



LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC

QUOI de neuf

DOSSIER

LES BÉNÉVOLES BABY-BOOMERS, UNE GÉNÉRATION PLEINE DE RESSOURCES

+ SOINS DE FIN DE VIE
Faire respecter ses choix

+ RETRAITE
Le pouvoir d'achat au cœur
des actions de l'AREQ

+ ÉCHOS DE NOS RÉGIONS
40 ans plus tard, un ancien
élève retrouve sa maîtresse d'école

+ ÊTRE PROCHE AIDANT
Un geste d'amour non
sans conséquence

AUTOMNE 2018

AREQ
CSQ

areq.lacsq.org



TABLE DES MATIÈRES

Volume 41, numéro 1 | Automne 2018

MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
PLACE PUBLIQUE	4
ÉCHOS DE NOS RÉGIONS	6
RETRAITE	9
DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES	12
ASSURANCES	14
DOSSIER	16
NUTRITION	22
ACTION SOCIOPOLITIQUE	24
CONDITION DES HOMMES	26
CONDITION DES FEMMES	28
REMUEZ VOS MÉNINGES!	28
JE VOUS PARLE D'UN TEMPS	31
LA SOURCE DES MOTS	33
FONDATION LAURE-GAUDREAU	34
CHRONIQUE D'UN PASSEUR	35

22



29



Imprimé sur du papier Rolland Enviro100 Satin, contenant 100 % de fibres postconsommation, fabriqué à partir d'énergie biogaz et certifié FSC, ÉcoLogo et Procédé sans chlore.

En choisissant ce papier pour l'impression du magazine, plutôt qu'un produit fait à 100 % de fibres vierges, l'AREQ a réalisé plusieurs économies environnementales :



100%



PERMANENT



468 arbres
1 terrain de football



1 707 156 L d'eau
4 878 jours de consommation d'eau



68 650 kg CO₂
émissions de 23 voitures
par année



20 928 kg de déchets
2 camions de déchets



89 kg NOX
émissions d'un camion
pendant 274 jours



410 GJ
consommation d'énergie
de 4 ménages par année

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 58 000 personnes retraitées issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : info@areq.lacsq.org / Site Internet : areq.lacsq.org / Rédacteur en chef : Samuel Labrecque / Coordination : Martine Faguy / Équipe du magazine : Yves Bussière, Denise Lachance, Ginette Lavoie et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves : Doris Longpré / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Coopérative Belvédère Communication / Impression : Imprimerie F. L. Chicoine / Tirage : 61 700 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292

Les idées et les opinions exprimées dans les chroniques et les textes publiés dans le magazine *Quoi de neuf* n'engagent que les personnes qui les ont rédigés.



LISE LAPOINTE
PRÉSIDENTE

LES PERSONNES ÂÎNÉES : UNE FORCE POUR LA SOCIÉTÉ

Il faut bien nous rendre à l'évidence : nous avons encore beaucoup de chemin à faire pour assurer une qualité de vie digne aux personnes âgées du Québec. Notre pouvoir d'achat s'effrite, les soins à domicile ont subi d'importantes compressions budgétaires, le personnel de la santé est à bout de souffle et les histoires d'horreur en CHSLD se multiplient. Il est impératif que le gouvernement du Québec ait une vision globale du vieillissement de la population et prenne des actions concrètes. En ce sens, les élections provinciales 2018 représentaient un moment crucial pour définir le plan du Québec afin de répondre aux défis du vieillissement de la population.

L'AREQ EN ACTION!

Il est de notre devoir, en tant qu'association, de défendre nos membres et de donner une voix à celles et ceux qui n'en ont pas. Avec les élections à date fixe, nous avons pu planifier une action concertée avec les plus importantes associations de personnes âgées. Ainsi, les cinq représentants de la coalition Pour un Québec digne de ses aînés ont pris l'initiative de rencontrer les quatre principaux partis avant la campagne électorale. Accompagnés de la FADOQ, de l'AQRP, de l'AQDR et du RIIRS, nous représentons plus de 700 000 membres âgés.

UN DÉBAT NATIONAL SUR LES ENJEUX DES PERSONNES ÂÎNÉES

Notre coalition de cinq associations a organisé un débat national dans le cadre de la campagne électorale provinciale, le 5 septembre, sur les dossiers qui touchent les personnes âgées. Ce débat, qui s'est déroulé à Québec, et que vous pouvez visionner en ligne sur notre site Internet, s'est révélé une activité très réussie, attirant plus de 300 participants provenant de toutes nos associations. En voilà une belle démonstration du pouvoir gris! D'ailleurs, les trois candidats et la candidate ont souligné la force des aînés regroupés durant le débat.

L'AREQ ne s'est pas arrêtée là! Nous avons produit une synthèse des engagements électoraux en fonction du plan d'action national de l'AREQ 2017-2020. Ce document aura permis d'informer nos membres en vue du scrutin du 1^{er} octobre.

REPRÉSENTATIONS DE L'AREQ ET DE L'ARQP SUR L'INDEXATION

Parallèlement à ces travaux, nous sommes allés à la rencontre des partis politiques afin de les sensibiliser plus précisément à l'indexation des rentes de nos membres. Une demande a ainsi été envoyée aux quatre principaux partis et nous avons finalement rencontré des

représentants de la Coalition Avenir Québec, de Québec Solidaire et du Parti Québécois.

Ces rencontres visaient à conscientiser les partis politiques au fait que les personnes retraitées de la fonction publique et parapublique québécoise s'appauvrissent d'année en année à cause de la non-indexation de leur rente de retraite pour les années cotisées entre 1982 et 1999. Nous leur avons réitéré l'importance de trouver des solutions viables afin de répondre à la perte du pouvoir d'achat des personnes retraitées.

APRÈS L'ÉLECTION

Enfin, le Québec a choisi son gouvernement lors du scrutin du 1^{er} octobre. Nous devons désormais travailler activement à ce que ses engagements se réalisent, mais aussi à ce qu'on en fasse toujours un peu plus pour assurer un Québec digne de ses aînés. L'AREQ restera au front pour défendre les intérêts de ses membres ainsi que de l'ensemble des personnes âgées du Québec. ♦



L'AREQ BOUGE, S'EXPRIME, REVENDIQUE.

Nous vous résumons ici les principales sorties publiques de l'Association depuis la dernière parution du magazine *Quoi de neuf*.

SAMUEL LABRECQUE
CONSEILLER EN COMMUNICATION

Lise Breton

27 AOÛT 2018

DÉBAT ÉLECTORAL 2018 – QUELLE PLACE POUR LES AÎNÉS DANS LE QUÉBEC D'AUJOURD'HUI?

En vue du scrutin du 1^{er} octobre 2018, la coalition composée du Réseau FADOQ, de l'AREQ-CSQ, de l'AQRP, de l'AQDR et du RIIRS a invité la population à assister à un débat électoral sur les principaux enjeux touchant les aînés, le 5 septembre, à Québec. Cet événement était une initiative des cinq grandes associations qui ont publié, au printemps dernier, la plateforme commune Pour un Québec digne de ses aînés.

4 JUILLET 2018

QUE L'ÉTÉ 2018 SOIT LE DERNIER OÙ DES AÎNÉS SUFFOQUENT EN CHSLD

L'AREQ apprenait cet été que le quart des CHSLD étaient en mauvais état au Québec. L'impact des canicules en illustre d'ailleurs les tristes conséquences. Ainsi, Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, a réagi à cette situation inacceptable dans une lettre ouverte visant à dénoncer le problème et à appeler à des solutions les leaders politiques.

« Les élections s'en viennent à l'automne et les personnes aspirant à former le gouvernement devront nous convaincre de leur projet de société. La durée moyenne d'un séjour en CHSLD est de près de 1000 jours. Pourrions-nous nous organiser pour que ces 1000 jours se déroulent dignement, sans suffoquer de chaleur lors d'une canicule? [...] En voilà un projet de société : assurer un minimum de confort dans le dernier tournant d'une vie humaine. »



6 JUIN 2018

L'AREQ DÉPOSE UNE PÉTITION DE 9227 SIGNATAIRES POUR REVOIR LE MODE DE RÉMUNÉRATION DES MÉDECINS

C'est forte de plus de 9000 signataires que l'AREQ a déposé une pétition afin de revoir le mode de rémunération des médecins au Québec. Depuis plusieurs années, l'AREQ observe les failles du mode de rémunération à l'acte, et cette pétition se veut un levier pour faire bouger les choses. Pensons par exemple aux multiples primes aux médecins dénoncées dans les médias (prime « jaquette », prime « réunion » ou prime « pour les patients âgés ») qui ont indigné la population.

« Considérant que la rémunération des médecins représente 21 % du budget de la santé et des services sociaux, lequel constitue 38 % des dépenses de l'État québécois, nous croyons qu'il est nécessaire d'avoir un débat public sur la question », a souligné Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

5 JUIN 2018

LE PLAN D'ACTION « UN QUÉBEC POUR TOUS LES ÂGES » EST UN PAS DANS LA BONNE DIRECTION

L'annonce du gouvernement du Québec d'investir 12 milliards de dollars sur cinq ans pour favoriser le vieillissement actif a été accueillie favorablement par l'AREQ. Nous nous sommes toutefois interrogés sur la façon dont seront ventilées les enveloppes annoncées ainsi que sur les mécanismes de suivi qui sont prévus pour garantir que ces retombées profiteront aux personnes âgées.

« Ce que nous voulons, c'est de la cohérence de la part du gouvernement. Si nous investissons autant pour le vieillissement actif, mais qu'en contrepartie, une personne devient vulnérable à la moindre perte d'autonomie faute de service en soins à domicile dans son milieu, on rate la cible », a déploré Lise Lapointe, présidente de l'AREQ-CSQ.

1^{ER} JUIN 2018

L'AREQ ACCUEILLE FAVORABLEMENT LE PROJET DE PÔLE D'EXPERTISE ET DE RECHERCHE EN SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES HOMMES

L'AREQ a accueilli favorablement la volonté du gouvernement du Québec d'investir dans la recherche sur la santé et le bien-être des hommes. L'objectif du pôle d'expertise et de recherche est de mieux rejoindre les hommes et de mieux répondre à leurs besoins spécifiques. En ce sens, nous croyons qu'il est nécessaire d'améliorer notre compréhension de leurs réalités et des facteurs de vulnérabilité qui les affectent.

« Les hommes âgés en situation de vulnérabilité n'ont jamais fait l'objet d'une recherche approfondie. Il nous manque ces données pour mieux intervenir auprès d'eux sur des questions de santé physique et psychosociale », a souligné Marcel Leroux, responsable du comité national des hommes à l'AREQ. ♦



40 ANS PLUS TARD, UN ANCIEN ÉLÈVE RETROUVE SA MAÎTRESSE D'ÉCOLE

AUTEUR : RÊVE D'UNE VIE CANADA

Jacqueline L'Heureux Hart, 81 ans et vivant à Gatineau, n'a jamais eu d'enfant, mais elle a consacré 33 ans de sa vie à enseigner l'anglais, le français et les arts à ses élèves de l'école primaire! Cette femme pleine d'énergie et de persévérance a passé plusieurs décennies à enseigner avant de se vouer à sa véritable passion. Ainsi, lorsqu'un ancien écolier qu'elle avait eu comme élève en 1977, à l'occasion d'une année passée en France dans le cadre d'un programme d'échange d'enseignants entre la France et le Québec, l'a recontactée, elle a osé rêver de nouveau. Le Rêve d'une vie de Jacqueline était que son ancien élève d'il y a 40 ans puisse lui rendre visite au Canada. Ce fut l'occasion pour eux de se rappeler cette incroyable expérience qui a changé leur vie à tous les deux.

Quand Jacqueline eut 15 ans, le moment vint de quitter la maison de ses parents et de choisir une carrière. Elle savait qu'elle voulait devenir une auteure célèbre. Toutefois, son père fut

très clair sur le fait que ce choix n'était pas possible. Il y a 70 ans, une jeune fille n'avait que trois choix : devenir infirmière, secrétaire ou maîtresse d'école. Jacqueline, avec sa générosité et sa passion pour partager histoires et sagesse, choisit la voie de l'enseignement. Elle dut attendre de nombreuses années pour embrasser sa véritable vocation. Non seulement Jacqueline est devenue une auteure à succès ayant publié dix ouvrages à ce jour, mais elle a développé sa connaissance des arts en maîtrisant la pratique de quelques instruments de musique et en partageant ses toiles. Elle aimait apprendre les langues. Bilingue français-anglais, elle se débrouille bien en espagnol également.

Cette généreuse femme de talent est sans doute la personne la plus optimiste que l'on puisse rencontrer. Malgré toutes les épreuves qu'elle a dû surmonter dans sa vie, Jacqueline s'est toujours battue contre le vide en essayant de remplir son cœur : « La seule chose

que l'on peut faire est de vivre une vie simple et de rendre les gens autour de soi heureux... Mon nom est L'Heureux; et j'ai épousé un M. Hart - ou un "cœur". Je me suis mariée à la Saint-Valentin, je n'ai donc pas eu d'autre choix que de répandre la joie autour de moi! Sans rien attendre en retour... »

Une âme d'enfant a reconnu les qualités fantastiques de Jacqueline il y a 40 ans. Son élève, Stéphane, a grandi en s'inspirant de l'enseignement unique de cette maîtresse d'école qui, avec son accent québécois, les cadeaux venus de loin qu'elle avait apportés et les histoires extraordinaires de son pays, était la preuve vivante qu'il existait un vaste monde à découvrir. Désormais un coach de vie et un conférencier respecté, ainsi qu'un enseignant de yoga et de méditation, Stéphane a eu le plaisir, quarante ans plus tard, de rendre hommage à celle qu'il appelle sa « première gourou » et qui a eu tant d'influence positive sur sa vie. ♦

Une activité conférence sur la retraite fort intéressante organisée dans la région de l'Outaouais

« Travailler à la protection du pouvoir d'achat des retraités de l'AREQ, en les sensibilisant aux effets pervers de la désindexation de nos rentes (CARRA). »

JACQUES PAULHUS

COMITÉ NATIONAL DE LA RETRAITE

Lors d'une activité conférence sur la retraite organisée par la région de l'Outaouais, le conférencier Michel Lizée, économiste retraité chargé du Fonds des collectivités de l'UQAM, a été soucieux de répondre aux questions des retraités en situation de précarité financière. Il a clairement expliqué les effets pervers de la désindexation de nos rentes versées par Retraite-Québec en illustrant l'écart croissant entre notre rente et l'augmentation constante des prix à la consommation.

L'exposé ne nous apportait pas de solution miracle, mais il proposait des choix possibles, afin de contrer l'effet dénoncé, soit notre appauvrissement progressif. Un travail à temps partiel, un décaissement de REER ou une vente de biens font partie des choix possibles pour alléger le fardeau des dépenses fixes. La planification budgétaire a aussi été abordée comme moyen de voir plus clair dans notre situation financière. C'est d'ailleurs pourquoi nous avons fait appel à l'expérience d'une conseillère de l'ACEF-Outaouais, Lise Bouchard, pour compléter l'exposé. La conseillère a proposé diverses alternatives aux retraités, afin de les aider dans leur démarche budgétaire. Ainsi, pour certaines personnes, un rendez-vous aux bureaux de l'ACEF pourrait être facilitant. Il faut compter environ une heure et demie pour cette rencontre en privé. ♦



Hommage à Jules Desfossés (1941-2018)

RENAUD TURCOTTE

COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF*
ET DES COMMUNICATIONS

Membre de l'équipe du magazine *Quoi de neuf* depuis 2004, Jules s'est fait remarquer par son assiduité, sa sensibilité, son sens de l'observation et la richesse de son vocabulaire. Il visait la perfection pour notre magazine et ne ménageait aucun effort pour y arriver. Au cours de nos discussions, ses remarques étaient pertinentes et réfléchies. Lorsqu'une tâche particulière lui était confiée, raccourcir un texte par exemple, Jules l'exécutait de façon minutieuse et avec empressement.

Il a su captiver et émerveiller les lecteurs dans la chronique *Les petits plaisirs*. Qu'il s'agisse de décrire une promenade dans un parc, une sortie au cinéma, la dégustation d'un cornet ou d'un café, la première neige, etc., Jules avait un talent inégalé pour choisir les mots qui nous faisaient vivre toutes ses émotions et nous amenaient à être attentifs aux beautés qui nous entourent. Sa passion de la photographie lui permettait de partager avec nous ses découvertes et d'illustrer ses textes, spécialement lors de la description de ses voyages au Québec.

Jules s'intéressait aux gens qu'il côtoyait. Il était attentif aux qualités, aux talents et à l'apparence physique de chacun. Ainsi, il ne manquait pas une occasion d'émettre un commentaire élogieux et judicieux en début de rencontre. Il a laissé sa trace verbale et écrite; nous gardons un bon souvenir de son implication au sein de l'équipe.



Un certificat honorifique pour une membre de l'AREQ aux Prix Hommage Bénévolat-Québec 2018

SAMUEL LABRECQUE
CONSEILLER EN COMMUNICATION

Depuis des années, Aline Castonguay est un modèle de force vive par son engagement et son bénévolat. C'est d'ailleurs pourquoi la Croix-Rouge, où elle a fait du bénévolat entre 2010 et 2017, a tenu à lui remettre un certificat honorifique dans le cadre des Prix Hommage Bénévolat-Québec 2018, remis par le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale.



À l'AREQ, Mme Castonguay a été conseillère au conseil du secteur Val-d'Or–Malartic de 2004 à 2009 puis responsable en assurances de 2004-2011. De 2009 à 2011, elle a assumé le rôle de présidente du secteur Val-d'Or–Malartic et de trésorière régionale, région Abitibi–Témiscamingue. Ce qui l'aura menée à devenir présidente régionale entre 2011 et 2017.

Au-delà de son implication à l'AREQ, Aline Castonguay a participé à la Table de concertation des aînés de sa région de 2006 à 2017. Par ailleurs, sa passion pour la culture et l'éducation l'aura fait participer à quatre éditions successives du Salon du Livre dans sa région ainsi qu'au Salon des vins, principale activité de financement de la Corporation de développement de l'enseignement supérieur de la Vallée-de-l'Or (CDESVD).

Enfin, sa générosité et son inestimable contribution dans la collectivité se doivent d'être soulignées. Reconnaître l'apport des bénévoles dans la communauté est une chose fondamentale. Merci, Aline Castonguay, d'avoir fait rayonner l'AREQ et d'avoir fait rayonner toute cette richesse humaine autour de vous. ♦

J'AI LE DON DE SEMER L'ESPOIR

50 ans

CAMPAGNE D'ENTRAIDE 2018

SEMEURS D'ESPOIR DEPUIS 50 ANS. SOYONS FIERIERS!

Depuis 1968, plus de 216 millions de dollars amassés pour les personnes vulnérables.

100 % des dons sont remis aux organismes bénéficiaires. Il n'y a pas de petits dons.

Faites votre don en ligne dès maintenant!
www.entraide.gouv.qc.ca

ENSEMBLE on fait avancer le Québec

Centraide

PartenaireSanté Québec

CROIX-ROUGE CANADIENNE QUÉBEC

Québec

LE COMITÉ NATIONAL DE LA RETRAITE... ET DE BIEN PLUS ENCORE!

LES MEMBRES DU COMITÉ NATIONAL DE LA RETRAITE

À la suite du dernier congrès, l'AREQ a formé ses cinq comités statutaires, dont le comité national de la retraite (CNR), qui jouent un rôle-conseil auprès du CA de notre association. Mais est-ce que le rôle du CNR se limite uniquement à cela?

Loin de renoncer à son objectif final dans le dossier de l'indexation des rentes du RREGOP, l'AREQ a modifié son approche pour une vision plus globale du pouvoir d'achat à la retraite. Ainsi, la résolution adoptée au dernier congrès parle de « la protection du pouvoir d'achat, notamment par la revendication de l'amélioration de la formule d'indexation des rentes de retraite ».

Le comité a donc, en tout début de triennat, travaillé à la rédaction du document Info-Retraite 2018. Celui-ci fait le point sur cet épineux dossier et propose aux personnes encore au travail, les cotisants, une démonstration claire de l'évolution de leur rente de retraite. Le CNR affirme du même souffle que « la problématique de l'indexation partielle des rentes des retraités de l'État québécois met en péril, à moyen et long terme, la sécurité financière des aînés ».



LE CNR S'INTÉRESSE TOUT AUTANT À LA PROTECTION DU POUVOIR D'ACHAT DES MEMBRES DE L'AREQ ET DES PERSONNES RETRAITÉES.

Au CNR, nous observons et commentons l'évolution des différentes sources de revenus des personnes retraitées. Qu'il s'agisse des rentes versées aux membres par Retraite Québec ou par le gouvernement du Canada, nous sommes à l'affût de toute proposition qui pourrait améliorer ou fragiliser la sécurité financière des membres. Vous ne serez donc pas étonnés que l'idée d'inviter les partis politiques à une rencontre au sujet de l'indexation et la perte du pouvoir d'achat des retraités de l'État tout comme le document « Questions à mon députés » proviennent du comité national de la retraite.

Oui, nous sommes le comité national de la retraite et nous travaillons très fort à faire avancer le dossier de l'indexation de nos rentes! Mais, dans les faits, nous nous préoccupons de toutes les sources de revenus de nos membres, tant celles qui proviennent de Retraite Québec, quel que soit votre régime de retraite (RREGOP, RRE, RRPE, RRF, RRCE, etc. et le RRQ), que de celles qui proviennent du gouvernement du Canada, soit la PSV et le SRG.

Tout ce qui peut influencer le pouvoir d'achat des personnes à la retraite doit être pris en compte afin d'assurer une retraite digne à nos membres. ♦

Dossier de l'indexation : à la rencontre des partis politiques

SAMUEL LABRECQUE

CONSEILLER EN COMMUNICATION

Depuis des années, les personnes retraitées ont subi les effets des décisions politiques néfastes qui ont effrité leur pouvoir d'achat. Par exemple, les personnes retraitées de la fonction publique et parapublique québécoise, dont font partie les membres de l'AREQ, s'appauvrissent d'année en année à cause de la non-indexation de leur rente de retraite pour les années cotisées entre 1982 et 1999. Cette situation a de lourdes conséquences pour nos membres qui en subissent les contrecoups.

Dans le cadre de la campagne électorale provinciale 2018, l'AREQ et l'AQRP ont pris l'initiative de rencontrer les partis politiques pour leur rappeler l'importance d'agir. L'invitation, envoyée aux quatre principaux partis, a été acceptée par un représentant de la Coalition Avenir Québec (CAQ), un de Québec Solidaire (QS), par visioconférence, et une représentante du Parti Québécois (PQ).

L'objectif de ces rencontres était d'abord de sensibiliser les formations politiques à cet enjeu qui touche aujourd'hui plus de 250 000 personnes retraitées, puis de les amener à collaborer pour trouver des solutions viables à cette perte croissante du pouvoir d'achat liée à la non-indexation des rentes.

Des rencontres constructives

Les trois partis ont été d'accord sur l'importance de faire en sorte que les personnes retraitées soient correctement représentées auprès du gouvernement et que leur représentativité soit assurée. Par ailleurs, ils ont tous compris la nécessité d'agir sur l'ensemble des aspects qui effritent le pouvoir d'achat à la retraite. Au-delà de la rente, si le coût des médicaments augmente constamment, si les aînés ne peuvent pas se loger à un coût raisonnable, si les services de santé se privatisent, alors les personnes retraitées se retrouveront au bord du gouffre financier.

Nous reviendrons donc à la charge auprès du gouvernement élu au 1^{er} octobre!



De gauche à droite : Donald Tremblay, président de l'AQRP, Lise Lapointe, présidente de l'AREQ et Marc Picard, candidat de la Coalition Avenir Québec et porte-parole du deuxième groupe d'opposition en matière de travail



De gauche à droite : Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, Diane Lavallée, candidate du Parti Québécois, consultante en gestion et ancienne directrice générale de l'Association des établissements de santé et de services sociaux et Donald Tremblay, président de l'AQRP

LE POUVOIR D'ACHAT À LA RETRAITE AU CŒUR DES ACTIONS DE L'AREQ

JOHANNE FREIRE

CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

Plan d'action voté lors du Congrès de l'AREQ 2017

Selon le plan d'action national de l'AREQ, voté lors du Congrès de 2017, l'Association travaille à l'amélioration de la sécurité financière de ses membres et des personnes âgées. Ainsi, l'AREQ défend la protection du pouvoir d'achat de ses membres, notamment par la revendication de l'amélioration de la formule d'indexation des rentes de retraite. Dès la première année du triennat, l'AREQ a agi concrètement à plusieurs niveaux. Et ce n'est que le début!



Production et publication du document Info Retraite 2018

Un document d'information et de sensibilisation sur les enjeux de l'indexation de la rente de retraite et son impact négatif sur le pouvoir d'achat a été produit à l'attention des personnes encore au travail (cotisants) en vue de la prochaine négociation des conventions collectives du secteur public et parapublic.



Production et publication d'un document « Questions à votre député »

En vue de la période préélectorale et électorale, un outil a été créé par l'AREQ afin d'appuyer les membres lors de rencontres ou d'échanges avec leur député et les candidats aux élections. Les trois questions portent essentiellement sur l'indexation des rentes de retraite et le pouvoir d'achat des personnes retraitées de l'État.



Rencontres avec les représentants de quatre partis politiques

En période préélectorale, l'AREQ a sollicité une rencontre avec un représentant des quatre principaux partis politiques afin de présenter la situation de l'indexation partielle de la rente de retraite des retraités de l'État et de son impact négatif sur leur pouvoir d'achat et donc sur leur situation financière. Trois partis ont répondu à l'appel, soit la CAQ, QS et le PQ.



Participation de l'AREQ à la Tribune des retraités avec le Secrétariat du Conseil du trésor (SCT)

Depuis 2017, l'AREQ et quatre autres associations de retraités rencontrent régulièrement le SCT dans le but d'échanger et de discuter des enjeux liés aux régimes de retraite des secteurs public et parapublic. La question du pouvoir d'achat des retraités y est abordée.



Débat électoral du 5 septembre 2018 « Quelle place pour les aînés dans le Québec d'aujourd'hui ? »

Le 5 septembre dernier, l'AREQ, en collaboration avec d'autres associations de retraités, a organisé un débat électoral portant sur cinq questions, dont celle de la situation financière des personnes âgées au Québec.

SOINS DE FIN DE VIE : FAIRE RESPECTER SES CHOIX

GINETTE PLAMONDON

CONSEILLÈRE À L'ACTION SOCIOPOLITIQUE ET À LA CONDITION DES FEMMES

En décembre 2015, la Loi concernant les soins de fin de vie entrain en vigueur. Bien que novatrice, une option offerte par cette législation est passée relativement inaperçue : les directives médicales anticipées. Ce nouvel outil permet à toute personne de s'assurer que ses choix en matière de soins de fin de vie seront respectés.

QU'EST-CE QUE LES DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES?

Le ministère de la Santé et des Services sociaux définit les directives médicales anticipées en ces termes : elles « consistent en un écrit par lequel une personne majeure et apte à consentir indique à l'avance les soins médicaux qu'elle accepte ou refuse de recevoir dans le cas où elle deviendrait inapte à consentir à des soins dans des situations cliniques précises »¹. Ces directives permettent donc à une personne d'exprimer ses volontés au regard des soins de fin de vie en prévision d'une incapacité.

POURQUOI REMPLIR LE FORMULAIRE DE DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES?

Si rien n'oblige qui que ce soit à remplir le formulaire de directives médicales anticipées, quel intérêt y a-t-il alors de le faire?

En indiquant à l'avance les soins que vous souhaitez recevoir ou non, vous faites en sorte que vos volontés soient prises en compte et respectées même si vous n'êtes plus capable de les exprimer. Si vous avez complété des directives médicales anticipées et que votre médecin y a accès, il est obligé de par la Loi concernant les soins de fin de vie de respecter vos désirs. De surcroît, votre médecin

ne sera pas contraint d'obtenir le consentement d'une autre personne, que ce soit un conjoint, un enfant ou un autre membre de la famille. Seules vos volontés détermineront les soins qui vous seront administrés.

À QUEL MOMENT LES DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES PEUVENT-ELLES S'APPLIQUER?

La loi prévoit que les directives médicales anticipées ne peuvent s'appliquer que dans certaines situations précises que les professionnels de la santé rencontrent de plus en plus souvent et pour lesquelles la décision quant au bien-fondé d'administrer ou de poursuivre un traitement soulève parfois des enjeux éthiques.

¹ Le présent texte est inspiré du document : Ministère de la Santé et des Services sociaux (2016). *Directives médicales anticipées – Loi concernant les soins de fin de vie*. Gouvernement du Québec, 20 pages. www.publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-828-15F.pdf

Les situations que concernent les directives médicales anticipées sont les suivantes :

1 Situation de fin de vie : lorsqu'une personne souffre d'une condition médicale grave et incurable et qu'elle est en fin de vie.

2 Situation d'atteinte sévère et irréversible des fonctions cognitives :

- ◇ Lorsqu'une personne se trouve dans un état comateux jugé irréversible, c'est-à-dire qu'elle est inconsciente de façon permanente et alitée, sans aucune possibilité de reprendre connaissance;
- ◇ Lorsqu'une personne est dans un état végétatif permanent, c'est-à-dire qu'elle est inconsciente mais conserve quelques réflexes, comme la capacité d'ouvrir et de fermer les yeux ou la réaction à la douleur.

3 Autre situation d'atteinte sévère et irréversible des fonctions cognitives : lorsqu'une personne souffre d'une atteinte sévère et irréversible des fonctions cognitives, sans possibilité d'amélioration, par exemple la démence de type Alzheimer ou autre type de démence à un stade avancé.²

QUELS SONT LES SOINS VISÉS PAR LES DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES?

Les directives médicales anticipées ne peuvent s'appliquer qu'à cinq types de soins spécifiques : la réanimation cardio-respiratoire, la ventilation assistée par un respirateur, la dialyse, l'alimentation et l'hydratation forcées et, enfin, l'alimentation et l'hydratation artificielles. Les directives médicales anticipées permettent d'indiquer si vous consentez à chacun de ces soins ou les refusez.



Toutefois, il faut comprendre qu'il est impossible de demander l'aide médicale à mourir de façon anticipée. Les dispositions législatives actuelles interdisent l'administration de l'aide médicale à mourir à une personne qui n'est pas apte à exprimer ce qu'elle désire.

COMMENT EXPRIMER SES DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES?

Avant de faire tout geste en ce sens, il est essentiel de bien réfléchir et de trouver les informations qui vous permettront de prendre une décision éclairée et conforme à vos désirs.

La Loi concernant les soins de fin de vie prévoit deux possibilités pour exprimer des directives médicales anticipées. Une ou un notaire peut rédiger, avec vous, vos directives médicales anticipées et les transmettre à la Régie de l'assurance maladie du Québec en votre nom. Il est également possible de remplir vous-même le formulaire prévu à cette fin. Ce formulaire est disponible auprès de la Régie de l'assurance maladie du Québec. Il est important de remettre vos directives médicales anticipées à un de vos proches ou à votre médecin. Vous pouvez également retourner votre formulaire complété à la Régie de l'assurance maladie du Québec afin qu'il soit déposé dans un registre centralisé. La Loi concernant les soins

de fin de vie oblige tous les médecins à consulter ce registre s'ils doivent traiter une personne inapte à consentir.

Enfin, il va de soi que vous pouvez modifier ou révoquer vos directives médicales anticipées en tout temps.

Si vous ou un de vos proches souhaitez obtenir davantage de détail à propos des directives médicales anticipées, vous pouvez consulter le document d'information publié par la Régie de l'assurance maladie du Québec à l'adresse suivante : www.publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-828-15F.pdf ♦



Comment obtenir le formulaire requis pour exprimer vos directives médicales anticipées.

Communiquer avec la Régie de l'assurance maladie du Québec aux numéros suivants :

Québec : 418 646-4636

Montréal : 514 864-3411

Ailleurs au Québec :
1 800 561-9749

² Cet extrait est tiré de : Ministère de la Santé et des Services sociaux (2016). *Directives médicales anticipées – Loi concernant les soins de fin de vie*. Gouvernement du Québec, page 7. www.publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-828-15F.pdf



Baisse de la prime annuelle du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ depuis le 1^{er} juillet 2018

JOHANNE FREIRE
CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

Pour une deuxième fois depuis l'instauration du régime public d'assurance médicaments en 1997, la prime annuelle maximale a diminué de 51 \$, passant de 667 \$ à 616 \$. La fois précédente, c'était en 2011, alors que la prime avait diminué de 37 \$.

Rappelons que le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ a été instauré à la suite de l'adoption de la Loi sur l'assurance médicaments, en 1997. Ce régime couvre notamment les personnes de 65 ans et plus ainsi que toutes celles qui ne sont pas admissibles à un régime privé d'assurance médicaments, dont les membres de l'AREQ qui n'ont pas accès à un autre régime d'assurance comme celui de leur conjoint ou conjointe ou à tout autre régime privé.

LES NOUVEAUX TARIFS DU 1^{ER} JUILLET 2018 AU 30 JUIN 2019

La **prime annuelle** que vous payez lors de la production de votre déclaration de revenus varie cette année entre 0 \$ et 616 \$, selon votre revenu familial net. Le paiement de la prime annuelle est obligatoire pour toutes les personnes assurées. Le ministre de la Santé, Gaétan Barrette affirme que la diminution du coût de la prime a été rendue possible par les nouvelles ententes conclues avec des fabricants de médicaments innovateurs ainsi qu'avec l'Association canadienne du médicament générique (ACMG).

Lors de l'achat de médicaments en pharmacie, la personne assurée doit assumer une partie des coûts; c'est ce qu'on appelle la contribution. Cette contribution financière comprend la franchise mensuelle et la coassurance.

La **franchise mensuelle** s'établit cette année à **19,90 \$**. Cela représente une augmentation de 0,45 \$ par rapport à 2017. La **coassurance** représente pour sa part **34,9 %** du coût du médicament (dont on soustrait préalablement le montant de la franchise), une hausse de 0,1 % par rapport à l'an dernier.

La **contribution maximale** qu'une personne assurée pourrait avoir à assumer **mensuellement** lors de l'achat de médicaments s'élève à **90,58 \$** cette année, une augmentation de 1,75 \$. À noter que la contribution maximale mensuelle pour les personnes de 65 ans ou plus recevant un supplément de revenu garanti (SRG) au taux de 1 à 93 % est moins élevée, s'établissant à 53,16 \$.

RÉSUMÉ DES COÛTS

Adultes de 18 à 64 ans non admissibles à un régime privé Personnes de 65 ans ou plus sans SRG

Tarif en vigueur **avant** et **à partir** du 1^{er} juillet 2018

À la pharmacie						Lors de la déclaration de revenus	
Franchise mensuelle		Coassurance		Contribution mensuelle maximale		Prime annuelle	
Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif
19,45 \$	19,90 \$	34,8 %	34,9 %	88,83 \$	90,58 \$	De 0 \$ à 667 \$	De 0 \$ à 616 \$
Personnes de 65 ans ou plus, avec SRG				52,65 \$	53,16 \$		

VOTRE CONTRIBUTION FINANCIÈRE LORS DE L'ACHAT DE MÉDICAMENTS EN PHARMACIE

Exemple 1 Ordonnance de 60 \$		
Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution de la personne assurée
	60 \$ - 19,90 \$/mois =	19,90 \$
	40,10 \$ x 34,9 %	+ 13,99 \$
19,90 \$	13,99 \$	33,89 \$
Total à payer par la personne assurée : 33,89 \$.		

Exemple 2 Ordonnance de 450 \$		
Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution de la personne assurée
	450 \$ - 19,90 \$/mois =	Contribution maximale atteinte
	430,10 \$ x 34,9 %	
19,90 \$	150,10 \$	90,58 \$
Total à payer par la personne assurée : 90,58 \$ car la contribution maximale est atteinte.		

BON À SAVOIR

- ◆ Même si la franchise est de 19,90 \$, vous n'avez pas à déboursier le montant total au premier achat **si le coût de votre ordonnance est plus bas que la franchise**. Si votre première ordonnance coûte 8 \$, le reste de la franchise sera payable lors des prochains achats effectués dans le même mois, si achats il y a.
- ◆ Si vous achetez des médicaments pour plus d'un mois, vous devez payer la franchise et la coassurance pour chaque mois visé par votre achat. ◆



LES BÉNÉVOLES BABY-BOOMERS, UNE GÉNÉRATION PLEINE DE RESSOURCES!

AFSANÉ YAZDI

CHARGÉE DES COMMUNICATIONS
FÉDÉRATION DES CENTRES D'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC

L'action bénévole est sans cesse en évolution, au Québec comme dans le reste du monde. Les facteurs de changements sont nombreux : l'environnement, la politique, l'économie, le mode de vie, tous ces aspects ont un impact direct sur les besoins des organismes et les attentes des bénévoles. Sans compter l'arrivée massive des baby-boomers à la retraite, qui a également un impact sur l'action bénévole.

La retraite s'avère le moment idéal pour offrir du temps à un organisme. Si les baby-boomers souhaitent mettre ce temps précieux à la disposition des organismes voués au bien-être de la communauté, ce n'est pas à n'importe quel prix! La nouvelle génération de baby-boomers, parfois hyperactive, jongle elle aussi entre famille, loisirs et engagement bénévole.

Les organismes doivent ainsi redoubler d'efforts et faire preuve d'imagination pour cerner les besoins de ces nouveaux bénévoles et rendre les occasions de faire du bénévolat attirantes afin de les fidéliser. Leur recrutement soulève de nombreuses questions : quelle est la clé d'un recrutement efficace de ces bénévoles? Comment répondre aux attentes des baby-boomers afin qu'ils s'épanouissent dans leur bénévolat? Comment les fidéliser et exploiter leur plein potentiel?

La gestion des bénévoles est un défi quotidien pour de nombreux organismes, qui doivent faire face à une concurrence accrue d'offres de bénévolat toutes plus attrayantes les unes que les autres. Cependant, il suffit parfois de suivre quelques règles de base afin d'atteindre ses objectifs.

Les baby-boomers, un potentiel riche pour les organismes. Mais qui sont-ils et quelles sont leurs attentes?

Nés entre 1947 et 1963, les baby-boomers représentent à ce jour près de 30 % de la population. Il faut savoir que 78 % d'entre eux utilisent Internet, dont 57 % l'exploitent afin de mieux planifier leur retraite. D'ailleurs, nombre d'entre eux intègrent l'engagement bénévole au sein de leur nouveau projet de vie. Ils ont été témoins d'importants changements sociaux, ce qui est certainement un des facteurs qui les sensibilisent au bien-être de la communauté et des prochaines générations. Ils sont conscients que leur bagage d'expérience et de connaissances est un véritable atout, particulièrement auprès des organismes.

Les bienfaits sur la santé

On ne le répétera jamais assez : le bénévolat procure de nombreux bienfaits, et c'est aussi ce que les baby-boomers cherchent en s'impliquant au sein d'un organisme. De multiples recherches le prouvent : faire du bénévolat régulièrement est excellent pour la santé. Par exemple, l'étude publiée dans la revue *Psychology and aging*¹, qui a débuté en 2006, démontre l'impact du bénévolat sur la tension artérielle. À l'époque, 1164 adultes âgés de 51 à 91 ans s'étaient soumis à un questionnaire sur leur engagement bénévole. Leur tension artérielle avait été mesurée : tous présentaient une tension normale. Quatre ans plus tard, en 2010, les mêmes participants ont à nouveau été examinés. En comparant les résultats des deux séries de tests, les chercheurs ont découvert que les personnes qui avaient consacré au moins 200 heures par an à faire du bénévolat avaient 40 % de chances en moins d'avoir une tension artérielle élevée que ceux qui n'en avaient pas fait.

Le lien entre le bénévolat et le fait que la tension artérielle baisse est tout bonnement lié au développement des relations interpersonnelles. En effet, nous, les êtres humains, avons constamment besoin de développer des relations sociales, ce qui permet de réduire considérablement le stress, qui est un des facteurs de la tension artérielle. En outre, le fait de développer des liens avec d'autres personnes est aussi une occasion de réduire l'isolement, de créer et de maintenir des liens sociaux. Le départ à la retraite peut être un facteur d'isolement social, d'autant plus si la personne a consacré beaucoup de temps à son emploi. Le fait de s'impliquer au sein d'une activité bénévole peut être un moyen de recréer et d'entretenir un cercle social. Cela aura un véritable impact sur l'équilibre de vie. Il s'agit également une façon de mieux appréhender certaines transitions comme le départ à la retraite, le décès ou le départ d'un(e) conjoint(e) ou encore un déménagement.

Une autre étude menée par l'université de Calgary en 2017² et échelonnée sur cinq ans a analysé près de 1000 aînés suédois. Les chercheurs ont constaté que les bénévoles réguliers avaient 2,44 fois moins de risques de souffrir de démence que les autres, deux ans après le début de l'étude, et 2,46 fois moins de risques quatre ans après.

S'impliquer bénévolement est aussi un excellent moyen d'augmenter l'estime de soi et de prendre conscience que peu importe son âge et son état de santé, nous sommes pleinement utiles à la société et nous jouons un rôle déterminant sur le bien-être des personnes qui nous entourent en adoptant un comportement basé sur l'entraide, une valeur importante aux yeux des retraités.

Le bénévolat pour rester actif

Le bénévolat est un fabuleux moyen de rester actif et de maintenir une bonne condition physique. Il peut être la solution à de multiples maux ! D'ailleurs, de nombreuses résidences



pour aînés ont inclus au sein même de leur programme des activités de bénévolat afin de maintenir leurs résidents en santé et de favoriser la cohésion de groupe.

Il est tout aussi important de prendre en considération le fait que les baby-boomers, bien qu'ils soient souvent dépourvus de toutes obligations professionnelles, aient de nombreuses autres activités. C'est pourquoi le temps et la liberté sont des facteurs prédominants qui influenceront le choix de l'organisme ou du milieu dans lequel ils feront du bénévolat. Choisir leur engagement bénévole est primordial pour eux.

La stratégie de recrutement des organismes qui ciblent les personnes aînées comme bénévoles doit donc inclure ces considérations. Certains aspects de leur fonctionnement peuvent devenir un frein à faire le pas ou en inciter d'autres à se désengager. Par exemple, la taille de l'organisation peut avoir un impact sur leur décision. Les personnes ciblées s'interrogeront à savoir si en tant que bénévoles ils devront toucher un peu à tout ou au contraire, effectuer des tâches répétitives ou que le personnel rémunéré ne veut pas faire. Elles prendront également en compte le respect des horaires, la disponibilité du gestionnaire de bénévoles ou encore le type de tâches demandées.

Les enjeux des organismes à but non lucratif face au recrutement des baby-boomers

De plus en plus, les organismes éprouvent des difficultés à recruter des bénévoles. Ces difficultés peuvent être liées à différents facteurs comme la sursollicitation, le manque de temps des bénévoles, l'augmentation du choix des causes et des missions bénévoles, etc. Du côté des organismes, le besoin croissant de ressources bénévoles est notamment



lié aux restrictions budgétaires et aux baisses des financements de toutes sortes, à une augmentation des personnes en situation de vulnérabilité, entre autres en raison de l'accroissement du nombre de personnes aînées, à la diminution du pouvoir d'achat de nombreux citoyens et enfin à la baisse de services offerts par l'État que les organismes tentent, tant bien que mal, de pallier.

Mais bonne nouvelle, la population du Québec compte désormais 30 % de baby-boomers! Naturellement sensibles aux valeurs liées à l'entraide, ils peuvent être d'une grande aide et s'avérer une des solutions quant aux besoins grandissants de la main-d'œuvre bénévole.

Comme mentionné ci-dessus, les organismes doivent être particulièrement attentifs aux besoins de ces aînés, dont le recrutement pose de nombreux défis. Cette main-d'œuvre pourrait devenir essentielle pour le fonctionnement d'un certain nombre d'organismes, qui doivent demeurer vigilants pour combler leurs attentes.

Le fait qu'il y ait un grand nombre de baby-boomers qui arrivent à la retraite

a un impact direct sur la manière dont les organismes sensibilisent, recrutent, gèrent et valorisent les bénévoles. Les organismes doivent mettre en place de véritables stratégies pour devenir aussi des lieux d'épanouissement personnel. Ils doivent trouver comment informer ces futurs bénévoles des besoins de leur organisme, comment les sensibiliser à la cause, de quelle façon leur donner envie de s'impliquer au sein de leur organisme et établir quels bénéfices ils pourront en tirer.

Les différents types de bénévoles aînés

Selon un article publié en 2014 par une équipe de chercheurs en France intitulé « Le recrutement et la fidélisation des bénévoles retraités par les associations³ », il existe plusieurs profils de bénévoles retraités. Ces profils ont été établis pour qualifier cette main-d'œuvre convoitée que sont les retraités et aider les organismes à mieux les recruter. Ils permettent d'identifier quelles sont les véritables motivations de leurs bénévoles, de répondre à leurs besoins et de donner une certaine stabilité à leur organisme quant à la rétention de leurs ressources bénévoles.



Le premier profil qu'ont défini ces chercheurs est le bénévole dit « hédoniste ». Il est caractérisé par une motivation purement personnelle. Son moteur premier est l'épanouissement personnel. Il associe le bénévolat à un moment de loisir.

Le second profil est le bénévole dit « coupable ». Sa motivation première de s'impliquer bénévolement au sein d'un organisme est l'altruisme. Il y a ici une véritable volonté de faire du bien et d'apporter son aide. Les auteurs de l'article soulèvent le fait que le bénévolat est pour le « coupable » une manière de rendre à la société ce qu'elle leur a offert.

Le troisième profil de bénévole est « l'affectif », qui représenterait la majeure partie des bénévoles. Les facteurs de motivation sont de se faire plaisir tout en apportant une aide au sein de la collectivité. Le bénévolat leur permet de trouver un certain équilibre entre leur propre valeur et les besoins d'en tirer parti en prenant véritablement plaisir à s'impliquer.

Le profil des « soucieux de postérité » est défini à travers plusieurs facteurs élevés de motivations. En effet, pour

ces personnes, « le bénévolat est un moyen de satisfaire un besoin de reconnaissance à travers des contacts sociaux. Ces bénévoles sont par ailleurs caractérisés par un intérêt génératif lié à la postérité plus développé que chez les autres groupes. Ces personnes souhaitent donc ne pas être oubliées par la génération suivante, expliquent les auteurs. Le bénévolat serait une excellente façon de laisser une empreinte, comme un legs aux prochaines générations.

Enfin, il y a le profil des « ambitieux », qui ressemble quelque peu au précédent. Selon les auteurs, « la différence réside dans la faible intensité des autres motivations. Ainsi, les intentions des ambitieux semblent claires : utiliser le bénévolat pour parvenir à leurs fins (recherche de reconnaissance sociale, de prestige, voire de pouvoir), sans se soucier des liens humains pouvant être noués ou des codes sociaux et moraux. Ce profil est caractérisé par le plus faible niveau de sagesse affective : les relations humaines seraient considérées comme un moyen d'atteindre plus de reconnaissance ».

Le secret du succès d'un bon recrutement des bénévoles

Avant toute chose, il est important d'avoir une vision à 360° degrés des différents besoins de l'organisme en ressources humaines et de bien différencier les postes qui peuvent être comblés par des salariés de ceux qui peuvent l'être par des bénévoles. Le Centre d'action bénévole Bellechasse-Lévis-Lotbinière a d'ailleurs mis en place un outil sous forme d'une grille, qui lui permet de différencier les postes qui peuvent être pourvus par l'un ou par l'autre en prenant en considération la complexité des tâches, les horaires, l'impact des erreurs, la prise de décision ainsi que les connaissances requises. Il est primordial de reconnaître qu'un bénévole ne remplace pas un salarié. Une fois les besoins identifiés, élaborer une stratégie de recrutement peut s'avérer gagnant pour l'organisme. Tout commence par une planification efficace des différentes actions que l'organisme va mettre en place afin d'atteindre ses objectifs. Selon le Centre d'action bénévole de Sherbrooke « l'élaboration d'un calendrier de recrutement englobant l'ensemble des actions à réaliser durant l'année ainsi que le budget alloué pour chacune de ces actions permet d'identifier les meilleurs moments (ainsi que les pires) pour rejoindre la clientèle ciblée »⁴.

Mieux communiquer pour mieux attirer

Différents canaux de communication peuvent être exploités afin de sensibiliser les bénévoles potentiels à votre cause. Les séances d'information peuvent être un bon moyen de créer un premier lien et de répondre aux questions qui peuvent révéler ce qui retient une personne de franchir le pas.

Solliciter son réseau est toujours une excellente idée. Nous avons tendance à sous-estimer la richesse de nos réseaux alors qu'ils se révèlent



bien souvent une mine d'or pour recruter de bénévoles. Un courriel ou quelques appels peuvent parfois s'avérer gagnants.

Les Centres d'action bénévole (CAB) sont les organismes de référence pour tout ce qui a trait à l'action bénévole. Il y en a 107 partout au Québec qui proposent de nombreux services aux organismes, que ce soit des outils, un accompagnement personnalisé dans leur stratégie de recrutement ainsi que des formations pour les gestionnaires de bénévoles. N'hésitez pas à contacter celui de votre localité! Pour les personnes qui souhaitent s'impliquer, ce sont également les organismes de référence qui vous accompagneront dans la quête de la mission bénévole parfaite.

La plateforme jebenevole.ca est le site Internet de référence en matière de recrutement des bénévoles. Entièrement gratuit, complètement pensé pour satisfaire à la fois aux besoins des organismes et des personnes souhaitant s'impliquer, il saura répondre à vos attentes. Nous savons aujourd'hui que les

baby-boomers sont très à l'aise avec l'utilisation d'Internet. Alors pourquoi s'en priver?

Les médias sociaux peuvent également être un lieu propice afin de communiquer vos besoins. Selon l'étude du CAB de Sherbrooke⁵, 27 % des bénévoles aînés utiliseraient Facebook très souvent, 15 % souvent et 7 % parfois.

Vous pouvez également placer des annonces dans le bulletin d'information de votre organisme, celui des organismes de votre réseau ou dans votre infolettre. Toujours selon l'étude menée par le CAB de Sherbrooke⁵, 76 % des retraités consulteraient leurs courriels au moins une fois par jour. Toujours concernant les courriels, 65 % des aînés préféreraient être tenus au courant des activités par la personne responsable des bénévoles de l'organisme, contre 56 % en personne, 46 % par téléphone et 31 % par le biais d'un bulletin ou d'un journal envoyé aux bénévoles.

Faire du bénévolat une expérience

Pour donner envie de s'investir aux bénévoles potentiels et attiser leur curiosité, il est pertinent d'offrir plusieurs types d'expériences. Cette stratégie permettra d'élargir l'éventail d'offres et d'attirer plus de personnes potentiellement intéressées. Les missions à travers lesquelles ils pourront s'épanouir peuvent être variées.

Par exemple, un des principaux freins à l'implication bénévole est le manque de temps. Un événement ou un projet bien précis peut nécessiter un engagement ponctuel circonscrit dans le temps. Les organismes n'ont pas toujours besoin d'une personne à long terme. N'hésitez pas à proposer ce type de bénévolat ponctuel. Les postes bénévoles faisant appel aux qualités de leadership et aux compétences en planification et en gestion sont également une excellente initiative qui valorise les qualités et les compétences des bénévoles. Le bénévolat en famille, virtuel ou à domicile sont aussi des avenues à considérer pour diversifier votre offre.

Ne sous-estimez jamais l'importance du message de votre annonce! La forme a autant d'importance que le fond. Tout d'abord, afin d'attirer l'œil aguerrri des bénévoles, il est judicieux de choisir un titre de poste original et attrayant. Le titre du poste affiché a un impact direct sur le lecteur, qui décidera de continuer à lire l'annonce ou pas. Bien que la plupart du temps, nous souhaitons avant tout aider notre prochain en nous impliquant bénévolement, il y a souvent d'autres facteurs de motivation. N'hésitez donc pas à mettre l'accent sur les avantages liés à ce poste.

Enfin, il est primordial de résumer les tâches de manière claire ainsi que les responsabilités et les aptitudes requises tout en mettant à l'avant-plan l'impact que ce travail aura auprès de l'organisme, de la cause en elle-même et des bénéficiaires, s'il y en a. Vous pouvez par exemple quantifier ou illustrer de manière concrète les conséquences d'une mission bénévole. Enfin, les horaires ainsi que le temps requis doivent également être précisés.

La reconnaissance et le respect

La valorisation et la reconnaissance des personnes qui s'impliquent au sein même de l'organisme constituent les fondements pour atteindre ces objectifs. Pour que le bénévole sente qu'il fait partie intégrante de l'équipe et développer son sentiment d'appartenance, l'organisme peut prendre le temps de présenter le bénévole au reste de l'équipe et lui faire visiter les locaux de l'organisme. Une fois ce dernier en confiance dans son nouvel environnement, le moment est venu de le former. Cela lui permettra de renforcer son lien avec l'organisme afin qu'il soit parfaitement préparé pour effectuer sa mission. Il est important de mettre l'accent sur l'impact du temps qu'il donne et de démontrer à quel point son implication est importante pour l'organisme. Le respect constitue bien évidemment la base.

N'oubliez jamais que les moments que les bénévoles passent au sein de l'organisme doivent être enrichissants et sources de bien-être. Envoyer une carte d'anniversaire ou encore souligner un moment important sont des actions qui peuvent paraître anodines, mais qui peuvent faire une réelle différence dans la vie d'un bénévole! Ces petites attentions instaurent un climat de sérénité tout en développant et en nourrissant leur sentiment d'appartenance. La valorisation des bénévoles est un élément primordial à prendre en considération à travers tout le processus de gestion des

bénévoles. Il existe de nombreuses façons de le faire. Vous pouvez faire passer votre message en leur disant tout simplement « merci ».

Créer des événements marquants

Vous pouvez également organiser un événement pour les bénévoles et, pourquoi pas, leur remettre un cadeau symbolique. À cet effet, la Fédération des centres d'action bénévole du Québec propose des cadeaux de remerciements aux couleurs du thème de la Semaine de l'action bénévole. Vous pourrez vous les procurer sur le site Internet de la FCABQ au www.fcabq.org lors de son ouverture le 5 décembre, Journée internationale des bénévoles. La Semaine de l'action bénévole vise à sensibiliser les citoyens et les organismes à l'importance de l'action bénévole, mais également à remercier ceux qui s'impliquent! D'ailleurs, nombreux sont les organismes qui organisent des événements pour leurs bénévoles durant ce rendez-vous annuel.

Il existe plusieurs prix qui sont remis aux bénévoles engagés. Pourquoi ne pas soumettre la candidature des plus exemplaires? Par exemple, les Prix Hommage bénévolat-Québec soulignent le dévouement de 40 personnes exceptionnelles provenant des 17 régions du Québec lors d'une cérémonie officielle à l'Assemblée nationale en marge des activités de la Semaine de l'action bénévole. Pour en savoir davantage, vous pouvez vous rendre sur le site Internet du Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales (SACAIS) ou à cette adresse : www.mess.gouv.qc.ca/sacais/prix-hbq/index.asp.

N'oublions pas que les bénévoles sont d'excellents porte-parole et qu'ils feront la promotion de votre organisme avec plaisir. Saviez-vous que 53 % d'entre eux ont entendu

parler de leur mission bénévole par le bouche-à-oreille, selon une étude du CAB de Sherbrooke effectuée auprès de leurs aînés? C'est d'ailleurs le canal d'information numéro un. Vient par la suite le CAB lui-même (8 %) et à égalité, les médias sociaux et les affiches ou dépliants accessibles dans un lieu public (6 %).

Pour que l'action bénévole devienne un véritable moyen de s'épanouir et de demeurer en santé, les organismes doivent engager de manière significative les baby-boomers à travers des stratégies novatrices qui favoriseront leur développement personnel, la transition vers un nouveau mode de vie ainsi que la prévention de maladies. Grâce à cela, les organismes bénéficieront du plein potentiel de cette nouvelle génération de bénévoles si convoités. ♦

¹ Matthieu CARLIER, *Huffingpost* (page consultée le 23 juillet 2018) « Le bénévolat serait bon pour la santé, selon une étude américaine », [en ligne], www.huffingtonpost.fr/2013/06/18/le-benevolat-reduirait-les-risques-de-tension-arterielle-selon-une-etude-americaine_n_3460176.html

² GRIEP, Y., HANSON, L. M., VANTILBORGH, T., JANSSENS, L., JONES, S. K., HYDE, M. (2017) *Can volunteering in later life reduce the risk of dementia? A 5-year longitudinal study among volunteering and non-volunteering retired seniors.* www.doi.org/10.1371/journal.pone.0173885

³ GOURMELEN Andréa, GUILLEMOT Samuel, PRIVAT Hélène, URIEN Bertrand et LE GALL-ELY Marine (2014), « Le recrutement et la fidélisation des bénévoles retraités par les associations », *Décisions Marketing*, 73, 105-118.

⁴ Centre d'action bénévole de Sherbrooke, 2018, *PORTRAIT SOMMAIRE DE BÉNÉVOLES AÎNÉS SHERBROOKOIS : Leurs préférences et habitudes en matière d'outils publicitaires, d'utilisation d'Internet et des médias sociaux et des techniques de recrutement et d'accueil des organismes*, p. 13.

⁵ Idem, p. 10, 12.

LES ALIMENTS ET LEURS IMPACTS SUR NOTRE APPARENCE



ISABELLE HUOT
DRE EN NUTRITION

L'industrie des cosmétiques pour prévenir le vieillissement de la peau n'a jamais été si populaire. Et si on misait plutôt sur le contenu de notre assiette pour améliorer la santé de notre peau, de nos cheveux et de nos ongles et par le fait même, notre apparence?

5 STRATÉGIES RALENTISSANT LE VEILLISSEMENT CORPOREL PRÉCOCE

1 Diminuer les calories

Largement étudiée chez des modèles animaux, la restriction calorique est à l'étude chez l'humain. Prolongeant la vie des animaux, cette théorie connaît plusieurs adeptes aux États-Unis. C'est simple, il suffit de diminuer son apport calorique de 25 % (500 calories pour un apport quotidien de 2000 calories) pour ralentir le processus de vieillissement. Cette restriction qui limite les plaisirs de la table doit être accompagnée d'un complément de vitamines et de minéraux si on veut prévenir la malnutrition. C'est probablement la recommandation la plus difficile à mettre en pratique!

2 Diminuer les sucres

Un apport trop important en sucres concentrés (sucre de table, cassonade, miel, confiture, confiseries) peut aussi diminuer la durée de vie, du moins chez les rongeurs. Comme les sucres sont pauvres en nutriments de toute façon, aussi bien les réduire au minimum. On surveille les aliments allégés en gras qui sont souvent plus riches en sucre.

3 Augmenter sa consommation de fruits et légumes

Les fruits et les légumes sont riches en antioxydants, des composantes essentielles à la santé et à la lutte contre le vieillissement. Les antioxydants contrôlent les radicaux libres, des molécules instables non seulement associées à plusieurs maladies dégénératives mais

également au vieillissement précoce. La vitamine C (agrumes, tomates, fraises, chou...) et les caroténoïdes (mangue, carotte, courge...) doivent être intégrés régulièrement. On pense aussi aux aliments riches en composantes phytochimiques comme les raisins (resvératrol), le chou (indoles) et les cannerberges (proanthocyanidines). Pour faire le plein d'antioxydants, on mange 4 fruits différents et 6 légumes tous les jours.

4 Manger du poisson aux deux jours

Consommé 4 fois par semaine, le poisson peut non seulement prévenir les maladies associées au vieillissement mais également améliorer l'apparence de la peau. Une étude a démontré que les femmes qui consommaient beaucoup de poisson avaient une peau d'apparence plus jeune. Au menu 3-4 fois par semaine : truite, thon, maquereau, saumon et sardines. Ces poissons gras sont riches en oméga-3.

5 Ajouter des probiotiques au quotidien

Les probiotiques améliorent notre teint et rendent notre peau éclatante. Un petit cocktail bactérien chaque jour saura non seulement renforcer notre système immunitaire mais également améliorer notre apparence. On opte alors pour le lait fermenté (Bio-K+), le kéfir, les yogourts contenant des bifidobactéries ou encore des lactobacilles. On aime aussi les produits fermentés du soya comme le miso et le tempeh et la boisson de thé fermenté (kombucha).

L'ABC D'UNE PEAU RAYONNANTE

On rêve tous d'un teint clair et d'une peau bien hydratée! Pour contribuer à l'apparence de la peau, il faut adopter certaines habitudes.

- ▶ Boire suffisamment **d'eau** pour éclaircir le teint (1 ml d'eau par calorie consommée).
- ▶ Prendre des **probiotiques** éclaircit également le teint.
- ▶ Prendre beaucoup de **fibres** pour soulager la constipation qui brouille le teint (son de blé, produits céréaliers apportant plus de 4 grammes de fibres par portion).
- ▶ Prendre des sources de **bêta-carotène** (carotte, mangue, patate douce) pour donner bonne mine.
- ▶ Prendre de la **vitamine A** pour améliorer la structure de la peau (foie, œufs, lait).
- ▶ Prendre de la **vitamine C**. En plus d'être essentielle à la production de collagène, cette vitamine préserve la peau des méfaits des UV et accélère le processus de cicatrisation. Au menu : agrumes, kiwi, chou, fraises, poivrons.
- ▶ Prendre de la **vitamine E**, qui agit en synergie avec la C (noix et graines).
- ▶ Prendre des **antioxydants** pour lutter contre le vieillissement précoce (petits fruits, thé vert).
- ▶ Prendre des **oméga-3** pour réduire l'inflammation et les rougeurs (poissons gras).
- ▶ Prendre **du zinc** pour mieux cicatriser (fruits de mer, noix, grains entiers, huîtres, légumineuses).

POUR DES ONGLES EN SANTÉ

Il est établi qu'un manque de fer, de zinc, de cuivre, de chrome et de calcium rend les ongles minces et fragiles. Les taches blanches sur les ongles peuvent indiquer un manque de sélénium, les lignes blanches, un manque de protéines.

Les meilleures sources de **fer**

Foie, viandes rouges, mollusques, produits céréaliers enrichis, légumineuses

Les meilleures sources de **zinc**

Huîtres, foie, viande, légumineuses, noix, germe de blé, céréales enrichies

Les meilleures sources de **cuivre**

Mollusques, foie, noix, produits céréaliers à grains entiers, légumineuses, cacao

Les meilleures sources de **chrome**

Céréales de son, légumineuses, cacao



Les meilleures sources de **calcium**

Produits laitiers, boissons de soya enrichies en calcium, amandes, chou

POUR DES CHEVEUX LUSTRÉS

Continuons notre découverte des aliments qui favorisent une apparence corporelle saine. Cap sur les aliments à mettre dans notre assiette pour avoir de beaux cheveux en santé.

- 1 Cap sur les **gras essentiels** qui sauront réhydrater la chevelure en profondeur. Misons sur les noix de Grenoble, les graines de lin, l'huile de noix et le germe de blé. Ces aliments sont aussi sources de **vitamine E**, une vitamine qui améliore la texture des cheveux.
- 2 La **biotine**, une vitamine du complexe B, saura redonner force et vigueur aux cheveux. Les bonnes sources de biotine : levure de bière, œufs, flocons d'avoine et germe de blé.
- 3 La **vitamine B1 (thiamine)** est aussi essentielle. Elle améliore la texture des cheveux et leur éclat. Les produits céréaliers sont de bonnes sources de vitamine B1 tout comme la levure de bière, le germe de blé et les noix.
- 4 Une carence en **zinc** peut accélérer la perte de cheveux. Les bonnes sources de zinc sont les fruits de mer, les viandes, les volailles et les légumineuses.
- 5 Enfin, un apport inadéquat en **protéines** et en **fer** rend les cheveux ternes. On ne néglige pas la viande rouge et le foie, qui redonneront de la vitalité à nos cheveux. ♦

Prendre le bois

Une réflexion sur l'occupation du territoire et le partage des richesses entre Autochtones et non-Autochtones, en Abitibi et dans le Grand Nord

GHISLAINE SÉGUIN

COMITÉ NATIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Quand je suis arrivée pour enseigner en Abitibi, à Senneterre, en 1975, j'ai vécu un choc culturel important. Pas parce que la fille de Montréal n'avait jamais vu la campagne ou la forêt. C'était surtout pour moi comme un retour en arrière, un « jour de la marmotte » de quelques décennies.

Trois générations de ma famille m'avaient précédée dans les Hautes-Laurentides, avaient vécu et m'avaient raconté leur vie de semi-nomades et de colons. Les aînés m'avaient initiée à leurs traditions et à leur mode de vie ancestral, mes parents m'avaient enseigné la vie d'agriculteur et d'exploitant forestier, puis j'ai été encouragée à poursuivre des études aussi longtemps que je voudrais. J'aurais pu faire carrière à Montréal, mais « le bois » m'appelait.

En arrivant à Senneterre, j'y découvrais d'étranges similitudes culturelles et économiques avec ce que j'avais vécu trois mois par année, pendant mon enfance et mon adolescence, dans le coin de Rivière-Rouge : une présence autochtone visible et une économie basée sur l'exploitation des ressources naturelles. Cependant, de 1975 à aujourd'hui, les choses ont évolué. Quelquefois en mieux, quelquefois en pire.

Voilà, la table est mise.

PRENDRE LE BOIS

C'était l'expression employée par les aînés pour signifier qu'on allait vivre en forêt pour quelque temps. Avec la colonisation, « prendre le bois » voulait dire qu'on le coupait.

La foresterie est encore le moteur de notre économie locale (là où il n'y a pas de mines). Tellement que Senneterre a dû faire venir une quarantaine de travailleurs étrangers, faute de main-d'œuvre locale.

PRENDRE L'EAU

C'est reconnu, notre eau d'esker est la meilleure au monde. On la vend, même. Les grandes rivières du Nord ont été harnachées, détournées, endiguées pour produire de l'énergie propre, l'hydroélectricité. Même notre belle rivière Bell (anciennement Nodowé) a failli aller rejoindre la Rupert.

PRENDRE LA TERRE

Notre sol est fertile et notre sous-sol regorge de métaux précieux et de terres rares. Là aussi, on est à court de main-d'œuvre. Il faut dire qu'à part les mines près de nos villes sous le 49^e parallèle, celles du Grand Nord sont difficiles d'accès. Les personnes qui y travaillent sont de longs moments éloignées de leur famille.

ET LES AUTOCHTONES, DANS TOUT ÇA?

Quand je suis entrée dans ma classe, pour ma toute première journée, voilà ce que j'ai vu : une vingtaine d'ados comme on en voit partout et, parsemés ici et là, quelques Autochtones. Deux Cris assis au fond de la classe, une Attikamek en avant et sur le côté, un quatuor d'Algonquins. J'aurais cru qu'ils se seraient tenus ensemble, mais non. Mes collègues m'ont dit qu'ils se haïssaient entre eux. Ah bon! C'est avec le temps que j'ai trouvé une partie de la réponse à mon questionnement.

L'impact de l'Histoire

En 1975 était signée la Convention de la Baie-James et du Nord québécois, un document de 752 pages écrit dans une langue de bois plus difficile à comprendre qu'une convention collective. La Paix des Braves, en 2002, allait bonifier les ententes précédentes pour 50 ans.

Mais voilà, ces ententes ne touchent que les Cris et les Inuits. Les Innus du Nord-Est en jouiront aussi un peu plus tard. Et les Algonquins? Et les Attikameks? Rien pour eux qui habitent pour la plupart sous le 49^e parallèle. Ils restent soumis à l'infantilisante Loi sur les Indiens.

Alors on comprend les uns de ne pas « aimer » les autres. On comprend aussi que, volontaire ou pas, cette tactique de diviser pour régner profite aux gouvernements en place et aux grandes entreprises. Où y a-t-il le plus de richesses à exploiter? Sur le territoire ancestral des Cris, des Inuits et des Innus. Donc on « s'entend » avec eux et on laisse végéter les autres.

Cependant, cela donne un plus grand pouvoir de négociation aux Cris, du fait qu'ils peuvent collaborer au développement économique de leur territoire dans un climat de coopération, dans une relation décrite comme « de nation à nation ».

D'ailleurs, ils se sont mis à l'ouvrage rapidement. Ils possèdent des compagnies d'aviation, de transport par camion, d'hébergement, etc. Tout dernièrement, un nouvel hôtel a fait son apparition à Val d'Or, fruit du travail d'un groupe d'investisseurs de Wemindji.

Dans le Sud (sous le 49^e parallèle), j'assiste depuis plusieurs années à une prise en mains de plus en plus grande des Algonquins et des Attikameks, en tant que nations fières de la richesse de leur culture. En région, ils ont entre autres organisé des activités destinées aux allochtones, comme des excursions en forêt selon le mode de vie ancestral, des installations dans les lieux touristiques pour faire comprendre leur culture, des Pow-Wows, etc.

L'avenir des gens et du territoire

Mais surtout, je vois l'émergence d'une jeunesse fière de ses origines et qui veut bien partager avec les autres le fruit de ses talents multiples. Pour ne citer que Samian, Maïté Saganash-Labrecque, Virginia Pesamépéo Bordeleau, nous voici en présence de personnes saines et équilibrées, à l'esprit vif et critique, qui effacent les images malheureuses et offensantes véhiculées au sujet des premiers peuples.

Je termine sur une note plus triste. Un bémol sur la partition du grand boom économique du Nord. L'inclusion des groupes autochtones, l'ouverture au dialogue n'empêcheront pas la métamorphose profonde des paysages géophysiques et ethnographiques de presque la moitié du territoire québécois.

Les forêts coupées prennent du temps à repousser. Souvent, les arbres replantés sont tous de la même espèce, sur de grandes superficies, pour satisfaire aux besoins des grandes compagnies forestières. Le paysage forestier change donc au gré de ces besoins, ce qui rend les forêts plus vulnérables aux maladies, aux épidémies et aux invasions d'insectes nuisibles.

Le paysage hydrologique du Grand Nord a été modifié de façon notable par les travaux liés à l'hydroélectricité. Les Autochtones qui désirent mener un mode de vie traditionnel sont confrontés à ces changements qui ont fait disparaître le gibier terrestre, aviaire et aquatique de certains sites ou l'ont affaibli de façon significative.

Les sites miniers abandonnés, malgré les efforts du ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles, ne sont pas tous restaurés et présentent un danger pour les gens et la faune qui habitent tout près d'eux.

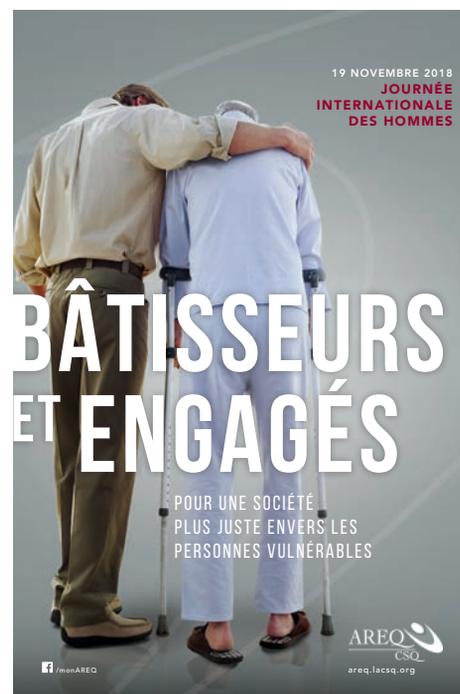
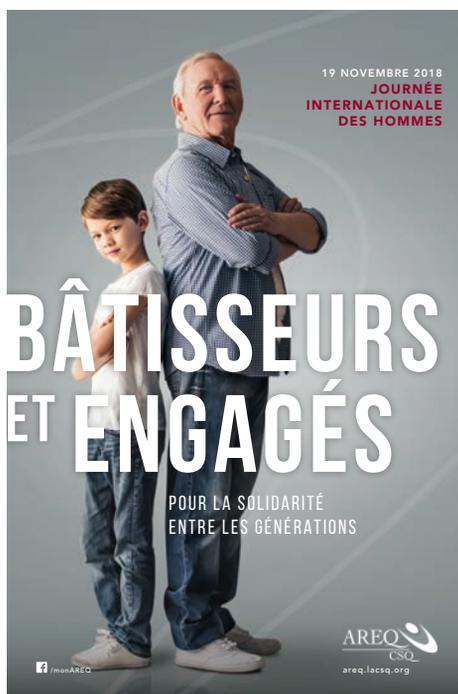
Il y a pourtant de plus en plus d'Autochtones qui participent à la vie économique de la région, en travaillant comme salariés ou à des postes de direction, qui vont à l'école pour apprendre un des nombreux métiers liés à l'exploitation des richesses naturelles. Cela ne les empêche pas de ressentir en dedans la contradiction entre les valeurs économiques généralement admises dans notre société néolibérale et celles, millénaires, des peuples collés à leur écosystème. Pour ma part, j'attends avec impatience de voir si le projet de loi C-262 sera enfin mis à exécution. Après avoir été accepté en troisième lecture, il lui reste à trouver l'assentiment du Sénat. Ce projet de loi, présenté par notre député fédéral Roméo Saganash (Abitibi-Baie-James-Nunavik-Eeyou), porte sur les droits de la personne, la justice et la réconciliation. Il vise à faire appliquer par nos gouvernements la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones.

Je touche du bois, à défaut de « le prendre ». ♦

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2018 : BÂTISSEURS ET ENGAGÉS

TOMMY BUREAU-BOULÉ

CONSEILLER À LA VIE ASSOCIATIVE ET EN APPUI AUX DOSSIERS SOCIAUX



Cette année, afin de souligner la Journée internationale des hommes, les membres de l'AREQ ont choisi un thème à nouveau positif, qui souligne l'apport des hommes retraités et aînés à la société d'hier, d'aujourd'hui et de demain.

Pour choisir ce thème, les responsables régionaux du dossier des hommes ont été consultés lors d'une rencontre avec le comité national des hommes. De nombreuses idées pour alimenter la réflexion ont été proposées, mais les notions de solidarité avec les autres générations, les femmes et les personnes vulnérables sont ressorties comme centrales, tout comme l'importance de reconnaître la contribution des hommes au développement de notre société.

Ce sont ces propositions qui ont inspiré le thème final. En qualifiant les hommes retraités et aînés de bâtisseurs, l'AREQ tient à rappeler qu'ils ont contribué au

développement du Québec et qu'ils continuent à le faire. Et en soulignant leur engagement, l'AREQ tenait à préciser envers qui les hommes s'engagent; c'est pourquoi il existe trois déclinaisons de l'affiche qui expriment bien leur solidarité avec les femmes, les personnes vulnérables et les autres générations.

Ces affiches sont disponibles en format numérique sur le site Web de l'association, et des copies sont remises chaque année aux présidences de chaque secteur lors du conseil national. N'hésitez pas à les diffuser sur le Web, à les imprimer ou à mettre la main sur une copie papier pleine grandeur afin de les distribuer dans les commerces, les centres communautaires et les organismes de votre région.

Bonne Journée internationale des hommes! ♦

19 NOVEMBRE 2018
**JOURNÉE
INTERNATIONALE
DES HOMMES**

BÂTISSEURS ET ENGAGÉS

 /monAREQ

AREQ
CSQ

areq.lacsq.org



Être proche aidant : un geste d'amour non sans conséquence

GINETTE PLAMONDON
CONSEILLÈRE À LA CONDITION DES FEMMES
ET À L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Depuis des siècles, les femmes sont éduquées à prendre soin des autres. Très jeunes, elles développent les comportements attendus pour ce rôle qui leur est socialement destiné. Il n'en est pas de même pour les hommes, évidemment, ce qui fait qu'être une personne proche aidante se traduit de manière différente selon qu'on est une femme ou un homme.

Nul ne contestera la générosité, l'abnégation, l'humanité et l'amour que requiert le rôle d'un personne proche aidante. Si ce rôle apporte de grandes satisfactions, il est aussi porteur de réalités propres aux femmes.

QU'EST-CE QUE LA « PROCHE AIDANCE »?

Définir la proche aide n'est pas une tâche facile. Plusieurs définitions sont utilisées par divers organismes. L'élément commun à toutes ces définitions est le fait qu'une personne proche aidante offre de l'aide ou des soins bénévolement à une autre personne qui vit une perte d'autonomie liée à un problème de santé ou une incapacité physique ou mentale.¹

L'aide offerte en proche aide peut prendre de très nombreuses formes : transport, travaux domestiques, accompagnement, soins d'hygiène, préparation de repas, lessive, ménage, opérations bancaires, travaux d'entretien extérieurs, etc.

QUI SONT LES PERSONNES PROCHE AIDANTES?

Les recherches menées par le Conseil du statut de la femme mettent en lumière les différences entre les

femmes et les hommes au regard de la proche aide. Si le nombre d'hommes et de femmes qui offrent une heure et moins par semaine pour aider une autre personne se situe sensiblement au même niveau, un écart se crée avec l'augmentation du nombre d'heures. Ainsi, plus le nombre d'heures offert est élevé, plus les femmes sont surreprésentées par rapport aux hommes.

Des différences entre les hommes et les femmes sont également constatées en ce qui concerne le type d'aide fourni : les tâches traditionnellement dévolues aux hommes et aux femmes sont les mêmes lorsque vient le temps d'aider une personne en perte d'autonomie. Les hommes sont plus nombreux à veiller à l'entretien de la maison alors que les femmes s'impliquent dans les soins corporels, les traitements médicaux, les travaux domestiques, le soutien émotionnel et l'organisation des soins.

¹ Les informations présentées dans cet article sont tirées du micro-site sur la proche-aide du Conseil du statut de la femme. Ce site peut être consulté au : www.csf.gouv.qc.ca/nos-publications/proche-aide/.



DES IMPACTS DE LA PROCHE AIDANCE

Être une personne proche aidante n'est pas sans conséquence. Le temps disponible pour les activités sociales, les passe-temps et la détente s'en trouve directement affecté. On observe également des différences entre les femmes et les hommes quant à cet aspect. Ainsi, les femmes sont plus nombreuses à déclarer des conséquences négatives sur leur vie familiale : diminution du temps passé avec le conjoint, les enfants ou les amis.

Sur le plan émotionnel, les personnes proches aidantes affirment tirer de nombreux bénéfices de leur implication auprès d'une personne qui a besoin d'aide. La gratification

obtenue et le rapprochement avec la personne aidée se confirment tant pour les hommes aidants que pour les femmes aidantes. Par contre, les femmes sont plus nombreuses à se déclarer stressées en raison de leur rôle de proche aidante.

Le plan financier n'est pas épargné. Quelque 15 % des personnes aidantes affirment éprouver des difficultés financières à la suite de leur engagement. Ces problèmes s'expliquent, notamment, par le

fait qu'un grand nombre d'entre elles ont dû diminuer leur temps de travail et assumer des frais de transport ou d'hébergement des personnes aidées.

Dans un contexte où les durées d'hospitalisation sont écourtées le plus possible, où le soutien à domicile est réduit dans plusieurs régions du Québec, les proches aidantes et aidants jouent un rôle absolument essentiel auprès de milliers de personnes en perte d'autonomie. Il est urgent que ce rôle soit reconnu formellement et que le soutien requis soit offert à toutes les personnes, femmes et hommes, qui se dévouent auprès d'une personne en situation d'aide. ♦

LE SOUTIEN GOUVERNEMENTAL À L'INTENTION DES PERSONNES PROCHE AIDANTES

Les deux paliers de gouvernement offrent un soutien financier destiné aux personnes proches aidantes. Peu connues, ces mesures sont relativement peu utilisées.

Gouvernement du Québec

- Crédit d'impôt pour aidant naturel
- Crédit d'impôt pour relève bénévole
- Crédit d'impôt pour répit à un aidant naturel

Pour plus d'information :

Revenu Québec
Les aînés et la fiscalité
Les avantages fiscaux pour les aidants naturels :

| www.bit.ly/2xvPFmi

Gouvernement du Canada

- Prestations de compassion
| www.bit.ly/2Ov3Ij3
- Prestations pour proches aidants d'adultes
| www.bit.ly/2DhUuG6
- Crédits d'impôt pour aidants naturels
| www.bit.ly/2xudIBX

RENAUD TURCOTTE

COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF*
ET DES COMMUNICATIONS

1

Trois employés ramassent 24 paniers de pommes en 45 minutes. À ce rythme, combien d'employés sont nécessaires pour ramasser 128 paniers en 1 heure?

2

Dans la grille ci-dessous, remplissez les cases avec les lettres E, U, L, R, S et T. Chaque lettre doit apparaître une seule fois dans une rangée, une colonne ou une région 2 X 3 délimitée par les doubles lignes.

	S				
R			E		U
	U				S
S				E	
L		T			R
				T	

3

Robert, Vincent, Simon et Carl sont propriétaires d'autos antiques et se rencontrent chaque semaine. Ils exercent des professions différentes : dentiste, avocat, notaire et pharmacien. Le nombre d'auto(s) que chacun possède est différent. À l'aide des indices, trouvez la profession de chacun ainsi que le nombre d'autos antiques qu'ils possèdent.

- ▶ Le dentiste a 4 autos de plus que Robert.
- ▶ Vincent est propriétaire de 3 autos.
- ▶ L'avocat est Robert ou Simon.
- ▶ Le nombre d'autos que possède le notaire est un multiple de 2.
- ▶ Simon a moins de 7 autos.
- ▶ Carl détient moins d'autos que le pharmacien.

Note : le terme « auto » fait uniquement référence aux autos antiques que possèdent nos quatre acolytes.

4

Placez les nombres 3, 4, 5, 6, 7, 8 et 9 dans les cases suivantes pour obtenir une somme exacte. Essayez de trouver 4 solutions différentes excluant la permutation des chiffres en colonne.

$$\begin{array}{r}
 1 \quad \square \quad \square \\
 + \quad \square \quad \square \quad 2 \\
 \hline
 \square \quad \square \quad \square
 \end{array}$$

5

Trouvez le nom d'un oiseau en effaçant une ou plusieurs lettres du mot suivant.

- a) Merveille
- b) Sosie
- c) Martingale
- d) Bruyant
- e) Moquette

6

Trouvez le mot pouvant convenir aux deux définitions.

- a) Entretien d'une maison; couple vivant ensemble
- b) Manière de se tenir; apparence générale
- c) Rendre moins fort; réduire graduellement une dette
- d) Poursuivre en justice; manière d'agir
- e) Grossier, non raffiné; avant déduction des frais

Solutions de Remuez vos méninges! à la page 33

PIERRE CARISSECŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC (04) SECTEUR BOIS-FRANCS (D)
ECOLECINQCHICOTS.COM

En 1903, la commission scolaire de Saint-Christophe d'Arthabaska a fait signer un contrat d'un an à Mlle Hermine Faucher pour qu'elle enseigne à l'école # 7. Elle a fait deux ans, puis a quitté l'enseignement. Longtemps, nous avons pensé que c'était parce qu'elle s'était mariée. Ce qu'elle n'a jamais fait. Elle est plutôt allée travailler dans un commerce de Victoriaville. Un autre document indique qu'elle est devenue propriétaire d'un terrain sur la grand'rue. Aurait-elle pu le faire si elle était restée maîtresse d'école? Poser la question, c'est y répondre.

À l'époque, le mariage rendait les femmes inadmissibles à l'enseignement. Contrairement à ce que l'on pense généralement, cette situation n'était cependant pas propre à la seule catholique Province de Québec. Pour plusieurs sociétés, la place de la femme mariée, c'était la maison (surtout la cuisine) pour prendre soin de son mari et de ses enfants.

En 1903, Mlle Faucher était payée 95 \$ par année. Dans les écoles de rang, les salaires étaient bas et l'écart entre les salaires des maîtresses et celui des maîtres était très significatif; c'est vrai que les hommes étaient considérés comme « soutiens de famille » et pas les femmes. Les bas salaires dans les écoles de rang ont fait en sorte que les hommes n'y enseignaient pas. Les membres des communautés religieuses non plus, mais la raison est autre : ils devaient vivre en communauté. Dans le *Rapport du Surintendant de l'Instruction publique de la Province de Québec pour 1915-1916* (publié dans la revue *L'enseignement primaire* de février 1917), on note

que le traitement moyen pour les instituteurs des écoles catholiques est de 787 \$ et pour les institutrices, de 190 \$ (un écart considérable de presque 600 \$ ou de 75 %). Chez les protestants, les hommes gagnent en moyenne 1329 \$ par année et les filles, 423 \$! L'éducation y est sans doute plus valorisée que chez les francophones, et la société plus riche aussi.

Au milieu des années 1930 – et malgré la grave crise économique qui sévit –, le salaire de la maîtresse de l'école # 7 passe de 130 \$ en 1934 à 300 \$ en 1935. Laure Gaudreault vient de syndiquer les maîtresses d'écoles de rang. Ce salaire de 300 \$, c'est beaucoup d'argent à déboursier pour les petites commissions scolaires. Il est rapporté par des historiens que certaines maîtresses se faisaient accompagner à la banque par des commissaires d'école qui exigeaient qu'on leur remette une partie de l'augmentation que la loi les obligeait à verser. Que faire devant une telle injustice? « Papa » aurait sans doute suggéré à sa fille d'endurer la chose si elle voulait travailler l'année suivante...

Mlle Gertrude, elle, avait du caractère : en 1951, elle a demandé une augmentation qu'on lui a refusée; elle était attachée à sa petite école, mais elle est restée chez elle. Pour quelques mois seulement, car elle s'est trouvée une place à la ville où elle a fait une belle carrière!

C'est ainsi que cela se passait autrefois à la campagne et à la ville. ♦

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

 facebook.com/monAREQ

RabaisCampus

SERVICE D'ABONNEMENTS - MAGAZINES ET JOURNAUX



LES PLUS BAS PRIX GARANTIS!

JUSQU'À 91% DE RABAIS SUR LE PRIX EN KIOSQUE



PLUS DE **330** TITRES DISPONIBLES!
18 NOUVELLES PUBLICATIONS
93 TITRES À 20 \$ OU MOINS

JUSQU'À **10\$** DE RABAIS SUPPLÉMENTAIRE!
 (SUR ACHATS MULTIPLES)

23 TITRES EN SCIENCE & NATURE
18 TITRES EN CUISINE, RESTOS & VINS
47 TITRES POUR LES ENFANTS

ABONNEZ-VOUS MAINTENANT:
RABAISCAMPUS.COM/ASSO - 1 800 265-0180

Offre d'une durée limitée. Les prix rayés sont ceux en kiosque. Certaines conditions peuvent s'appliquer. Prix et disponibilité des publications sujets à changements sans préavis. Taxes en sus. Imprimé 08/2018



Chanter la pomme

DENYS BERGERON

QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES (03)
SECTEUR BEAUPORT-CÔTE DE BEAUPRÉ (M)

Qui dit automne dit pomme et couleurs. Notamment au Québec. Suffit d'ouvrir les yeux. Étrange peut-être, mais la pomme de ma chronique n'a rien à voir avec la pomme juteuse cueillie dans nos vergers de Rougemont, des Bois-Francis ou de l'Île d'Orléans!

On dit d'un jeune homme qu'il « chante la pomme à sa blonde » quand il veut la rencontrer sans qu'une seule parole soit dite. Il chante? Vraiment? Pour dire le vrai, en d'autres moments, il chante peut-être comme une casserole. Quoi qu'il en soit, ce n'est pas la qualité de son timbre vocal qui est en jeu ici. Mais, bon. La première pomme mythique à laquelle

on peut penser est le fruit défendu offert par Ève à Adam. Soit. Mais dans ce geste inspiré par le serpent, il s'agissait d'une initiative féminine, et catastrophique de surcroît. On voit mal comment cette anecdote issue de la misogynie médiévale aurait pu être détournée en expression galante par nos Québécois. Il paraît plutôt que l'expression aurait été attestée chez nous à la suite du tour de passe-passe amoureux clandestin qui se pratiquait autrefois au cours des « danses carrées ». Elle ferait partie de ce qu'on pourrait appeler un code secret. L'un des signes – on en aurait relevé au moins une bonne douzaine – de ce discours muet consistait pour le cavalier

à presser d'une façon particulière la *paume* de sa cavalière. Cela dit, on est à un cheveu de l'explication complète.

A-t-il pu se produire, dans ce contexte musical des danses folkloriques, un glissement vocalique : chanter la paume-chanter la pomme? C'est une hypothèse qui est loin d'être négligeable, compte tenu des variations phonétiques du québécois, qui raffole des intrigues. Le reste de l'explication relèverait d'une fantaisie tout simplement charmante. L'énigme est passionnante.

Je l'ai dit tantôt : c'est le temps des pommes. Me targuant d'avoir de la suite dans les idées, je cite quelques exemples du florilège savoureux d'expressions qui contiennent le mot POMME : *Chanter la pomme... Tomber dans les pommes... Une pomme ne tombe jamais bien loin de l'arbre... Être une pomme de discorde... Pomme de reinette et pomme d'api... La pomme de Newton... Pomme d'Adam...* Celle de notre Félix : « *Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes.* » Et ce « *an apple a day keeps the doctor away* » si commun.

Comme quoi la langue française n'est jamais à court d'images pour peindre la vie! ♦

SOLUTIONS REMUEZ VOS MÉNINGES! vol. 41, n° 1

1. 12 employés sont nécessaires.

2.

E	S	U	T	R	L
R	T	L	E	S	U
T	U	E	R	L	S
S	L	R	U	E	T
L	E	T	S	U	R
U	R	S	L	T	E

3. Robert est avocat et possède une auto, Vincent est pharmacien et a trois autos, Simon est dentiste et a cinq autos, et Carl est notaire et possède deux autos.

4. Voici quatre solutions possibles :

$$\begin{array}{r} 196 \\ + 542 \\ \hline 738 \end{array} \quad \begin{array}{r} 154 \\ + 782 \\ \hline 936 \end{array} \quad \begin{array}{r} 167 \\ + 382 \\ \hline 549 \end{array} \quad \begin{array}{r} 183 \\ + 492 \\ \hline 675 \end{array}$$

5. a) Merle b) Oie c) Aigle d) Bruant e) Mouette

6. a) Ménage b) Allure c) Amortir d) Action e) Brut

UN COUP DE POUCE

ROBERT GAULIN

PRÉSIDENT DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU

Ce printemps, je lisais un article sur Richard Thaler, économiste, qui a vu ses travaux sur l'économie comportementale récompensés par le prestigieux Nobel d'économie en 2017. Grosso modo, sa théorie a démontré qu'on peut aider les gens à faire certains choix sans contraintes, ni obligations, ni sanctions. Somme toute, on peut faciliter la vie des gens en rendant plus aisée l'exécution d'une décision.

C'est un peu ce que la FLG avait en tête avec son projet de refonte du site Internet. Au moment où vous lisez ces lignes, le nouveau site est en fonction et je vous invite à le visiter et à prendre l'habitude de le fréquenter plus assidûment.

Il s'agit d'un investissement important de la FLG que nous financerons à même le fonds de capital pour ne pas augmenter les frais d'administration et ne pas affecter les sommes consacrées à nos programmes d'aide.

Ce nouveau site changera des habitudes et nous devons instaurer de nouveaux modes de collaboration avec nos régions et les secteurs. Notre grand défi sera d'utiliser les possibilités du site et d'y insérer l'information pertinente sur les activités de la fondation, qu'elles se tiennent au niveau régional ou sectoriel.

Nous souhaitons accroître les dons faits à la FGL en facilitant le versement en ligne et en le rendant encore plus sécuritaire. On nous a souvent demandé de mettre en place une façon de faire des dons récurrents et réguliers. Cela est désormais possible, facile et très sécuritaire.

Nos responsables chargés de mener des campagnes ou des activités de financement auront accès à de l'information continue sur l'état d'avancement de leur projet en s'inscrivant directement auprès de la personne responsable des communications à l'AREQ.

Le site deviendra la référence quand on voudra en savoir un peu plus sur la FLG. L'information actuelle sera revue et améliorée et il sera possible de mieux intégrer les suggestions ou les demandes d'information particulière.

La FLG est riche de plus de 11 000 membres que nous invitons à fréquenter le site pour suivre son évolution.

La FLG est inclusive et ouverte. Même si elle peut compter sur le parrainage de l'AREQ et sur l'appui de la CSQ, rien ne vaut l'appui d'un membre. Toutes les personnes que la cause intéresse et qui veulent aider les jeunes ou les personnes âgées peuvent devenir membres. Le site leur donnera les indications nécessaires pour leur adhésion.



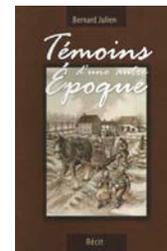
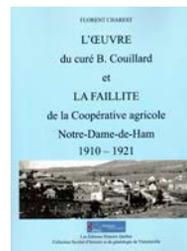
Enfin, depuis sa création en 1991, la FLG s'est toujours fait un devoir de n'utiliser les informations personnelles qu'elle détient qu'à ses fins propres et dans le respect le plus strict de la confidentialité. Cette ligne de conduite se poursuivra, et nous nous engageons à faire en sorte que la sécurité des transactions sur le site soit encore mieux assurée. Nous vous assurons que vous pouvez transiger avec la fondation en toute quiétude et confiance.

Visitez le site de la FLG à fondationlg.org et faites-nous part de vos commentaires. ♦

NOS MEMBRES PUBLIENT

Nous reproduisons ici la couverture des publications de membres de l'AREQ depuis la parution du dernier numéro.

Pour en savoir plus à propos de ces publications ou encore pour faire connaître la vôtre, rendez-vous à areq.lacsq.org.



ÉCRIRE

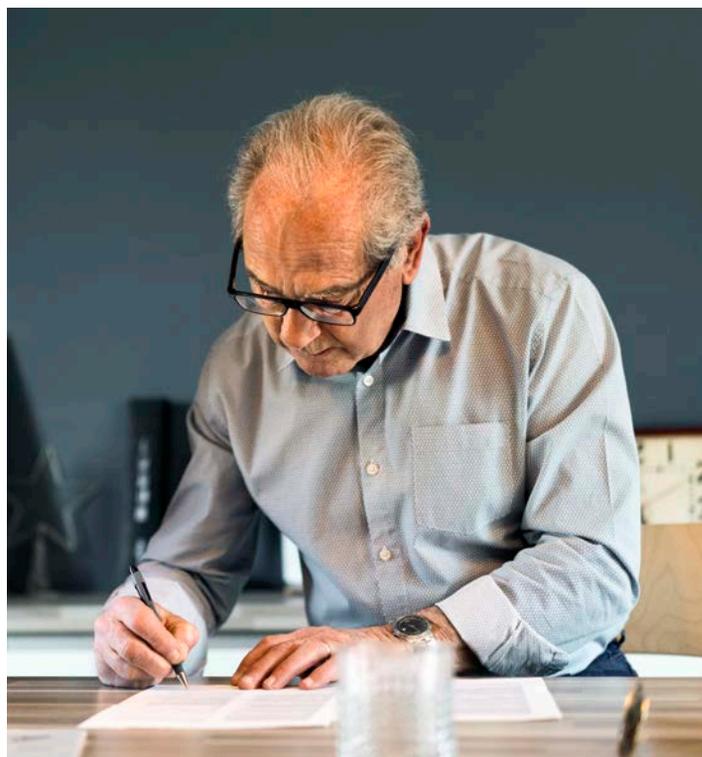
ROBERT JASMIN
CHRONIQUEUR

Ce n'est pas une vocation. C'est une pulsion de vie. Il n'y a pas d'appelés, il n'y a pas d'élus. C'est d'abord une relation intime entre la personne qui écrit et cette même personne qui se fait lectrice de ses propres mots. Du narcissisme de bon aloi : on couche des mots sur papier pour aimer les voir naître et vivre. Parce qu'on sait que les mots dits ne durent pas, que ce sont des images que le temps efface ou une idée qui prend le maquis dans notre mémoire.

Ce sont aussi des mots qu'on emprunte aux autres pour les faire siens. Ainsi, par exemple, les derniers mots du paragraphe précédent sont des mots empruntés au texte d'une chanson de Reggiani. Dans leur genèse, les écrits peuvent n'être au départ que du griffonnage sur des bouts de papier de fortune. On ne sait pas trop pourquoi, mais ces mots, entendus et volés dans des rencontres ou surgis au hasard d'une pensée, on y tient. On accumule ces bouts de papier dans un tiroir quelconque, une petite bibliothèque élémentaire. La vie passe et les notes s'engrangent, en vrac ou dans un calepin.

Survient un jour un événement particulier, très souvent une rupture. Malgré la peine, la vie insiste, mais plus difficilement. C'est alors que les mots reviennent en force. Les mots, ces vrais superhéros ! Les mots qui vainquent les regrets, amoindrissent les peines, font revivre les moments heureux. Des mots qu'on n'écrit que pour soi mais qui contiennent un baume universel. On le sent et quelque chose nous pousse à les partager. On montre ces mots à des proches. C'est alors qu'advient le miracle de l'écriture.

La lectrice ou le lecteur découvre alors des mots qui conviennent à sa propre vie. Ils trouvent une terre d'adoption. « Il faut que tu en fasses un livre ! » L'injonction est telle qu'elle atteint son but : on part à la recherche d'un éditeur. Certains, trop prudents, déclinent l'offre. Puis, un



jour, l'un d'eux, confiant, se risque. Le manuscrit devient livre. Telles des bouteilles à la mer, des centaines voire des milliers d'exemplaires trouveront preneurs sur des rivages inconnus.

Les mêmes mots ayant des résonances différentes selon le vécu de chacun des lecteurs, chaque exemplaire du livre deviendra unique et celui-ci sera toujours lu pour la première fois. Le produit de la lecture sera celui de l'union de deux esprits, celui de l'auteur et celui de la lectrice ou du lecteur. Et ce qui en sortira constituera une réalité indépendante de l'un et de l'autre. Tel un enfant issu de deux parents.

Devenu auteur, celui qui, à l'origine, n'aura été qu'un scribouilleur de bouts de papier se transformera, qu'il le sache ou non, en ajusteur de vie. Le hasard aidant, il apprendra que son livre a été à la source d'un renoncement au suicide. Que telle autre personne a retrouvé le sourire après la mort de sa mère. Qu'une lectrice a jugé bon d'écrire dans un petit carnet quelques phrases tirées du livre, telles des greffes à l'arbre de sa vie. Que telle artiste a témoigné publiquement que le livre lui avait appris la joie de lire.

Ainsi, après un long voyage, les mots ont atteint leur but : un auteur aura réussi à se survivre et à aider d'autres à mieux vivre. Car tout écrit et donc toute vie contient une part d'universel. C'est cette part qui vaincra l'espace et le temps. ♦

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :

AREQ (CSQ)

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

Numéro de convention de la Poste-publications : 40007982



L'assurance habitation de La Personnelle

Un avantage exclusif à votre groupe

Fiez-vous à **La Personnelle** pour protéger vos biens les plus précieux. En confiant votre assurance habitation à La Personnelle, obtenez des protections personnalisées et optionnelles.

Économisez en combinant vos assurances

 &  avec nous, en plus de profiter de **tarifs de groupe exclusifs!**

**Obtenez une soumission
et économisez!**
1 888 476-8737
csq.lapersonnelle.com



Assureur choisi par la **CSQ**



La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, limitations et exclusions peuvent s'appliquer. Les offres et rabais peuvent être modifiés sans préavis. Les clauses et modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance, lequel prévaut en tout temps.