve.

À notre secteur, il est de tradition d'offrir 1,00 \$ par membre, chaque année. Nous achetons beaucoup de cartes que nous offrons lors d'un décès de nos membres. De plus, lors de l'assemblée générale du secteur, nous organisons un tirage-partage qui, cette année, s'élève à 232,00 \$.

Personnellement, j'ai rejoint tous les retraité(e)s de 2017-2018-2019 pour leur demander de devenir membre de la Fondation. Sur onze personnes rejointes, huit ont accepté.

**Gisette Bergeron**

## Rapport Comité sociopolitique

Le vieillissement démographique de la population pose de grands défis pour la société québécoise.

- Celui-ci est-il vraiment une menace qui va drainer une partie importante des ressources publiques ?
- Les personnes âgées doivent-elles être considérées comme un fardeau ou comme un groupe possédant un bagage d'expériences qui peuvent servir la communauté ?
- Toutes ses questions se retrouvent régulièrement dans l'actualité.
- Ce qu'il faut surtout savoir, c'est que les aînés sont des grands-parents fortement occupés auprès de leurs petits-enfants.
- C'est un groupe actif dans plusieurs secteurs : en loisir, en bénévolat, en politique, en consommation, en religion.
- De par son nombre, ce groupe peut avoir une grande force économique, politique et sociale.
- Voici quelques informations pertinentes : en 2011, l'ensemble des personnes âgées de 65 ans ou plus représente 15,8 % de la population du Québec soit 1, 253 837 personnes.
- Les personnes âgées de 85 ans ou plus, comptent un peu plus de 158 582 personnes c.-à-d. 2 % de la population; cette dernière quadruplera pour atteindre 645 000 personnes en 2051.
- La majorité des aînés soit près de 88 %, demeure dans un milieu naturel et souhaite y vivre le plus longtemps possible.
- Les personnes de 65 ans ou plus ont en moyenne un revenu annuel de 20 000 \$ comparativement à 30 000 \$ pour l'ensemble de la population. Toutefois, il subsiste des îlots de pauvreté très importants particulièrement chez les femmes vivant seules.
- Par contre, la grande majorité des personnes âgées sont autonomes, en bonne santé, socialement actives et économiquement indépendantes. Une centaine sur deux est en bonne santé physique et mentale.
- L'isolement est l'un des pires ennemis. Dans cette catégorie, le taux de mortalité est de 25 % à 50 % plus élevé que celui des gens actifs.
- La participation sociale permet d'éviter des problèmes de santé comme les maladies cardio-vasculaires, la dépression, l'anxiété et les troubles du sommeil.
- En 2002, l'ONU estimait à environ 600 millions de personnes âgées en ce début du vingt-et-unième siècle, soit 3 fois plus qu'il y a 50 ans.
- La peur que le vieillissement de la population ait des conséquences sociales et économiques affreuses nous est parvenue des États-Unis pour devenir un phénomène mondial et le Canada n'est pas à l'abri de la mondialisation de la démographie apocalyptique.

Ressources : « Place aux super-vieux » de Martine Rioux.

« Vieillissement de la population » : menace ou opportunité ? D'André Thibeault.

**Ginette Perron**

## Rapport Comité retraite

Nous avons eu deux rencontres au Comité retraite. La première, qui s'est tenue le 18 janvier dernier, avait comme grand objectif de lancer l'opération « Maintenant... l'indexation ». Le but de cette opération était de solliciter une rencontre avec tous les nouveaux députés provinciaux élus depuis les élections d'octobre 2018. Chaque responsable local devait être accompagné de son président lors de cette rencontre.

Nous avons donc obtenu un rendez-vous avec notre nouvelle députée madame Émilie Foster et son attachée politique, madame Alexandra Simard. C'est donc le 7 mars que nous nous sommes rendus, Jean Tremblay et moi, au bureau de La Malbaie de madame Foster. Le premier but de la rencontre avec l'élue était de présenter l'AREQ, ses fondements, ses activités et son apport à la communauté charlevoisienne. Notre président s'est acquitté de cette tâche avec son aplomb habituel. Par la suite, mon mandat était d'informer la députée de la modification de la Loi du RREGOP en 2010 et de lui demander d'appuyer notre objectif final : que le gouvernement s'engage à verser sa part de l'indexation lorsque le surplus nécessaire à l'obtention de l'indexation est atteint.

La deuxième rencontre a eu lieu le 30 avril. Le sujet principal était évidemment le retour sur les rencontres avec les députés. Sur 101 députés contactés, 72 ont été rencontrés et 14 vont l'être bientôt, 28 députés ont accepté en signant de s'engager sur notre objectif final. Vous devinez que ce sont les députés des oppositions. Les députés de la CAQ ont apporté leur appui moral, mais ont refusé de signer quoi que ce soit au nom de leur gouvernement. La conclusion générale est que notre opération a quand même été très positive. Les députés sont maintenant bien informés sur l'AREQ et ses actions ainsi que sur le combat que nous menons pour protéger notre pouvoir d'achat.

Dans la deuxième partie de la journée, après une présentation de Jacques Boucher sur le FARR, le Fonds d'Amortissement des Régimes de Retraite, nous avons préparé une rencontre régionale pour les membres en collaboration avec le Comité des assurances. Cette journée se tiendra le 24 octobre prochain. Les membres seront informés par le journal et vous pourrez vous inscrire pour y assister.

**Hélène Bergeron**

## Maintenant... l'indexation

---



Le 7 mars, dans le cadre du projet, Maintenant, l'indexation, nous sommes allés rencontrer notre députée, Mme Émilie Foster. L'objectif de cette rencontre était, dans un premier temps, de lui faire connaître notre association et, dans un deuxième temps, l'inviter à s'engager à appuyer les revendications de l'AREQ notamment celle touchant la protection du pouvoir d'achat de nos membres. Elle s'inscrivait également dans la démarche nationale de contacter les députés de chacune des 125 circonscriptions provinciales spécifiquement sur ce sujet. Espérons que cette initiative saura faire avancer ce dossier priorisé par notre association depuis plusieurs années.

Sur la photo, de gauche à droite, Hélène Bergeron, responsable du dossier Retraite, Émilie Foster, députée et Jean Tremblay, président.

## Nouveaux membres

---

Depuis le début de la nouvelle année 2019, trois nouvelles personnes se sont ajoutées à notre liste de membres. Deux de celles-ci, Mmes Denise Lepage et Lise Martel sont des membres associées et M. Jean-Pierre Hick est un membre régulier. Il nous fait plaisir de vous accueillir parmi nous.

## ACTIVITÉ RÉGIONALE RETRAITE ET ASSURANCE

---

Date : Le Jeudi 17 octobre 2019

Endroit : Hôtel Québec

3115 avenue des Hôtels, Québec

Coût : 15 \$ pour les membres, 25 \$ pour les non-membres

Inscriptions auprès des responsables sectoriels  
de la retraite et/ou des assurances

ACCUEIL et INSCRIPTION : 9 H 00

9 H 45 : LA RETRAITE

Exposé de M. Jacques Boucher sur le FARR (Fonds d'Approvisionnement des Régimes de Retraite).

Et, par la suite, M. Guy Pépin démystifie le RREGOP.

Ces messieurs sont tous les deux membres du comité national de la retraite.

11 H 45 : Dîner

13 H 15 Les Assurances par Mme Johanne Freire, conseillère à la Sécurité Sociale à l'AREQ.



Johanne Freire propose une conférence de 2 heures en deux parties, sur les assurances à l'AREQ. Une première partie est consacrée au régime général d'assurance-médicaments de la RAMQ durant laquelle divers sujets seront abordés comme les coûts, comprendre sa facture à la pharmacie, les médicaments d'exception, les changements législatifs récents, etc.

La deuxième partie consiste en un tour d'horizon du régime complémentaire ASSUREQ pour mieux le connaître. Mme Freire vous informera des récentes bonifications qui ont été apportées au régime, mais aussi des garanties incluses dans notre régime comme l'assurance voyage, les lentilles intraoculaires, les appareils auditifs, l'hébergement en CHSLD, l'assurance vie, etc. Des périodes sont prévues durant lesquelles vous aurez l'occasion de poser des questions.

15 H 15 : conclusion de la journée

## Lettre aux délégués

Le 23 mai 2019

Chers délégués,

Depuis notre dernier contact, le temps a filé... J'espère qu'il vous a apporté de belles expériences et de belles rencontres pendant cette période où chacun de nous a avancé à son rythme, dans son secteur...

Maintenant, nous en avons déjà parlé entre nous, nous sommes à l'élaboration précise de notre activité qui va marquer, pour une autre année, la Journée internationale de l'homme (JIH 2019). Cette année, il faut le dire, j'ai reçu de plusieurs d'entre vous, des suggestions fort pertinentes et intéressantes; j'en fus surpris et ravi... J'avais rarement vu autant d'eau arriver au moulin comme suggestions de contenus pour ladite activité...

Nous sommes déjà fin mai et il fallait faire des choix et prendre les dernières décisions rapidement si nous voulions que l'information arrive à temps pour l'installer dans les bulletins de nos différents secteurs, avant ce temps d'arrêt bien mérité de l'été qui vient...

À l'occasion d'une rencontre fortuite lors du 5e Rendez-vous en santé et bien-être des hommes que nous avons vécu aujourd'hui, Carole Pedneault, notre répondante politique, Bernard Deschênes et moi-même avons officiellement décidé, ce que je vous donne ci-après :

L'activité marquant la JIH 2019, sous le thème « Partageons nos forces »

- Se tiendra à l'Hôtel Québec, le 19 novembre 2019, à partir de 9 h 30;
- Recevra Émilie Bleau en avant-midi pour sa conférence :
  - « La sexualité en contexte de vieillissement »;
- Offrira un court moment de détente chanté;
- Servira un bon repas dans une ambiance toute conviviale;
- Accueillera Nelson Gaudreau qui offrira à son tour, son entretien :
  - « Le rire c'est la santé ».
- Le tout se terminera par une courte synthèse de la journée et un chaleureux au revoir...

Bien évidemment, nous aimerions que le plus de personnes possible se présentent à cette activité ! Comme disait quelqu'un de chez nous, nous suggérons même que les dames se fassent un devoir spécial d'inviter les hommes qu'elles connaissent et qu'elles fréquentent à venir vivre ce joyeux événement, tout à fait particulier, avec tous ceux et celles qui seront de la partie... Parlez-en, transmettez la bonne nouvelle de façon convaincue et convaincante !

N'oublions pas d'y venir pour « Partager nos forces »...

**Jean-Noël Laprise**  
Responsable régional du Comité des hommes

## Rapport Comité Environnement

Cette année, il y a eu deux rencontres régionales du comité Environnement auxquelles j'ai assisté : une première, le 26 octobre 2018, et une seconde, le 12 mars 2019.

L'environnement est devenu un enjeu préoccupant pour plusieurs pays. Les titres des sujets discutés lors de ces réunions étaient :

- des années encore plus chaudes que prévu,
- manger autant de viande est une aberration,
- engagement du Canada dans la réduction des plastiques,
  - la terre vit à crédit,
  - la consigne des bouteilles de vin au Québec.

Vous constaterez que nous devons changer nos habitudes de vie si nous voulons évoluer dans une économie verte et une société sans gaspillage. Un pas en ce sens ne peut être que bénéfique pour notre planète. Chaque individu doit faire sa part pour recycler, utiliser des sacs réutilisables, participer pleinement aux cueillettes de compostage et s'astreindre à moins consommer.

L'année s'est terminée par une activité régionale sociopolitique et environnementale le 9 avril 2019 à Québec. Les conférenciers ont discuté de sujets tels que : pelouse, jardin, aménagement ainsi qu'étude et analyse du vieillissement de la population au Québec. Quelques membres de l'AREQ Charlevoix étaient présents.

On nous invite à poser des actions concrètes dans notre vie quotidienne pour réduire le gaspillage et la pollution à tous les niveaux.

Un bel été à toutes et à tous. Et le plus vert possible !

**Francine Tremblay**

## Avis de décès 2019

*Parfois c'est aussi ça l'amour,  
laisser partir ceux qu'on aime.»*

Mme Angèle Tremblay, membre.

Mme Huguette Giguère, membre.

Mme Lorraine Boily, sœur de Denis Boily, membre.

Mme Gloria Brassard, conjointe de Jean-Guy Harvey, membre.

Mme Annette Tremblay, sœur de Jean-René Tremblay, membre.

M. Pierre Gaudreault, conjoint de Ghislaine Tremblay, membre.

Mme Pierrette Laberge, mère de Martin Villeneuve, membre

## Environnement : Manger autant de viande est une aberration

Autrefois l'apanage des pays riches, la consommation de viande ne cesse d'augmenter dans le monde. L'élévation du niveau de vie dans les pays en voie de développement amplifie les effets déjà catastrophiques, mais peu évoqués, d'une surconsommation de viande non soutenable et inutile. En moyenne mondiale, un être humain consomme moins de 100 g de viande par jour. Dans les pays développés, la consommation est supérieure à 180 g par jour alors que dans les pays en développement elle n'est que de 72 g, avec de fortes disparités régionales (FAO, 2016).

La production mondiale de viande était de 317 millions de tonnes en 2016, en constante augmentation (FAOSTAT) tandis que la production de lait était de 818 milliards de litres en 2015.

Or, pour entretenir autant d'animaux (61 % de la biomasse des mammifères sur Terre —The biomass distribution on Earth), la demande en céréales augmente de manière considérable, les céréales étant de plus en plus l'aliment de base du bétail, au détriment de l'herbe, des résidus de culture et des déchets alimentaires comme auparavant.

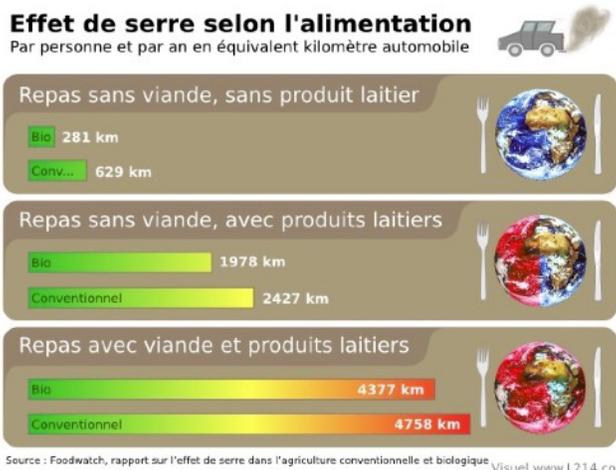
C'est pourquoi, « les pâturages et les terres arables consacrés à la production de fourrages représentent près de 80 % de l'ensemble des terres agricoles mondiales. Les cultures fourragères occupent un tiers de l'ensemble des terres arables, tandis que la superficie totale des terres utilisées pour le pâturage équivaut à 26 pour cent de la surface terrestre libre de glace. » (FAO)

Ce n'est guère étonnant puisque pour produire un kilo de viande, il faut environ 7 kilos de céréales, céréales qui auraient pu donc nourrir 7 fois plus si elles étaient consommées directement.

La surconsommation de viande a pour effet d'augmenter la prévalence des affections suivantes : cancers (colon, prostate, intestin, rectum), maladies cardio-vasculaires, hypercholestérolémie, obésité, hypertension, ostéoporose, diabète de type 2, altération des fonctions cognitives, calculs biliaires, polyarthrite rhumatoïde.

« Différents facteurs semblent poser problème dans la viande rouge. Le fer notamment qui joue un rôle oxydant, favorisant les maladies inflammatoires et le vieillissement lorsqu'il est présent en trop grande quantité, en particulier chez les hommes ou les femmes ménopausées. Les graisses présentes dans la viande rouge, en majorité saturées ou de type oméga-6, pourraient également jouer un rôle » explique le site [La nutrition.fr](http://La nutrition.fr)

Publié par Le Nouveau Paradigme



## Compte-rendu CN (1 au 4 avril 2019)

Quelques éléments importants à retenir

### **Retraite** :

Bilan positif de l'opération, **Maintenant l'indexation**, qui ciblait une rencontre avec les députés des 125 circonscriptions électorales du Québec visant à faire connaître l'AREQ et à appuyer ses revendications par rapport à l'indexation. Une belle initiative qui, on l'espère, fera cheminer ce dossier si cher à l'AREQ depuis de nombreuses années. Dans un autre dossier, La Tribune des retraités (comité regroupant cinq associations de retraités et des représentants du Conseil du Trésor) a tenu sept (7) rencontres depuis 2017. À leur dernière rencontre, le 21 mars 2019, ce comité a déposé un document proposant des pistes de solutions pour améliorer la situation financière des employés de l'État.

### **Assurance-médicaments** :

L'idée d'un régime public émerge au début de 1990. Le gouvernement du Québec opte alors pour un régime hybride (public privé). On constate qu'après près de 30 ans de ce régime, les dépenses québécoises en médicaments sont 30 % (1495 \$) plus élevées que dans le reste du Canada (1135 \$). Suite à cette constatation, la CSQ poursuit son implication en faveur de la mise en place d'un régime public et universel d'assurance-médicaments. Ce changement amènerait des économies appréciables de l'ordre de 801 millions de dollars par année selon le bureau du directeur parlementaire du budget.

### **Aide médicale à mourir** :

En 2017, le ministre de la Santé annonce son intention d'élargir l'aide médicale à mourir. À l'AREQ un groupe de 5 personnes est mis en place pour réfléchir sur cette question et formuler une recommandation au Conseil d'administration. Ces personnes ont réfléchi à partir de lecture d'ouvrages spécialisés, de connaissance des expériences étrangères, de rencontres de personnes expertes. Voici leur recommandation : l'AREQ devrait se positionner en faveur de l'aide médicale à mourir pour toute personne inapte à consentir et qui en a exprimé le désir de manière anticipée (Directives médicales anticipées). On y inclut également de sonder les membres sur la possibilité de recevoir cette aide médicale à mourir par les directives médicales anticipées.

### **Environnement et développement durable**

Quelques positions et actions de l'AREQ :

- Promotion du Pacte pour une transition énergétique (Quoi de neuf printemps 2019)
- Promotion des consignes sur les bouteilles de vin
- Souligner la semaine québécoise de réduction des déchets (19-27 oct. 2019)
- Capsules vidéos sur la protection de l'environnement.
- Organiser des conférences pour les membres.

## Responsables des dossiers régionaux

<b>Assurance :</b> Yvan Néron (418) 665-7282 <a href="mailto:yvanneron@hotmail.com">yvanneron@hotmail.com</a>	<a href="mailto:9franctremb9@gmail.com">9franctremb9@gmail.com</a>
<b>Comité des femmes :</b> Poste à combler	<b>Retraite :</b> Hélène Bergeron Cell : (418) 633-6545 <a href="mailto:hel_bergeron@hotmail.com">hel_bergeron@hotmail.com</a>
<b>Comité des hommes :</b> Wilfrid Custeau 418-665-5924 <a href="mailto:wilfrid.custeau@outlook.com">wilfrid.custeau@outlook.com</a>	<b>Sociopolitique :</b> Ginette Perron 418-435-3270 <a href="mailto:ginette.perron@hotmail.fr">ginette.perron@hotmail.fr</a>
<b>Environnement :</b> Francine Tremblay (418) 665-7409	<b>Fondation Laure-Gaudreault :</b> Gisette Bergeron (418)439-0758 <a href="mailto:gisettebergeron@videotron.ca">gisettebergeron@videotron.ca</a>

### Autres bénévoles

**Chaîne téléphonique** : Suzette Bergeron (est) Ginette Perron (ouest)  
**Comité environnement** : Francine Tremblay, Jean-Guy Girard, Constance Tremblay, Lisette Simard  
**Décès** : Hélène Martel, Ginette Perron  
**Entraide et solidarité** : Gisette Bergeron (est), Ginette Perron (Ouest)  
**Comité des aînés** : Raymonde Bergeron, Hélène Bouchard, Renée Bouchard, Gisette Bergeron, Angeline Demers  
**Internet** : Jean-Louis Côté, Jean-René Tremblay  
**Journal** : Responsables : Brigitte Fortin, Raymonde Bergeron, Ginette Perron  
**Mise en page** : Maurice Deschênes **Imprimerie** : SEC, Caroline Audet  
**Envois postaux** : Raymonde Bergeron.  
**Personnes amies de l'Areq** : Ginette Perron  
**Photographies** : Jean Tremblay, Angeline Demers, Anne Bazeau  
**Réservations** : Brigitte Fortin, Ginette Perron, Hélène Martel  
**Site web** : Maurice Deschênes, Brigitte Fortin  
**Téléphonistes** : Marie Audet, Marthe Audet, Hélène Bergeron, Raymonde Bergeron, Suzette Bergeron, Suzanne Carré, Jeanne-Mance Desgagné, Mariette Duchesne, Carmen Gaudreault, Jean-Guy Girard, Louise Harvey, Yvan Harvey, Yvon Ménard, Florence Morin, Ginette Perron, Francine Tremblay, Ghislain Tremblay, Jean-René Tremblay, Thérèse-Rachel Tremblay, Hélène Turcotte

## Conseil sectoriel

**Présidente :**  
Brigitte Fortin  
418-435-2452  
[brig.gilles@hotmail.com](mailto:brig.gilles@hotmail.com)

**1<sup>ère</sup> vice-présidente :**  
Francine Tremblay  
(418) 665-7409  
[9franctremb9@gmail.com](mailto:9franctremb9@gmail.com)

**2<sup>ème</sup> vice-présidente :**  
Ginette Perron  
(418) 435-3270  
[ginette.perron@hotmail.fr](mailto:ginette.perron@hotmail.fr)

**Secrétaire :**  
Raymonde Bergeron  
(418) 665-6523  
[rbpps@videotron.ca](mailto:rbpps@videotron.ca)

**Trésorière :**  
Suzette Bergeron  
418-202-0587  
[suz.berger@hotmail.com](mailto:suz.berger@hotmail.com)

**1<sup>er</sup> Conseiller (ère) :**  
Poste à combler.

**2<sup>ème</sup> Conseillère :**  
Hélène Martel  
(418) 439-4365  
[hmartel41@sympatico.ca](mailto:hmartel41@sympatico.ca)

**À bientôt, à la Non-Rentrée le 22 août 2019**  
**( Hôtel Cap-aux Pierres, Île-aux-Coudres)**