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

QUOI de neuf

DOSSIER

LES RÉGIMES À PRESTATIONS DÉTERMINÉES :

offrir à meilleur coût une rente garantie à vie tout en contribuant au développement des marchés financiers et de l'économie réelle

ACTION SOCIOPOLITIQUE

21 recommandations pour une action gouvernementale respectueuse des personnes aînées

ENVIRONNEMENT

Énergies fossiles et transition énergétique à l'ère des faits alternatifs

PLAN D'ACTION NATIONAL

L'AREQ se dote d'un plan d'action à la défense des aînés

KINO QUÉBEC

L'activité physique au service de la santé mentale et cognitive

HIVER 2018

AREQ CSQ

areq.lacsq.org

TABLE DES MATIÈRES

Volume 40, numéro 2 | Hiver 2018

MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
PLACE PUBLIQUE	4
ÉCHOS DE NOS RÉGIONS	6
CONSEIL NATIONAL	8
AFFAIRES FINANCIÈRES	11
PLAN D'ACTION NATIONAL 2017-2020	12
ASSURANCES	14
RETRAITE	18
DOSSIER	19
ACTION SOCIOPOLITIQUE	25
JE VOUS PARLE D'UN TEMPS	28
INTERNET	29
ENVIRONNEMENT	30
KINO QUÉBEC	32
REMUEZ VOS MÉNINGES !	34
PUBLIREPORTAGE	35
FONDATION LAURE-GAUDREAULT	36
À VOS CLAVIERS !	38
CHRONIQUE DES CLICHÉS	39

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.

100%

BIOGAZ ÉNERGIE

PERMANENT

ECOLOGO

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 :

468 arbres
1 terrain de football

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

68 650 kg CO^2
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** : Jules Desfossés, 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** : 61 300 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec / **Poste-publications** : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292

1718-78

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.

Le respect individuel et collectif est la clé du mieux-être dans une société

LISE LAPOINTE
PRÉSIDENTE

Nous vivons une époque mouvementée d'un point de vue social et politique. Sur tous les fronts, des enjeux majeurs se dessinent et des décisions importantes doivent être prises pour le bien-être de la collectivité. Or, les clivages idéologiques se situent de plus en plus aux extrêmes. Bien entendu, la liberté d'expression et le droit de défendre son opinion sont des principes fondamentaux d'une société démocratique et pacifique. Néanmoins, il ne faut pas perdre de vue la notion de respect. Le respect devrait être le leitmotiv de chaque réflexion, tant individuelle que collective. D'ailleurs, les décideurs de l'État, ceux que nous avons élus et qui ont la responsabilité de gouverner avec diligence, devraient agir avec plus de respect et d'écoute.

ENVIRONNEMENT

Parlons de l'environnement. Dernièrement, le gouvernement a présenté un projet de règlement sur les hydrocarbures sans consulter les municipalités ou les organismes impliqués. Résultat? Les principaux intéressés se sont sentis bafoués par ces gens que nous avons pourtant élus. Nous sommes une association de personnes retraitées résolument conscientisées par les enjeux environnementaux. Pour l'AREQ, la protection des milieux naturels, la sécurité des populations et la lutte contre les changements climatiques relèvent de l'équité intergénérationnelle. Par respect pour les générations futures et pour les collectivités, consultons la population et faisons les bons choix.

CONDITION DES FEMMES

Parlons aussi de la condition des femmes et de la place de la religion dans notre société. Les débats récurrents sur le voile intégral illustrent bien la difficulté que nous avons, collectivement, à traiter d'enjeux sérieux dans le respect afin de prendre des décisions réfléchies. Dans ce contexte, il faut prendre plus de recul et analyser la situation avec plus de sagesse et moins de politique. Derrière le voile, il y a des femmes, mais aussi des principes. Discuter de ces principes sans affecter ces femmes de manière regrettable, c'est dans cette optique que nous devrions aborder le sujet.

SOINS ET SERVICES AUX PERSONNES AÎNÉES

Parlons enfin des soins et des services aux personnes aînées en situation de vulnérabilité. Par exemple, le dossier des centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) a fait couler beaucoup d'encre dans les médias. Que l'on parle du manque de personnel, des menus ou des infrastructures, on oublie souvent les humains au cœur de ces milieux de vie. Cette année, l'utilisation des caméras de surveillance a retenu notre attention. Bien que filmer des cas de maltraitance puisse sembler une solution à toute épreuve, ce n'est pas une panacée. D'un côté, les organismes le demandent, de l'autre, le gouvernement assume l'encadrement de la pratique. Il ne faut toutefois pas oublier l'individu qui habite ce milieu de vie, celui qui se retrouvera principalement devant la caméra, cette personne aînée au centre de ce débat. Pour l'AREQ, respecter la volonté de l'usager, l'impliquer dans le processus et respecter son intégrité demeure fondamental. Par ailleurs, ces outils techniques ne peuvent remplacer la présence d'un personnel bien formé, en quantité suffisante, même s'ils peuvent s'avérer bénéfiques dans certains cas. C'est en ce sens que nous travaillons auprès du gouvernement.

Nous sommes des personnes aînées, nous avons un vécu et des expériences bien à nous que nous pouvons partager avec l'ensemble de la population. C'est pourquoi, à l'AREQ, nous luttons quotidiennement pour faire respecter les droits des aînés, mais aussi pour leur assurer une participation sociale et citoyenne. Si nous pouvions transmettre une seule chose aux générations futures, ce devrait être le respect. Cette notion, lorsqu'elle est la base de toute opinion ou action, ne peut que favoriser un climat propice au progrès social et au bien-être commun. ♦

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

2 NOVEMBRE 2017

PROJET DE LOI N^{0} 149 SUR LA BONIFICATION DU RRQ : UNE BONNE NOUVELLE POUR LES FUTURES PERSONNES RETRAITÉES

L'AREQ a salué la décision du gouvernement de bonifier le Régime de rentes du Québec (RRQ), prévue au projet de loi déposé aujourd'hui par le ministre des Finances, Carlos Leitão. Les recommandations faites par des organisations lors des consultations particulières en janvier 2017 ont été entendues, dont celles de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) que l'AREQ appuyait formellement.

« Le revenu des personnes aînées est souvent la source d'une qualité de vie plus adéquate en termes de logement, d'alimentation, de transport et même d'activités sociales. Nous sommes donc soulagés de savoir que les retraités du Québec ne recevront pas moins que ceux du reste du Canada », a souligné Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

Ainsi, il est intéressant de constater que la bonification de la rente à la hauteur de celle prévue dans le reste du Canada avec le Régime de pensions du Canada (RPC) se rapproche de l'objectif, soit de contribuer à une retraite décente pour tous.

29 SEPTEMBRE 2017

L'AREQ ET L'AQRP SOULIGNENT LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS SOUS LA THÉMATIQUE « BIEN VIEILLIR ENSEMBLE »

L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) et l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP) ont uni leurs voix pour souligner la Journée internationale des aînés, qui s'est déroulée le 1er octobre dernier. Cette année, la thématique Bien vieillir ensemble rappelait le défi, pour la société québécoise, d'assurer une qualité de vie digne aux personnes aînées et de reconnaître l'importance de leur contribution. Le vieillissement de la population doit être considéré comme un défi collectif et non un problème pour la société, qui doit s'adapter en tenant compte de cette réalité populationnelle. C'est notamment le cas dans les services de santé et

pour ce qui est de la participation citoyenne, où beaucoup de chemin reste à faire pour offrir des milieux de vie plus accueillants et inclusifs.

28 SEPTEMBRE 2017

RAPPORT DE LA PROTECTRICE DU CITOYEN : L'AREQ CONSTATE QUE LES PERSONNES AÎNÉES ÉCOPENT ENCORE DANS LES SOINS À DOMICILE

L'AREQ-CSQ a déploré les insuccès du gouvernement dans le Plan stratégique 2015-2020 du ministère de la Santé et des Services sociaux, notamment dans les soins à domicile. Le plus récent rapport de la Protectrice du citoyen fait état d'un recul de 0,9 % en un an seulement, alors que le ministère de la Santé visait à augmenter de 15 % le nombre de personnes aînées recevant des soins à domicile. La durée moyenne d'intervention aurait, elle, diminué de plus de 7 %.

« C'est franchement désolant. Cela fait des années que les intervenants en matière de santé, l'ensemble de la communauté scientifique et les organismes d'aînés prêchent pour un virage vers les soins à domicile. C'est ce que les gens veulent et en plus, c'est moins coûteux pour l'État. Qu'est-ce qu'on attend? » a lancé Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

Pour l'AREQ, il est clair que les récentes coupes et restructurations dans le réseau de la santé ont fait diminuer le temps accordé aux patients. Or, si l'accessibilité aux services diminue alors que la demande croît, nous faisons face à un problème majeur comme société.

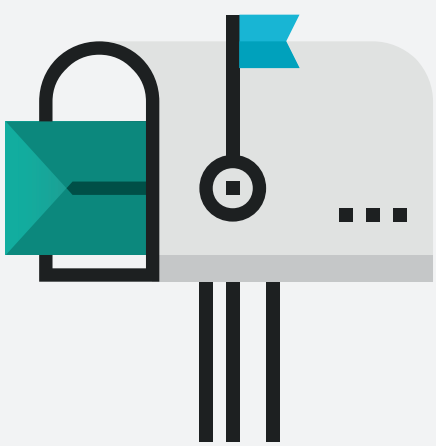
21 SEPTEMBRE 2017

ÉTATS GÉNÉRAUX SUR LES CONDITIONS DE VIE DES PERSONNES AÎNÉES

Plus de 15 000 personnes joignent leur voix au Parti Québécois et à cinq organismes d'aînés

Le porte-parole du Parti Québécois pour les aînés, Harold LeBel, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP), l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ), le Réseau FADOQ ainsi que le Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé (RIIRS) se réjouissent de la mobilisation que la pétition pour la tenue d'états généraux sur les conditions de vie des personnes aînées aura suscitée. Le gouvernement n'aura d'autre choix que de répondre aux 15 000 signataires.

« Le gouvernement devrait considérer davantage les conditions de vie des personnes aînées. Sur le plan de leur bien-être, elles sont confrontées à des obstacles majeurs; pensons entre autres aux soins à domicile, souvent inaccessibles ou insuffisants dans certaines régions du Québec. Franchissons ces obstacles pour les aînés d'aujourd'hui, et nous assurerons un avenir meilleur à l'ensemble des Québécoises et des Québécois », a souligné la présidente de l'AREQ, Lise Lapointe. ♦



Vous déménagez ou avez déménagé récemment?

Merci de bien vouloir aviser l'AREQ de votre changement d'adresse par courriel à info@areq.lacsq.org ou par téléphone au 1 800 663-2408.

UNE JOURNÉE RÉGIONALE EN ENVIRONNEMENT À MAGOG

La journée régionale en environnement s'est déroulée cette année à Magog, et plus précisément au Marais-de-la-Rivière-aux-Cerises, le 13 septembre dernier. Le thème de la journée était le suivant : « L'environnement, c'est chez moi aussi ». Ce fut une grande et longue préparation, mais nous en retirons une énorme satisfaction, celle du travail accompli, comme en témoigne la grande participation des 85 personnes qui se sont inscrites.

JEAN-PIERRE CÔTÉ
RESPONSABLE EN ENVIRONNEMENT ESTRIE (05) SECTEUR MAGOG (F)

DES CONFÉRENCES FORT INTÉRESSANTES

La première conférence a été donnée par Michel Turcotte, directeur des travaux publics de la Ville de Magog. Il nous a expliqué toute la construction écologique du bâtiment dans lequel nous nous trouvions. C'est une très belle réalisation d'envergure pour notre région.

Josiane Pouliot et Marie-Lyne Guillemette, deux responsables en environnement de la Ville de Magog, ont donné la deuxième conférence. Elles nous ont expliqué les efforts que la Ville fait pour protéger son immense territoire, un véritable joyau dans l'Estrie.

Enfin, Michel Hébert, membre de l'AREQ Magog, a prononcé la dernière conférence. Le thème de sa présentation était « La forêt des Cantons de l'Est, entre nécessité et pérennité, une question de valeur ». L'élément marquant de la présentation était le recul des forêts à partir des années 1500 à aujourd'hui.

DES VISITES ET DES SOUVENIRS INOUBLIABLES

Ensuite, les personnes inscrites à la promenade à l'Abbaye Saint-Benoit ont pu visiter ce magnifique endroit, un incontournable dans la région. Les participants ont d'ailleurs eu droit à des dégustations de produits préparés par les moines du monastère.

La visite suivante était au Savon des Cantons, où nous avons eu droit à une démonstration de la fabrication du savon. À cet endroit, on cultive aussi l'argousier, un petit fruit encore méconnu de la majorité des gens mais très savoureux.

Par ailleurs, il y avait aussi la possibilité de visiter le Cep d'Argent, célèbre vignoble dans la région. Les visiteurs ont pu déguster un échantillon de leur vin. La promenade suivante menait vers une visite guidée du Marais et de l'édifice écologique.

UN SUCCÈS À PARTAGER

Sans contredit, cette journée fut un succès grâce à la précieuse collaboration de Richard Aubut et à l'aide apportée par Brigitte Roy, présidente du secteur Magog, ainsi que Lucie Gagné, présidente régionale.

Enfin, soulignons la présence de Christiane Potvin-Lapalme, marraine régionale en environnement, celle de Tommy Bureau-Boulé, employé et conseiller à la vie associative et en environnement, ainsi que de Claire Bélanger 1re vice-présidente et responsable politique en environnement de l'AREQ au national.

N'hésitez pas à visiter notre belle région, car chaque saison a ses charmes! ♦

Prix Hommage montérégien

MANON BESNER
PRÉSIDENTE RÉGIONALE MONTÉRÉGIE (09)

Le 2 octobre dernier, la TRCAM (Table régionale de concertation des aînés de la Montérégie) a décerné à Pierre-Paul Côté, président sortant de l'AREQ nationale et membre de l'AREQ Vieux-Longueuil, le prix Hommage montérégien pour les aînés.

Le prix Hommage Aînés souligne l'apport d'une personne aînée engagée dans son milieu qui a contribué de façon significative à l'amélioration du bien-être des aînés, de leur condition et de leur place dans la société.

En tant que président national, Pierre-Paul Côté a défendu la cause des personnes aînées tout en martelant que celles-ci sont une force pour la société. Durant ses six années à la présidence, il a réussi à faire progresser l'AREQ pour en faire une intervenante incontournable dans les débats concernant les personnes aînées. Il a laissé une empreinte colossale et un immense héritage.

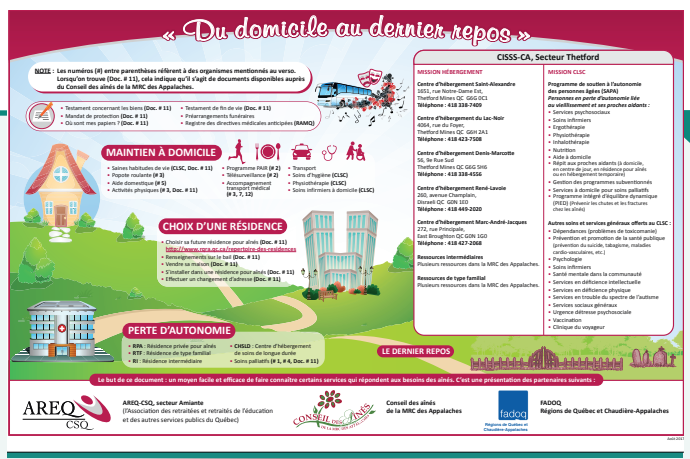
Bravo, monsieur Côté! ♦

Du domicile au dernier repos

LOUISE TURCOTTE
QUÉBEC–CHAUDIÈRE-APPALACHES (03)
SECTEUR AMIANTE (L)

« Du domicile au dernier repos », voilà le titre d'un napperon que nous avons conçu pour nos membres. Ce napperon se veut un moyen facile et efficace de faire connaître certains services qui répondent aux besoins des aînés.

Nous avons voulu lui donner un titre choc afin que tous les retraités et retraitées, qu'ils soient autonomes, semi-autonomes ou en perte d'autonomie, se sentent concernés. Le recto rappelle différents sujets qui peuvent nous préoccuper selon notre situation à différentes étapes de notre vieillissement. Le verso présente d'abord les institutions et les organismes qui peuvent répondre à différents besoins des personnes aînées. Une priorité a été accordée aux organismes régionaux qui donnent plus spécifiquement des services aux aînés. C'est pourquoi ils bénéficient d'une brève description. Pour les autres organismes, la description est plus simple.



Le napperon a été imprimé sur un carton mince et plastifié afin qu'il se conserve plus longtemps. Nous avons profité de l'expertise du Conseil des Aînés, également de la FADOQ, et avons travaillé en collaboration avec eux pour faire un napperon utile pour tous nos membres respectifs. Nous avons aussi présenté notre projet au programme Toujours en action, et il a été accepté.

La moitié des napperons a été distribuée lors d'un brunch au début de septembre, où il a reçu un très bel accueil. Les autres le seront lors de nos activités tout au long de l'année.

Nous croyons que notre napperon est « exportable » dans les autres régions en changeant les adresses, numéros de téléphone, etc. des différents organismes. Si cela vous intéresse, communiquez avec nous. ♦

Un triennat de bon augure

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

À Québec, du 30 octobre au 2 novembre 2017, nos présidentes et présidents régionaux et sectoriels se sont réunis pour participer au conseil national automnal. C'était le premier grand rassemblement depuis le congrès de juin dernier, et près de la moitié des personnes présidentes en étaient à leur premier mandat. Cette nouvelle vitalité s'ajoutait à l'expérience des autres pour bien représenter les membres et donner suite aux orientations votées par le Congrès.

OUVERTURE

Après avoir remercié la centaine de personnes présentes pour leur implication à l'AREQ, la présidente de l'AREQ, Lise Lapointe, a rappelé certains dossiers importants pour l'Association, dont la protection du pouvoir d'achat des membres et les états généraux sur le vieillissement. Elle a ensuite félicité les nouvelles personnes déléguées de vouloir relever ce défi.

Carole Pedneault, présidente de la région hôte, a quant à elle présenté brièvement les douze secteurs de la grande région Québec–Chaudière-Appalaches (03).

CONDITION DES HOMMES

Le Plan d'action ministériel en santé et bien-être des hommes 2017-2022 a brièvement été présenté par Tommy Bureau, conseiller à la vie associative et en appui aux dossiers sociaux. Ce plan a été dévoilé le 22 août 2017 par le gouvernement du Québec et repose sur trois grandes orientations :

- Mieux rejoindre la population masculine par les stratégies de promotion et de prévention.
- Adapter les services pour en améliorer l'accès et répondre aux besoins des hommes.
- Améliorer la compréhension des dynamiques masculines et les pratiques pour répondre aux besoins des hommes.

Les sommes investies seront de 31 millions de dollars, dont 25 millions pour le réseau des organismes communautaires. Les modalités d'attribution seront connues sous peu.

L'AREQ a réagi à cette annonce par communiqué de presse le 24 août. Elle accueille positivement le plan d'action, demande d'agir concrètement auprès des hommes aînés et souhaite son arrimage avec la politique Vieillir et vivre ensemble.

Le comité national des hommes analysera ce plan, et l'AREQ fera le suivi pour connaître où et de quelle façon seront attribués les fonds en restant aux aguets pour que les hommes aînés y trouvent leur compte.

Pour connaître les détails de ce plan d'action ministériel, on se rend au http ://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001952/.

LA CAISSE DE DÉPÔT ET PLACEMENT (CDPQ) ET LE RREGOP. QUI FAIT QUOI?

Lors d'une conférence, Martin Belhumeur, conseiller à la sécurité sociale à la CSQ et membre du comité de retraite du RREGOP, a précisé que depuis janvier 2016, Retraite Québec (RQ) regroupe les régimes et services suivants :

- Le Régime de rentes du Québec (juillet 1965);
- Les régimes de retraite du secteur public :
  - le RREGOP (juillet 1973),
  - le RRPE (janvier 2001);
- La surveillance des régimes complémentaires de retraite;
- Le Régime volontaire d'épargne retraite;
- Le soutien aux enfants.

Divers comités y sont actifs, dont le comité de retraite du RREGOP et celui de placement du RREGOP. M. Bellehumeur a décrit les liens entre RQ et la CDPQ, spécialement à propos des cotisations versées. Selon la loi, Retraite Québec doit obligatoirement verser les différents types de cotisations à la CDPQ. Les membres des comités de retraite et de placement du RREGOP ne peuvent pas investir les cotisations chez un autre gestionnaire. De plus, c'est la CDPQ qui élabore et gère les portefeuilles (contenu, indice, contraintes). Elle décide alors de l'offre de produits. Le comité de placement du RREGOP et la CDPQ élaborent conjointement la politique de placement et donc du portefeuille de référence en fonction de cette offre de produits. Présentement, la santé financière du RREGOP est très bonne, en espérant que les investissements de la CDPQ continuent d`être positifs.

RETRAITE

1 Document d'information sur la retraite et l'indexation

L'AREQ a toujours défendu la protection du pouvoir d'achat de ses membres, position réitérée par le Congrès en juin dernier. Dès la fin de juin 2017, le comité exécutif a mandaté un sous-comité pour produire un document d'information sur la retraite et l'indexation. Claire Bélanger, 1re vice-présidente de l'AREQ, et Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale, ont dressé les grandes lignes du document, qui s'adressera particulièrement aux personnes salariées, futures retraitées, et qui sera rédigé en collaboration avec la CSQ.

L'étape suivante sera de rencontrer le comité national de la retraite en novembre 2017 et de développer une stratégie de distribution du document. Il faut être prévoyant pour la prochaine ronde de négociations.

2 Rapport des rencontres de la Tribune des retraités

Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, a informé les membres à propos de la constitution de la Tribune de discussion des retraités avec le Conseil du trésor. Après une rencontre exploratoire le 28 juin 2016, la Tribune a pris son envol le 22 juin 2017. Son mandat, bien que non décisionnel, se veut un lieu d'échange et de discussion sur les enjeux liés aux régimes de retraite des secteurs publics et parapublics. Il s'agit d'un projet pilote de deux ans, qui inclut une évaluation à mi-mandat et un rapport d'activités au terme du projet. Lise Lapointe a ajouté que même si le mandat ne le prévoit pas, l'AREQ n'hésitera pas à aborder la question de la perte du pouvoir d'achat dans ses revendications auprès du gouvernement.

AFFAIRES FINANCIÈRES

Le vétéran conseiller à l'analyse et à la planification financière, Doris Dumais, et le nouveau trésorier de l'AREQ, Marcel Leroux, ont présenté les prévisions budgétaires de l'Association pour l'année financière 2017-2018. Le calme et l'assurance du trésorier démontraient, comme à l'accoutumée, sa maîtrise du dossier. Fidèle à lui-même et toujours aussi clair depuis une quinzaine d'années, Doris Dumais a su vulgariser les prévisions pour la dernière fois avant son départ à la retraite. L'auditoire lui a témoigné sa reconnaissance par de chaleureux applaudissements. Des informations concernant les prévisions budgétaires se trouvent dans le présent numéro du *Quoi de neuf*.

PLAN D'ACTION NATIONAL 2017-2020

En poste depuis juin dernier, Dominic Provost, directeur général, et Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, ont présenté le plan d'action national (PAN) 2017-2020. D'une façon claire, Dominic Provost a divulgué la liste des orientations, des champs d'intervention et des actions du PAN, accompagnés de nombreux exemples. L'excellente qualité du travail a été soulignée par l'assistance et sa simplicité saluée comme tremplin à l'implication. Le directeur général a rappelé que c'est dans les actions accomplies que l'Association réalisera sa mission. Ce plan est publié dans le présent numéro du *Quoi de neuf*.

ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Tommy Bureau, conseiller à la vie associative et en appui aux dossiers sociaux, a exposé la stratégie d'investissement de la Caisse de dépôt et placement face au défi climatique. Dans la foulée de l'Accord de Paris, de l'évolution des choix des consommateurs et des pressions populaires, la CDPQ a affirmé que le facteur climatique sera désormais pris en compte dans chacune de ses décisions d'investissement. Une question a été soulevée : la CDPQ en fait-elle assez pour l'environnement? Tommy Bureau a rappelé que le RREGOP représente environ 22 % des actifs de la CDPQ et qu'il est possible d'influencer ses décisions.

Après une période de discussion, deux propositions ont été adoptées :

1. Mener une réflexion sur la pertinence des investissements de la CDPQ dans les hydrocarbures.
2. Inviter les membres de l'AREQ à se rendre sur notre site Internet pour signer la pétition « Non aux forages ».

POLITIQUE VIEILLIR ET VIVRE ENSEMBLE

Lancée en 2012, la politique Veillir et vivre ensemble était accompagnée d'un plan d'action jusqu'à 2017. Une consultation a été menée dernièrement en vue du prochain plan d'action 2018-2023. En octobre 2017, l'AREQ y a présenté un mémoire très complet expliqué par Ginette Plamondon, conseillère à l'action sociopolitique et à la condition des femmes. Voici quelques éléments relevés :

- Faire du respect des personnes aînées une valeur phare.
- Soutenir l'adaptation des domiciles.
- Offrir des soins et des services à domicile.
- Reconnaître, accompagner et soutenir les proches aidants des personnes aînées.

Ce mémoire est accessible sur le site Internet de l'AREQ sous l'onglet Publications.

AIDE MÉDICALE À MOURIR

Après avoir rappelé les dispositions actuelles de la Loi concernant les soins de fin de vie, Ginette Plamondon a exposé le nouvel enjeu : la possibilité d'un éventuel élargissement de l'accès à l'aide médicale à mourir aux personnes inaptes à consentir. Une question se pose : doit-on permettre à une personne ayant déjà donné ses directives médicales anticipées d'obtenir l'aide médicale à mourir même si elle ne peut plus y consentir au moment où elle la recevra?

Afin d'aider l'AREQ à prendre position dans ce débat, un groupe de travail de six personnes a été constitué pour étudier les enjeux et lui faire ses recommandations.

COMMUNICATIONS

Samuel Labrecque, conseiller aux communications, a effectué un survol des outils de communications à l'AREQ. Souriant et dynamique, il a manifesté son intention de mettre l'accent sur Facebook pour augmenter la visibilité de l'AREQ. Il a invité l'assistance à consulter facebook.com/monAREQ et à « aimer » la page.

MOT DE CLÔTURE

Le conseil national s'est terminé sur un mot de la présidente. Lise Lapointe a remercié les personnes-ressources et le personnel de l'AREQ pour leur empressement, leur dévouement et leur efficacité. Elle a félicité les présidentes et les présidents pour leur excellente participation en soulignant l'énergie des vétérans et l'engagement des nouveaux. ♦

PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2017-2018

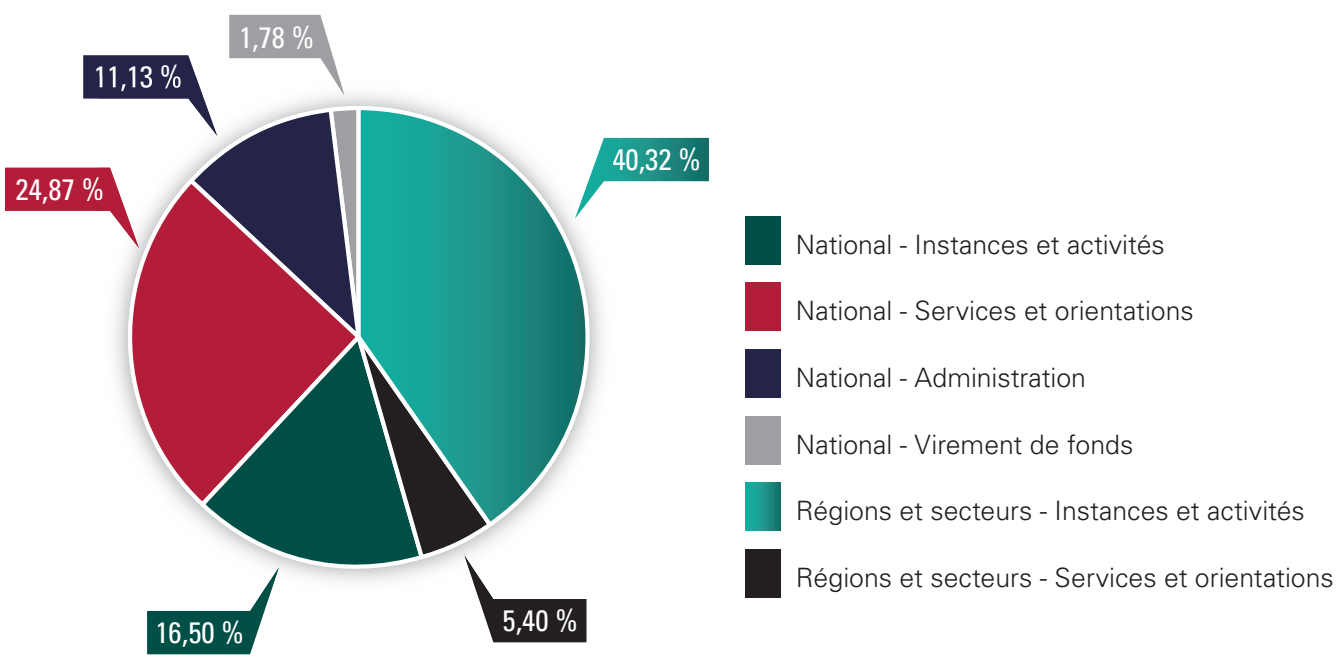
L'AREQ a présenté aux membres du conseil national d'octobre dernier les prévisions budgétaires 2017-2018. Il s'agit d'un budget dans la continuité des orientations et des décisions prises au Congrès de l'AREQ de juin 2017.

DORIS DUMAIS
CONSEILLER À LA PLANIFICATION ET À L'ANALYSE FINANCIÈRE

Sur un budget de 5 626 494 $, 46 % des sommes sont retournées directement aux régions et aux secteurs.

Par ailleurs, 54 % des sommes ont été allouées aux activités nationales, soit :

National		
Instances et activités	928 600 $	16,50 %
Services et orientations	1 399 100 $	24,87 %
Administration	626 000 $	11,13 %
Virement de fonds	100 000 $	1,78 %
Régions et secteurs		
Instances et activités	2 268 792 $	40,32 %
Services et orientations	304 002 $	5,40 %
Total	5 626 494 $	100 %



LE PLAN D'ACTION NATIONAL 2017-2020 DE L'AREQ EN UN COUP D'ŒIL

DOMINIC PROVOST
DIRECTEUR GÉNÉRAL

Lors du conseil national de l'automne 2017, les personnes présidentes de secteurs ainsi que les membres du conseil d'administration ont adopté le Plan d'action national (PAN) 2017-2020 de l'AREQ. Fruit d'un véritable travail d'équipe, ce plan d'action découle des orientations et des champs d'intervention qui ont été votés lors du 46e Congrès.

Ainsi, un total de 47 actions ont été inscrites au PAN. Tout au long du triennat, ces actions s'enrichiront d'exemples concrets de réalisations à tous les niveaux, qu'ils soient national, régional ou sectoriel.

AXE - Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes aînées au cœur de nos préoccupations

1. Développer des réflexions, prendre position et intervenir publiquement en matière de santé et services sociaux de manière à influencer les décisions des autorités gouvernementales.
2. Partager notre expertise et faire connaître les réalités de nos membres au sein de regroupements et de coalitions en matière de santé.
3. Développer et diffuser des outils d'information et de sensibilisation sur les saines habitudes de vie auprès de nos membres.
4. Revendiquer une offre d'hébergement (résidences privées, CHSLD, OBNL, ressources intermédiaires, ressources de type familial) et de logement répondant aux besoins des personnes aînées.
5. Revendiquer une offre de services publics de qualité en matière de soins à domicile.
6. Contribuer à rétablir les faits en matière de vieillissement et dénoncer toute forme d'âgisme.
7. Assurer une vigie et réagir au besoin, soit en dénonçant la maltraitance, en proposant des solutions ou en faisant connaître les pratiques de bientraitance.
8. Réfléchir, informer et prendre position dans le dossier de l'aide médicale à mourir, notamment en regard des demandes anticipées.
9. Réclamer des mesures de soutien, informer nos membres et appuyer des organismes d'aide aux personnes proches aidantes.

AXE - La vie associative

17. Cerner les attentes et les besoins de nos membres, notamment les nouveaux.
18. Développer et faire connaître l'offre de services à nos membres, notamment les avantages et les rabais.
19. Réaliser ou appuyer des recherches, informer et outiller nos membres sur des dossiers d'actualité.
20. Colliger et faire connaître les besoins des membres de l'AREQ dans le cadre du renouvellement annuel du régime ASSUREQ.
21. Informer nos membres à propos des assurances.
22. Promouvoir la mission et l'énoncé de valeurs de l'AREQ.
23. Favoriser des débats sains, sereins et constructifs au sein de nos différentes instances, en vue de prises de position cohérentes et éclairées.
24. Utiliser ou développer des mécanismes de consultation et de rétroaction auprès de nos membres.
25. Souligner et faire connaître la contribution des membres de l'AREQ tant dans notre organisation que dans leur communauté.
26. Soutenir les élus bénévoles qui siègent à différents postes dans les régions et les secteurs.

FICHES D'ACTION

Le plan d'action sera accompagné de fiches d'action avec des exemples concrets visant à favoriser l'atteinte de nos objectifs.

10 Développer et diffuser des outils de sensibilisation, notamment à l'intention des personnes salariées, quant à la désindexation de la rente de retraite.

11 Faire pression sur le gouvernement pour qu'il s'engage à améliorer les régimes publics.

12 Informer les personnes aînées et défendre leurs droits à l'égard de leurs régimes de retraite.

13 Analyser les politiques gouvernementales et les mesures fiscales touchant les personnes aînées.

14 S'associer à des initiatives ou à des organismes voués à la défense des droits des personnes en situation de pauvreté ou de vulnérabilité.

15 S'associer à des organismes de protection du public et des consommateurs.

16 Revendiquer un régime public universel d'assurance médicaments.

27 Adapter nos façons de faire et nos structures aux besoins de nos bénévoles.

28 Organiser ou appuyer des activités sociales, culturelles et récréatives à l'intention de nos membres.

29 Développer des activités d'accueil et d'intégration à l'intention des nouveaux membres.

30 Promouvoir nos actions et nos revendications auprès de la population, des décideurs et de la CSQ.

31 Faire connaître les sessions de préparation à la retraite et en mesurer les retombées.

32 Faire connaître l'AREQ, ses actions et ses revendications, aux membres et aux syndicats de la CSQ.

AXE - La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité

33 Prendre position à propos d'enjeux, de politiques et de projets de loi concernant les droits et les intérêts de nos membres et des personnes aînées.

34 Influencer les décisions des autorités gouvernementales et politiques à l'égard des grands enjeux de société.

35 Appuyer nos membres qui s'impliquent dans différentes causes et au sein d'organismes de la société civile.

36 Souligner des journées et des semaines thématiques portant sur le bénévolat et l'engagement social de nos membres.

37 Faire connaître et reconnaître l'apport de nos membres qui agissent comme proches aidants.

38 Prendre part activement aux coalitions ou aux efforts communs de défense des personnes aînées et aux initiatives rejoignant leurs intérêts.

39 Poursuivre notre collaboration avec des organismes d'entraide au niveau national et international.

40 Soutenir la FLG dans la réalisation de son plan d'action et promouvoir ses activités.

41 Prendre position et agir dans les dossiers environnementaux.

42 Promouvoir et défendre la langue française.

43 Suivre de près le dossier de la laïcité de l'État.

44 Informer et outiller nos membres à propos de la réforme du mode de scrutin.

45 Organiser et appuyer des initiatives favorisant la solidarité intergénérationnelle.

46 Réfléchir aux valeurs d'inclusion et d'affirmation collective dans la société québécoise et appuyer des initiatives les favorisant.

47 Appuyer des organismes et des initiatives visant à promouvoir la persévérance et à lutter contre le décrochage scolaire.

Pour en savoir plus à propos du Plan d'action national de l'AREQ, visitez régulièrement le areq.lacsq.org.

Le renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ

au 1er janvier 2018

JOHANNE FREIRE
CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

Le conseil d'administration d'ASSUREQ et le conseil exécutif de la CSQ sont heureux d'annoncer qu'aucune hausse de tarification n'a été appliquée à la prime d'assurance maladie et d'assurance vie d'ASSUREQ en 2018.

C'est à l'automne 2017 que les discussions avec l'assureur se sont déroulées afin de prévoir les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ pour 2018. Ces conditions ont été négociées pour une période d'un an, soit du 1er janvier au 31 décembre 2018. Les personnes-ressources attitrées au dossier des assurances de l'AREQ et de la CSQ étaient accompagnées et conseillées par un actuaire-conseil de la firme Mallette.

RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE

En 2018, les primes d'assurance maladie ne subissent aucune hausse de tarification. Le congé de prime de 3 $ par mois par personne adhérente est reconduit, et ce, pour une septième année consécutive.

Ce résultat est dû en partie à la diminution non négligeable, depuis le 1er janvier 2017, de l'utilisation par les membres d'ASSUREQ de la garantie Lentilles intraoculaires comprise dans le régime d'assurance maladie (Santé et Santé Plus) et de la projection de cette diminution sur les douze mois à venir.

Régime A – Assurance maladie

Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	22,62 $	27,32 $	43,54 $
Santé Plus	39,59 $	47,41 $	74,36 $

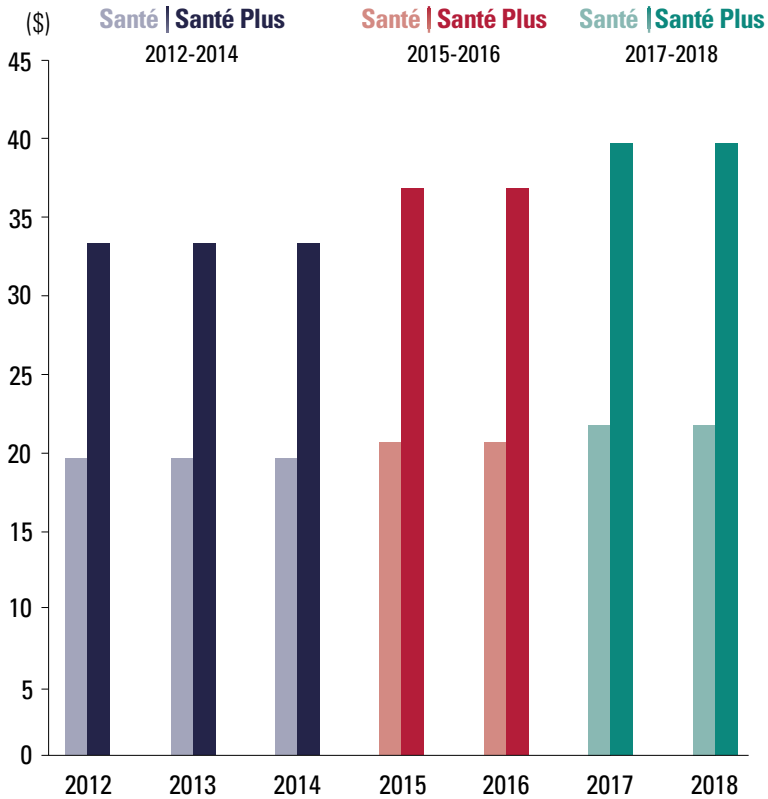
Note : La taxe de vente provinciale de 9 % pour l'assurance doit être ajoutée à ces montants.

LENTILLES INTRAOCULAIRES SOUPLES FOURNIES GRATUITEMENT PAR LA RAMQ DEPUIS LE 1er JANVIER 2017

Depuis le 1er janvier 2017, le régime public d'assurance médicaments de la Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ) couvre la totalité des frais des « lentilles intraoculaires pliables monopièce monofocales asphériques », appelées plus communément « lentilles souples ». Ces lentilles sont utilisées pour le remplacement du cristallin lors des opérations pour les cataractes. En ce qui concerne les lentilles toniques ou de spécialité, elles ne sont pas couvertes par la RAMQ parce qu'elles ne sont pas considérées comme un service de base. Si une personne souhaite obtenir un autre type de lentilles que celles fournies gratuitement par la RAMQ, elle doit assumer les frais correspondant à l'écart entre le coût de ces lentilles et celles qui sont gratuites. Les membres d'ASSUREQ peuvent soumettre ces frais à l'assureur SSQ pour obtenir un remboursement selon les dispositions prévues au contrat (remboursement à 80 %).

Depuis la mise en vigueur, en 2012, du nouveau régime d'assurance maladie permettant aux membres de choisir entre deux types de protection, soit Santé et Santé Plus, la tarification n'a subi que deux augmentations.

Seulement deux augmentations de primes depuis 2012



	Santé	Santé plus
2012	19,76 $	33,38 $
2013	19,76 $	33,38 $
2014	19,76 $	33,38 $
2015	21,40 $	37,56 $
2016	21,40 $	37,56 $
2017	22,62 $	39,59 $
2018	22,62 $	39,59 $

RÉGIME D'ASSURANCE VIE

En ce qui concerne la prime d'assurance vie, tant pour la protection individuelle (assurance vie de la personne adhérente) que pour la protection familiale (assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge) aucune hausse de la tarification n'a été appliquée. Précisons toutefois qu'une augmentation de la prime aurait été nécessaire à la suite de l'analyse de l'expérience du groupe. Cependant, il a été convenu de compenser cette augmentation par l'utilisation de la surprime instaurée en 2009.

Régime B – Assurance vie	
Choix 1	
Individuel	17,40 $
Familial	25,87 $
Choix 2	
Individuel	34,80 $
Familial	43,27 $
Choix 3	
Individuel	52,20 $
Familial	60,67 $

Note : La taxe de vente provinciale de 9 % pour l'assurance doit être ajoutée à ces montants.

VOTRE RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE 2018 EN UN COUP D'ŒIL

Un exemplaire du dépliant Votre régime d'assurance collective 2018 en un coup d'œil vous est offert dans les pages centrales du présent magazine. Il consiste en un résumé des garanties comprises dans le régime et indique le montant des primes d'assurance maladie et d'assurance vie en vigueur au 1er janvier 2018. ♦

UNE NOUVELLE FACTURE DÉTAILLÉE DE **VOS MÉDICAMENTS EN PHARMACIE**

JOHANNE FREIRE
CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

Depuis le 15 septembre 2017, des changements ont été apportés aux factures émises en pharmacie lors de l'achat de médicaments, de fournitures ou de la prestation d'un service pharmaceutique.

Dans le but d'alléger le texte, le présent article traitera strictement des médicaments. Cependant, les informations concernant la facture détaillée sont valides également pour les fournitures et les services pharmaceutiques offerts en pharmacie.

L'adoption récente du projet de loi 92 vise à encadrer les pratiques commerciales et exige de la part des pharmaciens plus de détails sur la facture des médicaments d'ordonnance. Cette obligation vise les factures émises pour des médicaments inscrits à la liste des médicaments de la Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ) et a pour but principal de mieux informer et de protéger les personnes assurées.

TROIS NOUVEAUX ÉLÉMENTS SUR VOTRE FACTURE

En plus de l'information qu'elle contenait déjà, la facture qui vous sera remise lors de l'achat en pharmacie d'un médicament d'ordonnance indiquera dorénavant clairement et distinctement trois éléments :

1. Le prix coûtant payé par le pharmacien;
2. Le montant payé au distributeur par le pharmacien;
3. Les honoraires professionnels du pharmacien.

1. Le prix coûtant du médicament payé par le pharmacien
Il s'agit du prix coûtant que le pharmacien paye pour un médicament. C'est le prix réel du produit, qui est le même pour tous les pharmaciens.

2. Le montant payé au distributeur par le pharmacien
C'est le montant que verse le pharmacien au distributeur ou au grossiste qui l'approvisionne en médicaments. Ce montant est fixe et déterminé par une entente avec le gouvernement.

3. Les honoraires professionnels du pharmacien
Les honoraires professionnels du pharmacien sont liés au service fourni (consultation, préparation, pertes, suivi…) et aux coûts d'exploitation de la pharmacie (salaires, loyer, équipement…). Ce montant peut varier de façon plus ou moins considérable.

Ces changements apportés à la facture remise par les pharmaciens vont à coup sûr susciter une prise de conscience chez les citoyens québécois. Les consommateurs de médicaments auront dorénavant les moyens de comparer les prix et de poser des questions à leur pharmacien au sujet des honoraires lorsqu'ils leur sembleront trop élevés. Cette nouvelle facture pourrait amener certains professionnels à revoir leur tarification.

POUR LES MEMBRES DE L'AREQ INSCRITS AU RÉGIME PUBLIC D'ASSURANCE MÉDICAMENTS DE LA RAMQ

Pour la facture des membres de l'AREQ inscrits au régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, cette nouvelle mesure n'aura pas de trop fortes répercussions puisqu'au public, les honoraires des pharmaciens sont fixés par une entente avec le gouvernement du Québec et sont les mêmes pour tous les pharmaciens et tous les médicaments. Cette entente prévoit des honoraires autour de 9 $ par médicament.

EXEMPLE D'UNE NOUVELLE FACTURE DÉTAILLÉE

Informations déjà disponibles sur la facture

Atorvastatin 40 mg, co	Prix total	Ass.	Montant assuré	Montant non assuré	Franchise	Coassurance	Montant payé par l'assureur
DIN 02346508	19,62 $	RAMQ	19,62 $	0 $	19,45 $	0,06 $	0,11 $

Total à payer	19,51 $

Nouvelles informations sur la facture détaillée en pharmacie depuis le 15 septembre 2017

Prix coûtant payé par le pharmacien		
Pour le médicament	Au distributeur	Total
10,53 $	**0,69 $**	11,22 $

Honoraires professionnels	Prix RGAM	Contribution totale de l'assuré
8,40 $	11,22 $	19,51 $

LES RÉGIMES D'ASSURANCE MÉDICAMENTS PRIVÉS

Un régime d'assurance collective privé a l'obligation de couvrir minimalement les médicaments inscrits à la liste de la RAMQ. Ainsi, les membres inscrits à un tel régime, par exemple celui de leur personne conjointe détenant la garantie de médicaments, ont droit, eux aussi, à une facture détaillée. Elle pourrait varier considérablement d'une pharmacie à l'autre puisque pour les médicaments de la liste de la RAMQ couverts par un régime privé, les pharmaciens établissent eux-mêmes le montant de leurs honoraires de façon à être rentables tout en demeurant compétitifs. Chaque pharmacien détermine lui-même sa marge de profit. Selon le magazine *Protégez-vous*, la facture annuelle de médicaments peut varier de dizaines, voire de centaines de dollars selon la pharmacie choisie. Précisons toutefois que les pharmaciens sont limités par le code déontologique qui leur dicte d'éviter de facturer des frais abusifs à leurs clients.

PAS D'OBLIGATION POUR LES PHARMACIENS À L'ÉGARD DES MÉDICAMENTS HORS LISTE RAMQ

Le régime d'assurance maladie d'ASSUREQ couvre certains médicaments. Il s'agit de médicaments admissibles et non couverts par le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ. On les appelle plus communément les médicaments « hors liste RAMQ ».

L'adoption de la loi prévoit que les pharmaciens ont l'obligation de fournir une facture détaillée uniquement pour les médicaments qui figurent sur la liste des médicaments de la RAMQ. Les trois nouveaux éléments décrits plus haut pourraient ne pas paraître sur votre prochaine facture s'il s'agit d'achat de médicaments hors liste RAMQ couverts par ASSUREQ. Cela dit, est-ce que les pharmacies se doteront d'un système de facturation qui distinguera un médicament RAMQ d'un médicament hors liste RAMQ?

L'IMPORTANCE DE BIEN CHOISIR SON PHARMACIEN

La facture détaillée pourrait inciter les gens à magasiner leurs médicaments d'une pharmacie à une autre. La tâche risque néanmoins d'être ardue puisque les pharmacies ne révèlent pas nécessairement leur prix au téléphone. Aussi, une même pharmacie peut facturer plus cher pour un médicament et moins pour un autre. Pensez à comparer la facture globale plutôt que le coût des médicaments de façon individuelle. Si vous magasinez, faites-le efficacement!

Malgré tout, il ne faut pas négliger l'importance de bien choisir son pharmacien et de lui être fidèle. En effet, outre le coût des honoraires, il y a aussi la qualité du service, le professionnalisme, le suivi, les conseils et la facilité d'accès, qui sont des éléments primordiaux à considérer dans le choix de son pharmacien.

Rappelons en terminant que le coût des médicaments a un effet direct sur la tarification de la prime d'assurance médicaments, tant au régime public d'assurance médicaments de la RAMQ qu'en ce qui concerne un régime d'assurance collective privé qui contient des médicaments. L'effet se fait d'autant plus sentir dans le portefeuille de la personne assurée qui assume l'écart entre le coût du médicament et le montant remboursé par le régime d'assurance, quel qu'il soit. On parle donc d'un double effet sur les finances d'un individu. Espérons que la prise de conscience attendue chez les citoyens contribuera à atteindre le but recherché, celui de contrer la hausse du prix des médicaments au Québec. ♦

Sources : Magazine *Protégez-vous*, AQPP.

AREQ CSQ

InfoRetraite
2017-2018

Prenons soin de notre RREGOP

L'avantage d'un régime complémentaire de retraite comme le Régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics (RREGOP), c'est de permettre aux travailleurs de s'assurer un revenu à la retraite, en versant une partie de leur salaire dans une caisse de retraite collective. De son côté, l'employeur (gouvernement) s'engage à verser sa part de la rente (50 %) à la personne retraitée. La responsabilité financière et les risques sont assumés collectivement par les personnes employées et par l'employeur.

Le RREGOP est un régime de retraite à prestations déterminées. Cela signifie que la rente de retraite est établie selon une formule connue à l'avance. Elle est calculée en fonction du nombre d'années cotisées au régime et d'un salaire moyen plutôt qu'en fonction de la situation financière du régime au moment de prendre sa retraite, comme c'est le cas d'autres régimes de retraite.

La rente de retraite du RREGOP est une rente viagère, c'est-à-dire qu'elle vous sera versée de façon garantie jusqu'à votre décès. La Loi sur le RREGOP prévoit même le versement d'une partie de votre rente à votre personne conjointe au moment de votre décès.

Le RREGOP en bref

Le RREGOP a été créé en 1973, un gain du Front commun lors d'une négociation avec le gouvernement.

Il est le meilleur véhicule qui soit pour assurer une sécurité financière à la retraite aux personnes ayant œuvré dans le secteur public et parapublic. Il a été amélioré au fil des négociations (exonération de cotisation lors d'invalidité et de congé de maternité, couverture des précaires, rente du conjoint survivant…) et la CSQ y a joué un rôle de premier plan. Voilà pourquoi il est primordial de prendre soin de notre régime de retraite et de s'assurer qu'il continue de remplir son rôle adéquatement.

Fondée en 1961, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) regroupe aujourd'hui plus de 58 000 membres répartis dans l'ensemble des régions de la province. Elle est affiliée à la CSQ.

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits de ses membres mais aussi des personnes aînées en général. L'amélioration des conditions de vie des aînés interpelle particulièrement l'AREQ. Les retraitées sont de grands contributeurs dans toutes les sphères de la société, y compris au niveau économique, et c'est pourquoi il est primordial de maintenir notre pouvoir d'achat une fois à la retraite.

Lorsqu'on protège le pouvoir d'achat des personnes retraitées, c'est l'ensemble de la société québécoise qui est avantagée.

Document d'information et de sensibilisation **sur la retraite et l'indexation**

JOHANNE FREIRE
CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

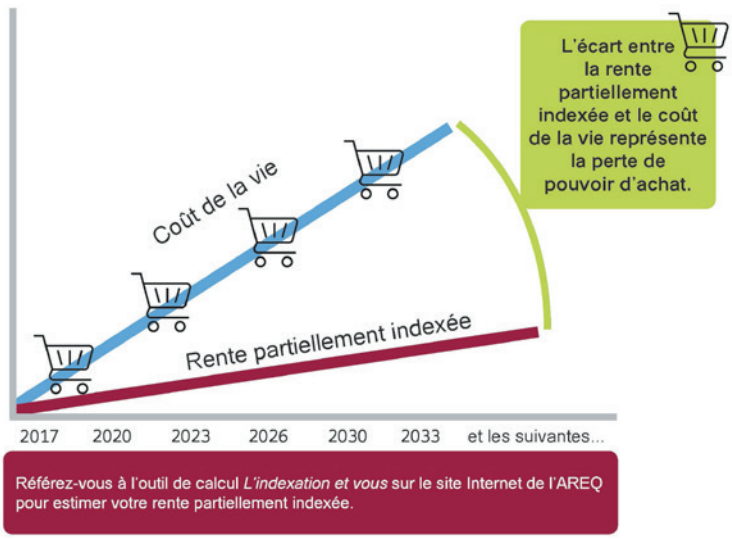
Lors du Congrès de l'AREQ en juin 2017, les membres ont voté et adopté les orientations pour le triennat 2017-2020. L'une d'entre elles, Travailler à l'amélioration de la sécurité financière de nos membres et des personnes aînées, a comme champ d'intervention la protection du pouvoir d'achat, notamment par la revendication de l'amélioration de la formule d'indexation des rentes de retraite.

L'AREQ a ainsi développé et publié un document d'information et de sensibilisation à l'égard de la perte de pouvoir d'achat des personnes retraitées des secteurs public et parapublic, attribuée notamment à l'indexation partielle de leur rente de retraite du RREGOP. Comme l'illustre le document, les personnes les plus durement touchées par cette réalité sont celles ayant pris leur retraite en 2017 ou autour de 2017.

Ce document a pour but de contribuer à la réflexion, notamment chez les personnes salariées et l'ensemble des participants au RREGOP, en prévision de la prochaine négociation des conventions collectives des secteurs public et parapublic en 2020.

L'AREQ a comme mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits de ses membres, mais aussi ceux des personnes aînées en général. L'amélioration des conditions de vie des aînés du Québec est ce qui interpelle particulièrement l'AREQ, notamment en ce qui concerne la sécurité financière de ses membres et de ses futurs membres. Les personnes retraitées sont de grands contributeurs dans toutes les sphères de la société, y compris du point de vue économique, et c'est pourquoi il est primordial de voir à l'amélioration de leur pouvoir d'achat. ♦

Perte de pouvoir d'achat à la retraite



Il est possible de télécharger le document en allant sur **areq.lacsq.org.**

LES RÉGIMES À PRESTATIONS DÉTERMINÉES :

offrir à meilleur coût une rente garantie à vie tout en contribuant au développement des marchés financiers et de l'économie réelle

MICHEL LIZÉE
Économiste, coordonnateur retraité du Service aux collectivités de l'UQAM et secrétaire du Régime de retraite des groupes communautaires et de femmes

Les régimes publics de retraite au Canada offrent des rentes de retraite garanties à vie et indexées au coût de la vie, mais trop faibles pour sortir une personne de la pauvreté, et encore moins pour maintenir son niveau de vie à la retraite. Il est donc indispensable pour un travailleur ou une travailleuse de participer à un régime de retraite ou d'épargne-retraite. Cet article illustre en quoi un régime à prestations déterminées (PD) garantissant une rente à vie est non seulement plus sécuritaire pour les personnes qui y participent, mais plus avantageux, puisqu'on en a plus pour son argent. Il faut souligner, de plus, que les grands régimes de retraite à prestations déterminées contribuent de façon efficiente au bon fonctionnement des marchés financiers et au développement de l'économie réelle et de l'emploi.

LES RÉGIMES PUBLICS DE RETRAITE : un revenu de base garanti à vie, indexé au coût de la vie, mais insuffisant

Une des caractéristiques du système de retraite canadien est le caractère minimaliste des régimes publics de retraite. Les régimes publics se déclinent en trois régimes distincts : la Pension de sécurité de vieillesse, le Supplément de revenu garanti et le Régime de rentes du Québec (ainsi que son pendant canadien, le Régime de pensions du Canada).

Le revenu total provenant des régimes publics pour une personne seule sans autre revenu est de 17 311 $ et de 26 369 $ pour un couple dans la même situation. Même pour les personnes qui ont cotisé toute leur vie au maximum au RRQ, le revenu total s'élève à 22 392 $, soit à peine 5 000 $ de plus que le minimum versé à la personne sans autre revenu. De tels niveaux de revenu ont pour effet de maintenir les personnes près ou sous le seuil de pauvreté et n'assurent pas un taux de remplacement suffisant du salaire gagné avant la retraite pour maintenir le niveau de vie à la retraite. Voilà pourquoi nous avons besoin de régimes complémentaires de retraite.

RÉGIMES COMPLÉMENTAIRES DE RETRAITE : beaucoup d'options, mais sont-elles équivalentes?

Afin d'inciter les travailleurs et travailleuses ainsi que leurs employeurs à épargner en vue de leur retraite, les gouvernements offrent une aide fiscale[1]. On peut regrouper les régimes en deux grandes catégories :

1. Les régimes qui garantissent un revenu à vie, soit les régimes complémentaires de retraite à prestations déterminées (PD). Dans ces régimes, la cotisation totale est déterminée en fonction de la rente promise. En cas d'insuffisance de fonds pour payer ces rentes promises (« déficit actuariel »), il doit y avoir versement d'une cotisation additionnelle d'équilibre – généralement par l'employeur, mais parfois moitié-moitié, pour combler ce déficit en quelques années. Dans un tel régime, le risque est supporté collectivement, ce qui assure une sécurité pour chaque personne retraitée.

2. Les régimes d'épargne. Ceux-ci portent différents noms : régime de retraite à cotisation déterminée (CD), régime enregistré d'épargne-retraite (REER), régime volontaire d'épargne-retraite (RVER), régime de participation différée aux bénéfices (RPDB). Tous ces régimes ont en commun le fait que l'on sait combien on investit, mais sans connaître quel rendement on va obtenir, quel revenu on peut en tirer à la retraite ni pour combien de temps. Dans ces régimes, le membre supporte seul le risque, avant comme après la retraite.

QUATRE RAISONS

pour privilégier un régime à prestations déterminées, du point de vue de la personne qui cotise

Les experts s'entendent généralement pour dire que le régime à prestations déterminées est plus avantageux que les régimes d'épargne pour quatre raisons.

1. Il garantit ma rente de retraite jusqu'à la fin de mes jours.
2. J'en ai plus pour mon argent! Pour le même niveau de cotisation, il permet de verser un revenu plus élevé à la retraite.
3. Les risques associés au rendement et à l'espérance de vie sont supportés collectivement.
4. Pendant mes années de retraite, je n'aurai pas à gérer mon portefeuille et devoir ainsi faire face aux fluctuations du marché, aux frais administratifs, au faible rendement et surtout à l'insécurité.

Reprenons une à une ces quatre raisons.

1 Le régime PD garantit ma rente de retraite jusqu'à la fin de mes jours.

Une personne de 65 ans peut espérer vivre en moyenne 22 ans s'il s'agit d'un homme et 23 ans s'il s'agit d'une femme. Un peu plus si cette personne travaille dans le secteur public. Il faut se rappeler que ces chiffres constituent l'espérance de vie moyenne d'une personne à 65 ans et que, par conséquent, un pourcentage significatif de personnes va vivre encore plus longtemps que son espérance de vie, 5, 10 ou 15 ans peut-être.

Par conséquent, la garantie qu'offre un régime à prestations déterminées prend alors toute son importance. Le caractère collectif de ce type de régime agit comme une police d'assurance : le fait que ceux qui décéderont plus tôt recevront leur rente moins longtemps garantit que le régime pourra verser les rentes à vie à toutes les personnes retraitées, peu importe l'âge de leur décès. Évidemment, le financement de ces régimes doit tenir compte de l'allongement de l'espérance de vie : au Canada, le passage de l'ancienne table de mortalité UP94 à la nouvelle table CPM2014 a eu pour effet d'augmenter le passif et le coût des régimes de retraite de 6 à 8 %. Des cotisations additionnelles ont dû être versées pour sécuriser les rentes promises.

La situation des personnes qui ne disposent que d'un régime d'épargne (un REER par exemple) est beaucoup plus précaire. Le risque le plus important est que la personne vive plus longtemps que son argent. Par exemple, si je suis une femme de 65 ans, à quel rythme vais-je vider mon REER? Si mon espérance de vie est de 24 ans, une approche logique serait de prévoir 24 retraits annuels. Mon compte sera alors vide à 89 ans. Une espérance de vie de 89 ans signifie que j'ai 50 %

[1] Cette aide fiscale prend deux formes principalement : les cotisations versées sont déductibles d'impôt et les revenus accumulés chaque année ne sont pas imposés, la contrepartie étant que ces revenus sont taxables au moment où ils sont retirés du régime.

de chances de vivre plus vieille, mais jusqu'à quel âge? Par prudence, je devrai réduire mes retraits annuels à compter de 65 ans pour pouvoir avoir encore de l'argent disponible si je vis après 89 ans (mais si je décède prématurément, ce sont mes héritiers qui empocheront cet argent). Une étude américaine réalisée en 2008 portant sur le coût de la retraite pour 2 000 professeures selon qu'elles bénéficient d'un régime PD ou CD estimait que, seulement pour financer ce risque d'espérance de vie, la cotisation totale devait augmenter de 28 % dans le cas du régime CD. Cependant, dans ce dernier cas, compte tenu du fait que plusieurs retraités décéderont plus jeunes, 24 % des actifs accumulés à 65 ans ne serviront pas à verser des rentes de retraite et seront retournés aux bénéficiaires. (1)

2 J'en ai plus pour mon argent! Pour le même niveau de cotisation, le régime à PD permet de verser un revenu plus élevé à la retraite.

Il s'agit là encore d'un élément sur lequel les experts s'entendent.

› Une étude publiée par le Canadian Public Pension Leadership Council regroupant des administrateurs de 10 régimes publics de retraite et rédigée par Robert L. Brown, un actuaire respecté, et Craig McInnes concluait que le passage d'un régime à prestations déterminées du secteur public vers un régime à cotisation déterminée entraînerait les conséquences suivantes :

- « Selon nos études, dans le cas d'un régime à prestations déterminées de 10 milliards de dollars géré de façon efficiente, la conversion vers des comptes individuels d'épargne devant verser les mêmes rentes augmenterait le coût du régime d'environ 77 % et les cotisations devraient augmenter au même degré. […] En utilisant un régime à cotisation déterminée géré collectivement, le coût du régime augmenterait encore, mais cette augmentation serait de 26 % plutôt que 77 %. » (2)

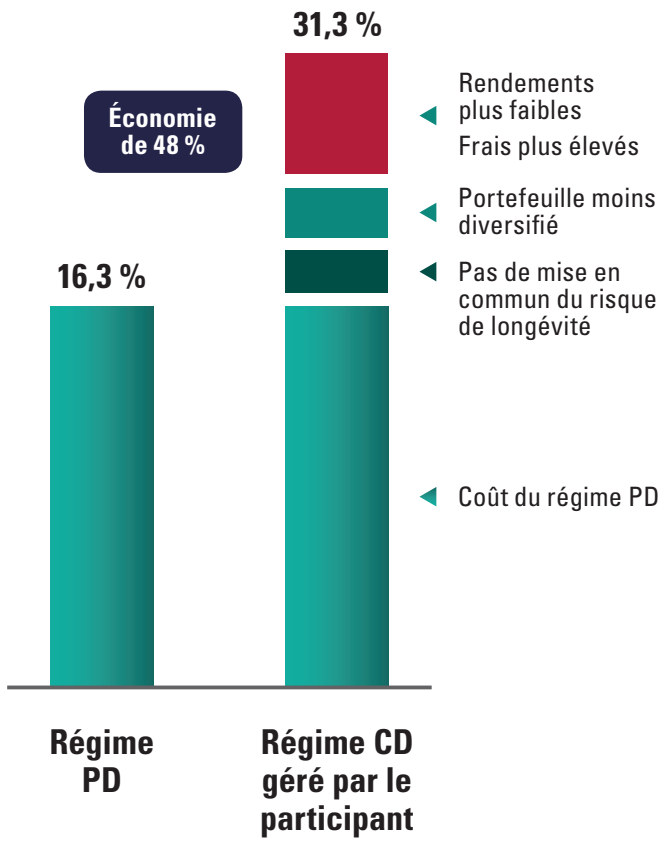
› Les auteurs d'une autre étude, particulièrement pertinente pour l'AREQ puisqu'elle porte sur une cohorte de 2000 enseignantes américaines de 30 ans commençant leur carrière, résume ainsi leurs principales conclusions :

- « Un régime PD, avec des frais et une répartition d'actifs typique d'un important régime du secteur public, a un avantage de coût de 48 % par rapport au régime CD typique géré par le participant. […]

- Les régimes PD bénéficient de trois avantages structurels en matière de coûts comparativement aux régimes CD : la mise en commun du risque de longévité, la capacité de maintenir un portefeuille bien diversifié sur un long horizon de temps, et les frais plus faibles et la gestion professionnelle. » (3)

Le graphique suivant illustre cette différence significative de coût entre un régime à prestations déterminées et un régime à cotisation déterminée (ce qui inclut un REER) afin de verser la même rente.

Coût d'un régime PD et d'un régime CD pour verser la même rente en % du salaire



3 Les risques associés au rendement et à l'espérance de vie d'un régime PD sont supportés collectivement.

Les deux raisons précédentes démontrent cette troisième affirmation. Il est toutefois important d'en faire mention, car une personne retraitée qui dépend de ses revenus de retraite pour maintenir son niveau de vie n'a aucune marge de tolérance au risque. Toute baisse de revenu (pensons à l'impact dévastateur sur plusieurs personnes retraitées d'une crise financière comme celle de 2008, qui a fait fondre leurs actifs de 15 ou 25 %), a un impact direct sur le montant des retraits ou le nombre d'années qui restent à retirer de l'argent. Le risque le plus grand pour une personne retraitée est de vivre plus longtemps que son argent, ce qui implique, si cela devait arriver, qu'elle vive plus pauvrement pendant les dernières années de sa vie, alors que ses besoins financiers pour la santé, l'hébergement et les soins à domicile peuvent être plus criants que jamais.

4 Pendant mes années de retraite, je n'aurai pas à gérer mon portefeuille et devoir ainsi faire face aux fluctuations du marché, aux frais administratifs, au faible rendement et surtout à l'insécurité.

Ce dernier élément a une importance majeure sur la tranquillité d'esprit et la qualité de vie à la retraite. Dans un régime PD, on sait que l'argent est déposé mensuellement; on n'a qu'à se présenter au guichet automatique ou faire des virements ou des chèques pour avoir accès à son argent. Dans l'autre cas, on doit faire face aux frais élevés des FERR ou des FRV et avoir sans cesse recours à un conseiller ou un courtier pour décider des placements à faire ou des retraits à effectuer. Le contexte d'un capital insuffisant et de rendements faibles ou volatiles rend les personnes retraitées particulièrement vulnérables aux offres alléchantes de rendements élevés « sans risque », lesquelles ont été à la source de nombreux scandales financiers ces dernières années.

UN AVANTAGE TROP SOUVENT NÉGLIGÉ : LA CONTRIBUTION ÉCONOMIQUE DES RÉGIMES À PRESTATIONS DÉTERMINÉES AU DÉVELOPPEMENT DE L'ÉCONOMIE RÉELLE

David Dodge, gouverneur de la Banque du Canada, avait souligné dans un discours la contribution des régimes à prestations déterminées à l'efficience économique des marchés. Voici ce qu'il en disait en 2005 :

« Un système financier efficient répartit les divers risques de telle sorte qu'ils soient assumés par ceux qui sont le mieux disposés à les endosser […] En mettant ces risques [de rendement et de longévité] en commun, les fonds de pension génèrent d'importants gains sur le plan de l'efficience économique. En faisant en sorte que le risque soit assumé collectivement et non plus par des particuliers, les fonds de pension contribuent à une affectation plus efficiente de l'épargne. Ceux-ci, en particulier les très gros fonds, sont gérés habituellement par des gestionnaires aguerris. […] Ils font des placements à très long terme, de sorte qu'ils peuvent financer des projets d'investissement d'envergure à des taux de rendement concurrentiels. Tous ces facteurs jouent un rôle appréciable dans l'efficience économique, grâce au transfert du risque aux investisseurs les plus aptes à l'assumer. » (5)

En 2014, une étude réalisée par le Boston Consulting Group (5) pour les dix plus grandes caisses de retraite publiques au Canada, dont la Caisse de dépôt et placement du Québec, révélait qu'elles investissaient tout près du tiers (32 %) de leurs actifs dans des actifs non traditionnels tels les infrastructures, les placements privés et l'immobilier. Ces actifs comportent les caractéristiques suivantes :

- Il s'agit d'un investissement à long terme dans l'économie réelle qui génère de la croissance, des gains de productivité et des créations d'emplois;
- Ces actifs génèrent des rendements supérieurs et permettent une diversification intéressante qui réduit la volatilité introduite par les actions.

D'ailleurs, ce « modèle canadien » de grandes caisses de retraite gérées à l'interne avec une part importante des actifs investis dans des actifs non traditionnels est reconnu sur le plan international comme générant des revenus supérieurs, comme l'illustre cette analyse des rendements entre 2006 et 2015 publiée dans une revue spécialisée britannique :

« Le modèle canadien – dont la définition par Ambachtsheer comprend "une mission claire, une fonction de gouvernance forte et indépendante, et la capacité d'attirer et de retenir le talent requis pour réussir" – a démontré sa capacité à surperformer non seulement l'univers de fonds comparables suivis par CEM, mais également des caisses de retraite dans d'autres régions [l'Australie et la Suisse notamment]. […] Dans le résumé de la recherche rédigé par l'auteur, les huit caisses canadiennes avaient tendance à gérer davantage à l'interne et à investir davantage dans les marchés privés que leurs pairs. » (6)

Enfin, le RREGOP se distingue d'autres régimes de retraite par le fait que le gestionnaire, la Caisse de dépôt et placement du Québec, malgré les velléités du gouvernement Charest en 2004 de lui retirer le mandat de contribuer au développement économique du Québec, a toujours le double mandat qui lui avait été assigné dès sa mise sur pied en 1965 :

« La Caisse a pour mission de recevoir des sommes en dépôt conformément à la loi et de les gérer en recherchant le rendement optimal du capital des déposants dans le respect de leur politique de placement tout en contribuant au développement économique du Québec.[2]»

CONCLUSION

Comme tout autre régime à prestations déterminées, le RREGOP permet à ses membres de bénéficier d'une rente de retraite garantie à vie, et ce, à un coût plus faible que les régimes d'épargne (régimes CD, REER, RVER) et même que la plupart des autres régimes à prestations déterminées. Cela en raison des frais de gestion nettement plus faibles que la moyenne prélevés par la Caisse de dépôt et placement grâce à sa masse critique de 286 milliards de dollars au 30 juin 2017. Par sa taille et son horizon de placement à long terme, le RREGOP contribue en outre à l'efficience des marchés financiers et à la mise sur pied et au développement d'entreprises innovantes, avec la création d'emplois qui en découle, notamment au Québec.

Dans le cas du RREGOP, une grande vigilance s'impose toutefois, autant de la part des organisations syndicales que des organisations de personnes retraitées. Un élément de prévention important à surveiller est le caractère prudent ou non des hypothèses utilisées pour le financement du Régime. Un rendement attendu trop élevé, ou l'absence de marges de sécurité dans le calcul du rendement attendu, ont l'avantage à court terme de réduire la cotisation requise; toutefois, ils augmentent le risque que le rendement

[2] Pour la petite histoire, c'est une intervention du président de la FTQ, Henri Massé, alors membre du conseil d'administration de la Caisse, auprès du ministre des Finances Yves Séguin qui a permis de réintroduire en commission parlementaire la mission de contribuer au développement économique du Québec par un amendement à l'article 4.1 de la loi.

effectif soit inférieur à la prévision optimiste qui avait été faite et engendre donc un déficit actuariel. Un tel contexte permet alors au gouvernement, en période de négociation, de prétendre que « le régime est trop généreux et trop coûteux », justifiant ainsi des demandes patronales de concessions en ce qui concerne le régime de retraite.

Il faut de plus rappeler ici que le gouvernement ne verse pas sa part des cotisations dans la caisse de retraite, mais reconnaît plutôt une « dette » qu'il s'engage à verser au fur et à mesure aux personnes qui quittent le régime ou qui reçoivent une rente de retraite, et ce, en fonction de la part qu'il est tenu de verser (7/12 ou 50 % selon le moment où les droits ont été acquis). Comme le régime est régi par une législation particulière, il sera toujours tentant pour un gouvernement de chercher à réduire les droits acquis, y inclus pour le passé, par un amendement législatif que le gouvernement peut faire adopter à l'Assemblée nationale. En effet, toute réduction de droits ou des versements de rentes à venir entraîne une baisse immédiate de la dette gouvernementale, un enjeu majeur pour des gouvernements obsédés par le niveau de la dette et les agences de notation. L'histoire des quarante dernières années nous apprend que cette crainte n'est pas que théorique, 1982 étant le premier, mais pas le dernier, exemple. Et celui plus récent des réductions de droits mises en place au Régime de retraite du personnel d'encadrement (RRPE) illustre bien en quoi cette préoccupation est d'actualité.

Voilà pourquoi une très grande vigilance, autant des membres que des organisations, s'impose pour protéger la sécurité du revenu à la retraite des membres du RREGOP. ♦

RÉFÉRENCES

1. ALMÉIDA, Beth et William B. FORNIA. 2008. A Better Bang for the Buck. The Economic Efficiencies of Defined Benefit Pension Plans. Washington : National Institute on Retirement Security.
2. BROWN, Robert L. et Craig MCINNESS. 2014. Shifting Public Sector DB Plans to DC. The experience so far and implications for Canada. : Canadian Public Pension Leadership Council.
3. FORNIA, William B. et Nari RHEE. 2014. Still a Better Bang for the Buck. An Update on the Economic Efficiencies of Defined Benefit Pensions. : National Institute on Retirement Security.
4. DODGE, David. 2005. « L'efficience économique et financière : l'importance des régimes de pension. » allocution prononcée devant l'Association des MBA du Québec, 9 novembre 2005, à Montréal.
5. Boston Consulting Group, The. 2015. Évaluation des retombées des caisses de retraite canadiennes. Document final. : The Boston Consulting Group.
6. REEVE, Nick. 2017. Does the Canadian model produce alpha? Investments & Pensions Europe - Internet News, https ://www.ipe.com/news/asset-allocation/does-the-canadian-model-produce-alpha/10020129.article.

L'utilisation des mécanismes de surveillance en CHSLD :

ne pas camoufler les véritables problèmes

Le 11 octobre 2017, la ministre responsable des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation et le ministre de la Santé et des Services sociaux ont publié un projet de règlement portant sur les modalités d'utilisation de mécanismes de surveillance par un usager hébergé dans une installation maintenue par un établissement qui exploite un centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD). L'AREQ a déposé officiellement ses commentaires à propos de ce projet de règlement susceptible d'avoir des impacts importants sur les conditions de vie des personnes aînées.

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

L'USAGER AU CŒUR DE LA DÉCISION

L'AREQ y a exprimé son accord avec l'objectif poursuivi qui consiste à encadrer « l'installation d'un mécanisme de surveillance […] aux fins d'assurer la sécurité de l'usager ou celle de ses biens ou de s'assurer de la qualité des soins et des services qui lui sont offerts, notamment afin de repérer un cas de maltraitance envers l'usager[1] ». La sécurité des usagers et la qualité des soins qui leur sont dispensés ne peuvent faire l'objet d'aucun compromis. L'utilisation de moyens de surveillance à cette fin nous apparaît acceptable. Or, les usagers doivent demeurer, autant que faire se peut, les seules personnes qui peuvent décider d'installer et de retirer de tels outils de surveillance.

LES CAMÉRAS NE PEUVENT REMPLACER DES SOINS DE QUALITÉ

L'AREQ déplore que les usagers en viennent à devoir utiliser ce type de moyens pour s'assurer d'obtenir les soins et les services qui font partie intégrante de la mission des CHSLD. Pour notre association, ce sont les conséquences des restrictions budgétaires successives, des multiples réorganisations et du manque de personnel dans les CHSLD qui favorisent le recours à de tels outils. Il importe donc de s'attaquer à la source du problème et d'assurer les ressources nécessaires aux CHSLD. Ainsi, nous sommes fermement convaincus qu'en aucun temps une caméra de surveillance ne pourra et ne devra remplacer les soins attentionnés du personnel médical et infirmier.

D'ailleurs, en juin 2016, la Commission de la santé et des services sociaux, après trois ans de travaux sur les conditions de vie en CHSLD, a formulé une vingtaine de recommandations au gouvernement du Québec. Nous croyons qu'il est urgent que ces propositions, qui demeurent toujours d'actualité, soient mises en œuvre. Nous insistons particulièrement sur l'importance de fixer des ratios minimums de personnel que tous les centres d'hébergement seraient obligés de respecter.

L'UTILISATION DES CAMÉRAS : UN DERNIER RECOURS

Pour l'AREQ, ce serait faire fausse route que de permettre à chaque personne hébergée d'installer un moyen de surveillance sans qu'aucun motif ne le justifie. Un tel mécanisme ne peut constituer un outil de prévention. Nous nous inquiétons des impacts que cette façon de faire pourrait avoir notamment sur la relation de confiance entre les usagers et le personnel et le respect du droit à la vie privée. Ce n'est que lorsque tous les outils à la disposition de l'usager auront été épuisés que le recours à l'installation de moyens de surveillance pourrait être envisagé s'il y a un motif juste et raisonnable de le faire.

Enfin, les CHSLD constituent des milieux de vie. Il est de la responsabilité de l'État de veiller à ce que chaque personne qui y vit puisse recevoir les soins et les services que son état de santé nécessite. Agir autrement pourrait être interprété comme un geste d'abandon des aînés qui ont construit le Québec actuel.

[1] Projet de règlement sur les modalités d'utilisation de mécanismes de surveillance par un usager hébergé dans une installation maintenue par un établissement qui exploite un centre d'hébergement et de soins de longue durée, Loi sur les services de santé et les services sociaux, chapitre S-4.2, article 4.

Pour une action gouvernementale respectueuse des personnes aînées

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

En 2012, le gouvernement lançait sa politique Vieillir et vivre ensemble, chez soi, dans sa communauté, au Québec. Elle était accompagnée d'un plan d'action pour la période 2012-2017. Une consultation en vue de l'élaboration d'un second plan d'action qui s'étendra jusqu'en 2023 est présentement en cours. L'AREQ y a pris part afin de faire valoir les attentes de ses membres et de l'ensemble des personnes aînées du Québec.

L'AREQ a soumis son mémoire incluant 21 recommandations sur les enjeux des conditions de vie des aînés qu'elle juge les plus importants pour assurer la dignité des personnes aînées. Elle fait aussi valoir la nécessité de veiller à ce que le second plan d'action de la politique Vieillir et vivre ensemble adopte les mécanismes nécessaires pour assurer la prise en compte des spécificités propres à toutes les personnes aînées, quels que soient leur sexe, leur origine ou leur orientation sexuelle.

Enfin, l'AREQ attire l'attention du gouvernement sur un élément fondamental pour les aînés : un réel accès à des services sociaux et de santé publics, universels et de qualité. Elle en appelle à une action urgente afin d'éliminer toute barrière qui priverait les aînés de l'exercice de leur droit à des services de santé de qualité et adaptés à leurs besoins.

LISTE DES RECOMMANDATIONS DE L'AREQ

1. Faire du respect des aînés une valeur phare qui guidera le deuxième plan d'action de la politique Vieillir et vivre ensemble afin que toute personne aînée, quel que soit son état de santé, soit présentée comme une richesse pour la société.

2. Appliquer une analyse différenciée selon les sexes lors des travaux d'élaboration, de mise en œuvre et d'évaluation du second plan d'action de la politique Vieillir et vivre ensemble.

3. Hausser le financement des organismes de soutien aux personnes aînées immigrantes et sensibiliser les intervenants du milieu de la santé et des services sociaux aux réalités particulières des immigrants aînés.

4. Adopter et mettre en œuvre la charte de la bientraitance proposée par la Fondation Émergence afin de garantir le respect des droits des personnes aînées issues de minorités sexuelles.

5. Obliger les établissements du réseau de la santé et des services sociaux à fixer des tarifs raisonnables pour les stationnements situés à proximité des centres hospitaliers, des centres d'hébergement et de soins de longue durée, des centres locaux de services communautaires et des centres de réadaptation.

6. Éliminer les frais de transport des échantillons biologiques et interdire tous nouveaux frais accessoires.

7. Veiller à tout mettre en œuvre pour assurer la sécurité, la fiabilité et la traçabilité des prélèvements biologiques qui sont acheminés dans les laboratoires centralisés.

8. Mettre en œuvre toutes les mesures nécessaires pour assurer l'accès à un médecin de famille à toutes les personnes aînées du Québec dans les meilleurs délais.

9. Mener une large consultation non partisane auprès de la population relativement à un éventuel élargissement de l'accès à l'aide médicale à mourir aux personnes inaptes à consentir.

10.

Rembourser le coût d'achat d'une seconde prothèse auditive à toute personne dont la santé auditive le nécessite, quel que soit son âge ou sa situation professionnelle.

11.

Mener une vaste réflexion sur le mode de rémunération des médecins afin de s'assurer qu'elle ne croisse pas à un rythme qui hypothèque les sommes disponibles pour la dispensation des soins et des services de santé.

12.

Mettre en place un guichet unique d'accès à l'information relative à l'aide disponible pour soutenir l'adaptation des domiciles et qu'il soit connu de l'ensemble de la population.

13.

Prendre acte et assurer la mise en œuvre des recommandations du Protecteur du citoyen relativement aux résidences privées pour aînés, notamment rendre disponible un guide d'information destiné aux locataires. Renoncer formellement à implanter le projet de règlement sur la certification des résidences privées pour aînés publié en octobre 2015.

14.

Mettre en œuvre l'ensemble des recommandations de la Commission de la santé et des services sociaux sur les conditions de vie dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée.

15.

Adopter et mettre en œuvre, dans les meilleurs délais, une politique sur les soins et les services à domicile qui assureraient un réel accès aux personnes aînées en perte d'autonomie.

16.

Développer une stratégie gouvernementale de soutien à l'égard des proches aidants qui permettrait de :

- Reconnaître un statut formel aux personnes proches aidantes et leur accorder des droits spécifiques;
- Intégrer les droits des proches aidants dans une politique de soins à domicile;
- Obliger l'élaboration et la mise en œuvre d'un plan d'intervention pour chaque personne proche aidante;
- Développer des outils d'information à l'intention des proches aidants;
- Faciliter l'accès aux crédits d'impôt destinés aux aidants naturels.

17.

Prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer un revenu décent à toutes les personnes aînées.

18.

Bonifier la rente de retraite minimalement à la hauteur de celle prévue au RPC et renoncer aux propositions entourant l'âge d'admissibilité à la rente de retraite anticipée, le facteur de longévité et la rente du conjoint survivant.

19.

Intégrer dans les principes directeurs de la nouvelle politique la notion de développement durable.

20.

Encourager concrètement la lutte contre les îlots de chaleur.

21.

Favoriser un aménagement du territoire qui fait la lutte aux déserts alimentaires et qui facilite l'accès aux services par les transports collectifs et actifs.

Le Québec, comme toutes les sociétés occidentales, connaît un vieillissement accéléré de sa population. Loin de constituer un problème, ce phénomène démographique a le potentiel de devenir un atout pour la population. Le gouvernement québécois se doit de s'acquitter de ses responsabilités à l'égard des aînés.

Il est grand temps qu'il démontre par ses actes que, au-delà des mots, il croit réellement que les personnes aînées constituent une richesse pour le Québec. Il lui appartient de tout mettre en œuvre pour que chaque aîné puisse s'épanouir. ♦

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

Le Code scolaire de 1890 indiquait, dans le Règlement concernant les instituteurs, qu'« il est du devoir de chaque instituteur [...] de tenir avec soin le journal d'appel et de s'enquérir des causes d'absence ou de retard ».

De tenir quoi? Oui, oui, le « journal d'appel ». C'est ce grand cahier qui a précédé le recours à l'informatique que l'on connaît aujourd'hui dans les écoles. Tout y était noté : le nom et l'âge des enfants, leur niveau, le nom de leur père – on ne parle pas de la mère, vous l'avez compris – son lieu d'habitation et son occupation. Puis on retrouvait le registre des absences et des résultats dans les différentes matières. À la fin du document, il y avait des pages détachables à l'usage de l'inspecteur, qui était tenu de visiter ses écoles deux fois par année et de faire rapport en utilisant ce document officiel. Les consignes adressées au maître ou à la maîtresse lui indiquaient même comment noter une absence : un trait horizontal si l'enfant est absent l'avant-midi, un trait vertical s'il est absent en après-midi; ce qui donnait une belle petite croix s'il avait été absent pour la journée!

En vertu de la réglementation sur la confidentialité des renseignements personnels, les journaux d'appel ne devaient pas se retrouver dans le domaine public et être accessibles à tout un chacun. Sur la page titre, il était écrit : « Ce journal est la propriété de la Commission scolaire. Il doit être conservé dans l'école, même pour les autres années. Il sera mis à la disposition de tout visiteur officiel de la Commission scolaire, de la Paroisse et du Département de l'Instruction publique. »

Le journal d'appel est un document fort précieux pour bien comprendre comment se faisait l'école autrefois, particulièrement à la campagne. Il permet de voir en un coup d'œil l'énormité de la tâche à accomplir. Pour le mois de septembre 1915, à l'école de l'Arrondissement 5 de la Municipalité de Ham-Nord au Centre-du-Québec, le journal d'appel révèle que la présence moyenne des enfants est de 55 élèves, que l'âge des enfants varie de 5 ans à 13 ans et que la maîtresse enseigne de la 1re à la 4e année!

C'est comme ça que ça se passait autrefois, dans les écoles, à la campagne... ♦

Le journal d'appel est un document fort précieux pour bien comprendre comment se faisait l'école autrefois.

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

facebook.com/monAREQ

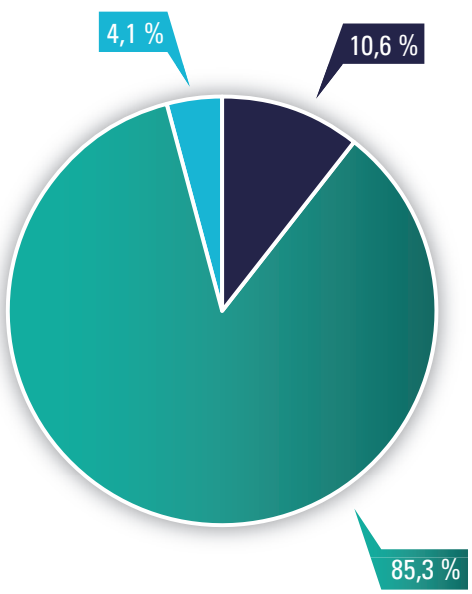
Les internautes se prononcent

Vous êtes nombreux, chaque semaine, à répondre à la question du site Internet de l'AREQ. Ce coup de sonde, loin d'être scientifique, vous permet de vous exprimer sur des questions d'actualité ou de société et nous donne l'occasion de mieux vous connaître. Nous vous invitons à continuer de participer en grand nombre.

Voici deux questions qui ont suscité beaucoup de réactions au cours des derniers mois.

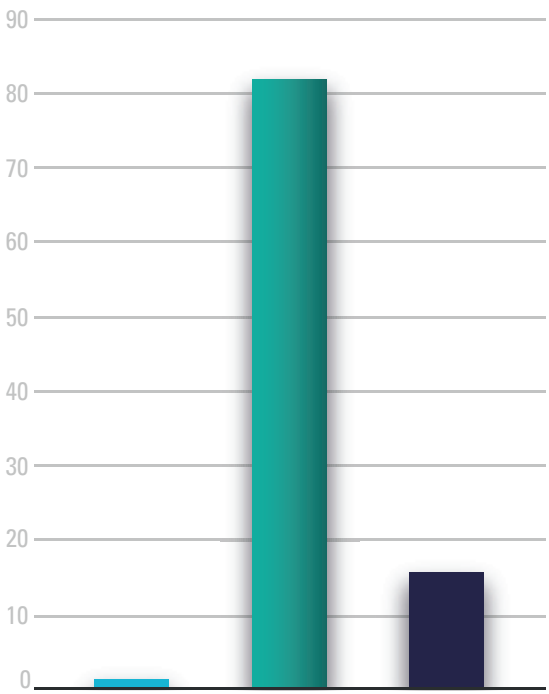
Depuis plusieurs jours, Mélanie Joly, ministre du Patrimoine canadien, est vivement critiquée pour son entente avec Netflix, une entreprise américaine qui offre des films et des séries télévisées en flux continu sur Internet. Les opposants à cette entente craignent notamment que l'entreprise néglige la production de contenu francophone. Utilisez-vous les services de Netflix?

- 10,6 % Oui
- 85,3 % Non
- 4,1 % Je ne connais pas ce produit



Le gouvernement du Québec accorde une hausse de salaire de 10 % sur trois ans aux médecins omnipraticiens, en plus de deux montants forfaitaires totalisant près de 40 000 $. Trouvez-vous que cette hausse est justifiable?

- 1,4 % Non, ce n'est pas assez
- 82,5 % Non, c'est beaucoup trop
- 16,1 % Oui, c'est suffisant



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.

ÉNERGIES FOSSILES ET TRANSITION ÉNERGÉTIQUE À L'ÈRE DES FAITS ALTERNATIFS

CAROLE DUPUIS
COORDONNATRICE GÉNÉRALE ET PORTE-PAROLE
REGROUPEMENT VIGILANCE HYDROCARBURES QUÉBEC

Après une décennie d'obscurantisme, la population canadienne a cru voir briller une lueur de raison au bout du tunnel quand Justin Trudeau, pendant sa campagne électorale de 2015, a affirmé avec fougue que son gouvernement prendrait des décisions « basées sur les faits et la science ». La déception est cruelle : à l'ère des faits alternatifs, la science n'est plus muselée, elle est maintenant manipulée. Tant au palier provincial que fédéral, on utilise son nom, pauvre science!, pour convaincre la population d'accepter des projets de développement des énergies fossiles qui contredisent carrément l'état des connaissances sur le climat et la protection de l'eau.

À OTTAWA : DES DÉCISIONS TROUBLANTES, UN ENROBAGE SCIENTIFIQUE BIEN MINCE

C'est ainsi, par exemple, que le premier ministre Trudeau a applaudi le « plan climat » de l'Alberta en le décrivant comme « un pas très positif dans la lutte contre les changements climatiques[1] », alors que ce plan permet une hausse de 40 % des émissions de gaz à effet de serre associées à la production de pétrole des sables bitumineux[2]. C'est aussi en se réclamant d'une évaluation « rigoureuse » fondée sur « la science la plus solide qui soit » que son gouvernement a approuvé le mégaprojet de liquéfaction de gaz naturel Pacific Northwest en Colombie-Britannique[3]. De même, c'est en invoquant « la science et des données probantes », et même l'espoir de laisser « un pays plus propre » à nos enfants, que le premier ministre a donné son accord à l'expansion du pipeline Trans Mountain en Colombie-Britannique[4]. Finalement, malgré ses promesses, Ottawa n'a toujours pas de plan pour éliminer les subventions aux énergies fossiles[5].

Cette dérive sémantique n'est pas anodine. Pour en saisir la portée, il faut se rappeler que les émissions du secteur pétrolier représentent déjà 25 % des gaz à effet de serre (GES) émis au Canada, que le gouvernement

[1] Reaction to Alberta's 'ambitious' climate change plan, Global News, 22 novembre 2015.

[2] « L'Alberta impose une taxe carbone à la pompe et augmente celle des pollueurs », Radio Canada, 22 novembre 2016; « Five things to know about Alberta's oil sands emissions cap », Parkland Institute, 22 février 2017.

[3] Trudeau government at pains to explain Pacific Northwest LNG, CBC News, 28 septembre 2016.

[4] L'annonce du premier ministre Justin Trudeau concernant les oléoducs, site du premier ministre, 30 novembre 2016.

[5] Rapport du vérificateur général : Ottawa n'a pas de plan pour éliminer les subventions aux énergies fossiles, *Le Devoir*, 17 mai 2017.

Trudeau a promis de réduire les émissions totales de GES de 30 % d'ici 2030 par rapport à 2005, et que jusqu'à présent, les réductions atteignent seulement 2,2 %[6]. Sachant cela, force est d'admettre que ces décisions sont éminemment troublantes – et que leur enrobage « scientifique » est tellement mince qu'on voit à travers.

À QUÉBEC, DES POSTVÉRITÉS SOUS LA FORME D'OMISSIONS

Au Québec, alors que la cible officielle de baisse des émissions de GES est de 37,5 % en 2030 et de 80 à 95 % en 2050, par rapport à 1990[7], le gouvernement Couillard subventionne les hydrocarbures à coups de dizaines de millions de dollars et crée un cadre réglementaire qui ouvre toute grande la porte à leur extraction en sol québécois.

Ici, la postvérité sous la forme d'omission intervient quand nos décideurs politiques présentent le gaz naturel comme une énergie de transition, en utilisant le prétexte de la réduction des émissions de GES pour financer l'expansion du réseau de Gaz Métro[8] ou la conversion de véhicules lourds au gaz naturel[9] au moyen du Fonds vert – mais sans préciser que cette réduction concerne uniquement le CO_2 émis lors de la combustion. Or le gaz naturel, composé à 95 % de méthane (CH_4)[10], a la mauvaise habitude de fuir à toutes les étapes de sa production, de son transport et de sa consommation – et le potentiel de réchauffement planétaire du méthane est 86 fois plus élevé que celui du CO2 sur 20 ans. La vérité complète est celle-ci : la contribution du gaz naturel « conventionnel » au réchauffement planétaire est au moins comparable à celle du diésel et celle du gaz de schiste est assurément beaucoup plus élevée[11].

La science et les faits ont également subi une dégelée quand le gouvernement Couillard a présenté ses projets de règlements d'application de la Loi sur les hydrocarbures, le 20 septembre dernier, en les qualifiant de « cadre réglementaire le plus strict en Amérique du Nord » – mais en omettant de mentionner que la fracturation hydraulique est interdite dans plusieurs provinces et États. Ces règlements permettraient les forages avec fracturation hydraulique dans les lacs et les rivières, à 40 mètres de la voie navigable du Saint-Laurent, à 175 mètres d'un quartier résidentiel, à 275 mètres d'une garderie ou d'une école... Le communiqué du ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles ne soulignait pas non plus que selon les études gouvernementales, l'exploitation des énergies fossiles serait « difficilement conciliable avec les objectifs du Québec en matière de lutte contre les changements climatiques[12] ».

UNE QUESTION DE SURVIE

Les causes valables ne manquent pas, par les temps qui courent. Au RVHQ, nous croyons néanmoins que lutter contre les faits alternatifs pour préserver le climat et l'eau potable n'est pas un choix mais bien une question de survie pour les générations qui suivent. En tant que retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, vous faites partie des personnes les mieux placées pour livrer cette lutte, et de nombreux membres de votre association font d'ailleurs déjà partie du RVHQ. Si vous avez le goût de vous joindre au mouvement citoyen de défense des faits, de la science et de la beauté du monde, écrivez-nous à communications@rvhq.ca. ♦

L'ENGAGEMENT CITOYEN FONCTIONNE!

Le 5 octobre 2017, au terme d'une lutte souvent décrite comme celle de David contre Goliath, la société TransCanada annonçait l'abandon de son mégaprojet de pipeline Énergie Est. La contribution inestimable du mouvement citoyen à cette victoire a été largement saluée.

[6] « La production de pétrole du Canada dépassera les cinq millions de barils par jour en 2030 », *Le Devoir*, 14 juin 2017.

[7] « Le gouvernement propose une cible québécoise de réduction des émissions de GES de l'ordre de 37,5 % pour 2030 », Portail Québec, 17 septembre 2015.

[8] « Québec ignore la provenance du gaz naturel financé par le Fonds vert », Radio-Canada, 26 juillet 2017; Subvention du Fonds vert à Gaz Métro La transition énergétique ne passe pas par le développement des énergies fossiles, Regroupement vigilance hydrocarbures Québec (RVHQ), 21 juillet 2017.

[9] « Québec vise une réduction de 40 % du pétrole consommé d'ici 2030 », *Le Soleil*, 26 juin 2017.

[10] Gaz Métro, *Les propriétés du gaz naturel.*

[11] A bridge to nowhere : methane emissions and the greenhouse gas footprint of natural gas, Robert W. Howarth, Department of Ecology & Evolutionary Biology, Cornell University, avril 2014. Voir aussi le dossier RVHQ – Nature Québec : « Des scientifiques déboulonnent le mythe du gaz naturel comme énergie de transition ».

[12] Évaluation environnementale stratégique, Rapport sur l'ensemble de la filière des hydrocarbures, Gouvernement du Québec, mai 2016.

L'activité physique au service de la santé mentale et cognitive

La pratique d'activités physiques est depuis longtemps reconnue pour ses nombreux bienfaits sur la santé. Elle sert notamment à maintenir notre santé physique et mentale, en plus d'améliorer nos fonctions cognitives. Cet article met en lumière les effets bénéfiques qu'engendre l'activité physique sur la santé mentale et la santé cognitive.

VALÉRIE HERVIEUX
MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

Près de 20 % des individus âgés de 65 ans ou plus manquent de compagnie ou se sentent délaissés ou isolés. Les aînés qui sont isolés sur le plan social, c'est-à-dire qui ont des contacts rares et de piètre qualité avec autrui, sont moins en mesure de participer et de contribuer à la vie communautaire. Cette réalité constitue un enjeu important, puisque la contribution des aînées représente un atout indispensable pour une société. Il est d'autant plus important de prévenir l'isolement social des aînés puisqu'il y a une relation évidente entre le manque de relations sociales et la santé, selon le Conseil national des aînés. L'isolement social a d'ailleurs une grande incidence sur la santé mentale et elle est associée à des niveaux supérieurs de dépression et de suicide.

PRÉVENIR L'ISOLEMENT SOCIAL

Le vieillissement peut heureusement se vivre en douceur si on agit en amont de ces difficultés. La sédentarité semble être l'un des facteurs déterminants de l'isolement social des aînés. Deux études ont montré l'efficacité de la pratique d'activités physiques pour prévenir cet isolement, au début des années 2000. Dans l'une d'elles, on avait recruté plus de 150 adultes inactifs âgés en moyenne de 65 ans. Les participants étaient séparés en deux groupes, l'un pratiquant de la marche rapide et l'autre participant à une séance de renforcement musculaire et d'étirements. L'étude s'est déroulée sur six mois, et les participants de chacun des groupes devaient réaliser l'activité physique qui leur était attribuée trois fois par semaine. À la fin de l'expérimentation, les chercheurs ont obtenu des résultats très prometteurs : le niveau de solitude des participants avait significativement diminué, tandis que le soutien social et le niveau de bonheur avaient augmenté. Ces résultats suggèrent que l'activité physique a le potentiel

de prévenir l'isolement social en améliorant certains aspects qui y sont liés (sentiment de solitude, soutien social, sentiment de bonheur).

AMÉLIORER LA SANTÉ COGNITIVE

En plus d'avoir des bienfaits sur la santé mentale, la pratique régulière d'activités physiques contribuerait à la santé cognitive en freinant le déclin de certaines fonctions cognitives, qui survient avec l'avancement en âge.

Des données probantes indiquent que l'activité physique améliore les habiletés cognitives et atténue le vieillissement du cerveau. Malgré le fait que de nombreuses études tentent de déterminer les mécanismes impliqués dans ce phénomène, on ne peut, encore aujourd'hui, les identifier avec certitude. D'autres études seront donc nécessaires pour mieux les comprendre.

Toutefois, les recherches ont permis de découvrir que le cerveau humain conserve sa capacité à créer et à s'adapter, malgré l'avancement en âge. Cette capacité se nomme la plasticité cérébrale. La pratique régulière d'activités physiques serait une des façons de tirer profit de cette plasticité en favorisant le développement de certaines fonctions cognitives.

En 1999, une étude américaine a comparé, sur une durée de six mois, les effets de la pratique régulière d'activités physiques sur les fonctions cognitives chez plus de 100 adultes âgés de 60 à 75 ans. La moitié des participants devait marcher pendant 45 minutes trois fois par semaine à intensité modérée, tandis que l'autre devait réaliser une séance d'étirements à faible intensité, pour la même durée et la même fréquence que le groupe de marcheurs. Les auteurs rapportent une amélioration importante des fonctions cognitives chez le groupe de marcheurs, et plus particulièrement des fonctions exécutives, comme l'organisation de tâches, l'élaboration de stratégies et la capacité à diriger son attention.

Ces résultats suggèrent que la pratique régulière d'activités physiques à intensité modérée pourrait avoir un impact positif sur les différentes fonctions du cerveau. Devant les évidences scientifiques sur le sujet, on peut affirmer qu'il n'est jamais trop tard pour se mettre à adopter une pratique régulière d'activités physiques. D'ailleurs, l'hiver est une belle saison pour pratiquer de nombreuses activités comme la raquette, la marche nordique ou le ski de fond. On va jouer dehors? ♦

DIPIETRO, L. (2012). "Physical Activity, Fitness, and Aging", in BOUCHARD, C., S.N. BLAIR, and W. HASKELL (Eds.) Physical Activity and Health (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

ERICKSON, K.I. (2012). "Physical Activity and Brain functions", in BOUCHARD, C., S.N. BLAIR, and W. HASKELL (Eds.) Physical Activity and Health (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

GOUVERNEMENT DU CANADA (2014). Rapport sur l'isolement social des aînés 2013-2014, Conseil national des aînés.

HOPMAN-ROCK, M. and M. H. WESTHOFF (2002). "Development and evaluation of 'Aging well and healthily': a health education and exercise program for community living older adults", *Journal of Aging and Physical Activity,* 10, 363–80.

KRAMER, A. F., K. I. ERICKSON, S. J. COLCOMBE (2006). "Neural Changes Associated with Training Exercise, cognition and the aging brain", *J Appl Physiol.* 101:1237-1242.

KRAMER, A. F., S. HAHN, N. J. COHEN, M. T. BANICH, E. McAULEY, C. R. HARRISON, J. CHASON, E. VAKIL, L. BARDELL, R. A. BOILEAU, et al. (1999). "Ageing, fitness and neurocognitive function", *Nature* 400:418-419.

McAULEY, E., B. BLISSMER, D. X. MARQUEZ, G. J. JEROME, A. F. KRAMER and J. KATULA (2000). "Social relations, physical activity, and well-being in older adults", *Preventive Medicine*, 31, 5, 608–17.

MACCOURT, P. (2008). « Promouvoir le bien-être des aînés : l'Outil d'évaluation des politiques en matière de santé mentale des aînés ». Repéré à : http://seniorspolicylens.ca/Root/Materials/Adobe%20Acrobat%20Materials/1634_PM_SMHPL_FRENCH_2009_Toolkit4.pdf (Octobre 2017).

MINISTRES FÉDÉRAL, PROVINCIAUX ET TERRITORIAUX RESPONSABLES DES AÎNÉS. Isolement social des aînés – Volume 1 : *Comprendre l'enjeu et trouver des solutions*. Repéré à : https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/partenaires/forum-aines/trousse-isolation-sociale-vol1.html#section2 (octobre 2017).

PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. U.S. Department of Health and Human Services, Washington, District de Columbia, 683 p. www.health.gov/paguidelines.

PUBLIC HEALTH IN CANADA (2010). The Chief Public Health Officer's Report on the state of Public Health in Canada. *Growing Older – Adding Life to Years*. Repéré à : http://www.phac-aspc.gc.ca/cphorsphc-respcacsp/2010/fr-rc/pdf/cpho_report_2010_e.pdf (Octobre 2017).

RAGLIN, J. S., G. S. WILSON (2012). *Exercise and Its Effects on Mental Health*. In BOUCHARD, C., S. N. BLAIR and W. HASKELL (Eds.) Physical Activity and Health (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

STATISTIQUE CANADA (2010). Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Vieillissement en santé.

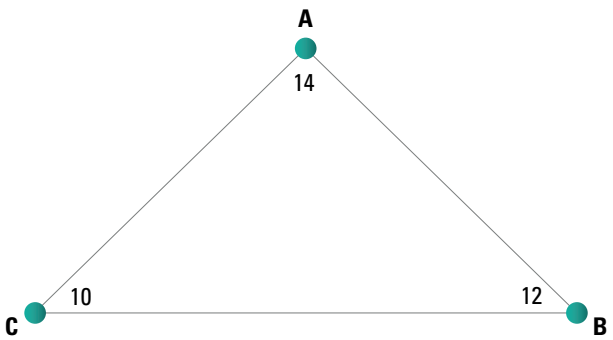
RENAUD TURCOTTE
COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF*
ET DES COMMUNICATIONS

1

Alexis demande à Samuel de lui prêter 12 $. Celui-ci lui répond : « Si j'accepte, il me restera alors les deux tiers de ce que j'ai. » Combien Samuel a-t-il?

2

Trouvez la valeur des sommets A, B et C dans le triangle suivant, sachant que le nombre inscrit près d'un sommet est le résultat de la somme des valeurs des deux autres sommets.



3

Complétez la grille suivante avec les nombres 8, 9, 10, 15, 20, 28 et 29 en vous assurant que la somme des nombres de chaque ligne et de chaque colonne est la même.

3	**35**		**11**	**6**
	18	**12**		**7**
14			**41**	**2**
	5	**19**	**4**	**32**
14	**9**	**14**	**10**	

4

Pour effectuer une réparation, Pierre décide d'augmenter la température de son garage à 20 °C. Il dispose de trois chaufferettes de performances différentes. La première peut réchauffer la pièce en 100 minutes, la deuxième en 120 minutes et la troisième en 150 minutes. Si son installation électrique lui permet d'utiliser les trois appareils en même temps, trouvez combien de minutes seront nécessaires pour obtenir la température désirée.

5

Trouvez les lettres manquantes pour compléter ces noms de villes importantes à travers le monde.

a) _ _ _ lin
b) _ _ _ cou
c) _ _ _ ney
d) _ _ _ rid
e) _ _ _ nne
f) _ _ _ lin
g) _ _ _ les
h) _ _ _ gue
i) _ _ _ dad
j) _ _ _ bay

6

À l'intérieur des lettres suivantes, un même mot de trois lettres a été effacé. Trouvez ce mot.

A :
In _ _ _ ore
Ré _ _ _ te
Pi _ _ _ er
Ra _ _ _ er

B :
A _ _ _ er
Dé _ _ _ er
Mi _ _ _ er
Qua _ _ _ é

Solutions de Remuez vos méninges! à la page 37

PUBLIREPORTAGE

10 précautions à prendre cet hiver, à la maison et sur la route

Relaxer devant un feu de foyer ou prendre la route vers des sommets enneigés fait partie des joies de l'hiver. Mais ces activités comportent aussi des risques qu'il ne faut pas prendre à la légère. La Personnelle, l'assureur de groupe auto, habitation et entreprise de la CSQ, vous invite à la prudence cet hiver en proposant ces quelques conseils.

JOCELYN ROY
CONSEILLER À LA CSQ, RESPONSABLE DU RÉGIME LES PROTECTIONS RÉSAUT CSQ

PRÉVENIR LES INCENDIES RÉSIDENTIELS

Selon le ministère de la Sécurité publique du Québec[1] :

- La fumée peut ne prendre que 3 minutes pour envahir toute la maison ;
- La majorité des décès dans les incendies sont causés par la fumée et non par le feu ;
- La majorité des décès dans les incendies surviennent la nuit pendant qu'on dort.

Bref, on ne badine pas avec le feu !

CHAUFFAGE AU BOIS

Tout l'équipement que vous utilisez pour le chauffage au bois (poêle, foyer, cheminée) doit être inspecté et nettoyé chaque année. Confiez le ramonage à un professionnel qualifié. Ne brûlez que du bois dur et sec, jamais de bois qui a été peint ou traité chimiquement. Éloignez tout objet inflammable de l'appareil. Jetez les cendres dans un contenant métallique avec couvercle et déposez ce contenant à l'extérieur, loin de tous matériaux combustibles, car les cendres peuvent rester chaudes jusqu'à 72 heures.

CHANDELLES

Insérez-les toujours dans des chandeliers stables et déposez-les sur une surface plane. Éloignez les objets très inflammables, tels que les rideaux. Éteignez-les quand vous quittez une pièce ou avant de vous coucher.

DÉTECTEUR DE FUMÉE

Le seul moyen d'être averti à temps d'un incendie est un avertisseur de fumée. Assurez-vous qu'il y en a un à chaque étage et qu'il fonctionne en tout temps. Cela peut vous sauver la vie.

DÉTECTEUR DE MONOXYDE DE CARBONE (CO)

Si vous utilisez un appareil qui produit une combustion (poêle à bois, appareil au gaz ou au mazout), assurez-vous d'avoir un détecteur de CO dans la pièce où il se trouve afin de prévenir des intoxications pouvant être graves, voire mortelles. Le CO est un gaz très dangereux qui n'a ni couleur ni odeur.

PRÉVENIR LES ACCIDENTS DE LA ROUTE

CHAUSSÉE

Gardez un œil sur la condition de la chaussée. La glace noire et la gadoue peuvent être difficiles à détecter, spécialement le soir, et elles limitent la qualité du freinage et la possibilité de donner un coup de volant pour éviter un accident.

Voir et être visible. Allumez vos feux de détresse lorsque la visibilité est basse ou nulle. Balayez la neige qui se trouve sur le capot, le toit, les vitres et les phares. Veillez à ce que vos essuie-glaces soient fonctionnels avant votre départ. Une simple éclaboussure de gadoue sur votre pare-brise peut bloquer votre vision et causer une perte de contrôle.

RALENTIR ET ANTICIPER

Le meilleur moyen d'éviter les dérapages est d'adapter votre façon de conduire aux conditions routières, de ralentir, de prévoir plus de temps pour arriver à destination et d'anticiper les changements de voie, les virages et les courbes.

GARDER VOS DISTANCES

Étant donné qu'il faut plus d'espace pour freiner sur une surface glissante, augmentez la distance qui vous sépare des autres véhicules. Dirigez votre attention le plus loin possible à l'avant.

TROUSSE D'URGENCE

L'hiver, les risques de demeurer coincé dans votre véhicule augmentent. Le gouvernement canadien a préparé une liste d'articles que vous devriez avoir dans votre voiture pour parer à cette éventualité. Pour en savoir plus : preparez-vous.gc.ca.

POUR D'AUTRES CONSEILS AVISÉS ET DES ÉCONOMIES ASSURÉES

Obtenez une mine de renseignements utiles sur la prévention, la sécurité, l'actualité en matière d'assurance et plus encore en consultant la section info-assurance de La Personnelle : lapersonnelle.com/information/articles ou composez le 1 888 476-8737 pour de plus amples renseignements. ♦

[1] Ministère de la Sécurité publique www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie.html.

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Ces conseils sont fournis à titre purement indicatif et ne constituent ou ne remplacent pas ceux d'un expert en la matière. Toute vérification faite à la suite du présent document devra être effectuée en toute sécurité et, au besoin, être exécutée par une personne expérimentée et habilitée dans le domaine. La Personnelle, assurances générales inc. se dégage de toute responsabilité qui pourrait en découler.

Assureur choisi par la **CSQ**

Les protections RésAut CSQ Centrale des syndicats du Québec
Assurances auto, habitation et entreprise

laPersonnelle

AREQ CSQ

Étroite collaboration entre l'AREQ-Montréal, la FLG et ses responsables de secteurs

PIERRETTE LAVALLÉE
ÎLE-DE-MONTRÉAL (06) SECTEUR POINTE-AUX-TREMBLES (J)
BUREAU RÉGIONAL DE LA FLG

Depuis le début de la Fondation Laure-Gaudreault, l'AREQ-Montréal s'est toujours impliquée activement. Après avoir organisé pendant des années un tournoi de golf au profit de la Fondation, c'est maintenant une collecte de fonds annuelle qui est lancée auprès des membres. En 2016, la somme de 15 104,64 $ a été recueillie grâce au travail de la coordonnatrice de la collecte, Micheline Schinck. Les responsables de la FLG des onze secteurs ont, pour leur part, amassé la somme de 3 287 $ en organisant différentes activités auprès de leurs membres.

Ces personnes ont à cœur de faire connaître la Fondation et son implication dans la société. Elles sont les piliers qui assurent sa pérennité. Sans elles, notre Fondation n'aurait pu remettre la somme de 15 848 $ aux 41 organismes de la région de Montréal venant en aide aux personnes aînées et aux jeunes dans le besoin. La FLG nationale a aussi remis 3 000 $ à deux organismes faisant de la recherche médicale ou sociale pour améliorer la qualité de vie des personnes aînées. Le travail de tous ces organismes est d'une très grande importance et, leurs ressources financières étant souvent limitées, le montant qu'ils reçoivent les aide à remplir leur mission. Lors de la remise des subventions par les membres du bureau régional des différents secteurs, les responsables de ces organismes viennent expliquer comment ils utiliseront les sommes reçues. Cette rencontre permet aux membres de l'AREQ d'échanger avec ces responsables et de réaliser à quel point leurs dons sont essentiels.

Chaque année, une activité importante est organisée par le bureau régional, il s'agit de l'assemblée générale, qui est suivie d'un dîner-bénéfice. Lors de cet événement, les membres de la Fondation reçoivent le bilan de l'année qui vient de s'écouler. Ils votent le nouveau plan d'action et se font expliquer les sommes allouées aux différents organismes. La responsable de la collecte de fonds vient dévoiler le montant recueilli durant l'année et le président, Robert Gaulin, s'adresse à l'assemblée pour expliquer le rôle et l'importance de la Fondation au niveau provincial.

Cette année, nous aurons l'honneur d'offrir un certificat de membre émérite à Marthe Laforest, qui s'est impliquée activement pendant 17 ans comme vice-présidente de la FLG à Montréal. ♦

Marthe Laforest et Pierrette Lavallée, bureau régional de la FLG

Un hommage significatif en l'honneur de Laure Gaudreault

SAMUEL LABRECQUE
CONSEILLER EN COMMUNICATION

Le 12 octobre dernier, l'École secondaire Mont-Bleu, de Gatineau, dans l'Outaouais, a officiellement nommé sa bibliothèque en l'honneur de Laure Gaudreault à l'occasion d'un événement réunissant plusieurs donateurs.

Laure Gaudreault était une institutrice de la région de Charlevoix. Elle a fondé le premier syndicat la Fédération catholique des institutrices rurales. Par la suite, elle a mis sur pied la Corporation générale des instituteurs et institutrices catholiques de la province de Québec, qui est devenue la Corporation des enseignants du Québec, l'actuelle Centrale des syndicats du Québec. Elle a également déployé ses efforts pour former l'Association des retraités et retraitées de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ).

« La Fondation Laure-Gaudreault a effectué un généreux don de 1 500 $ pour nos élèves présentant certaines difficultés. Ce don permettra à la bibliothèque de se doter de nouveau matériel pédagogique adapté aux besoins de ces élèves », a expliqué Johanne Légaré, présidente de la Commission scolaire des Portages-de-l'Outaouais.

À ce don s'ajoutent d'autres sommes en provenance de divers milieux. L'AREQ de l'Outaouais a remis une somme de 1 500 $ sur trois ans et l'AREQ du secteur Hull-Aylmer, une somme de 600 $ sur trois ans. D'ailleurs, Michel Tessier, président de l'AREQ Outaouais et membre du conseil d'administration de l'AREQ, était présent pour souligner toute la fierté de l'Association de contribuer à des projets porteurs dans la collectivité.

L'événement s'est terminé par le dévoilement d'une photographie encadrée de Laure Gaudreault et d'une plaque biographique, toutes deux installées à l'intérieur de la bibliothèque, ainsi que d'une plaque portant l'inscription « Bibliothèque Laure-Gaudreault », qui sera installée au-dessus de la porte d'entrée. ♦

SOLUTIONS REMUEZ VOS MÉNINGES! vol. 40, nº 2

1. Samuel a 36 $.

2. A = 4, B = 6 et C = 8

4. 40 minutes

5. a) Berlin ou Dublin b) Moscou c) Sidney d) Madrid e) Vienne f) Berlin ou Dublin g) Naples h) Prague i) Bagdad j) Bombay

6. a) col b) lit

3. Le total est 75.

3	35	**20**	11	6
29	18	12	**9**	7
14	**8**	**10**	41	2
15	5	19	4	32
14	9	14	10	**28**

CÉLINE GENDRON
CHRONIQUEUSE

Québec… Portail santé mieux-être

Personne n'oserait nier l'importance d'avoir une bonne santé mentale. Si l'équilibre entre les divers aspects de sa vie semble être la base d'une bonne santé mentale, y a-t-il d'autres facteurs qui l'influencent? Quelles sont les mesures à adopter pour maintenir cette santé si précieuse? Un portail qui invite à la réflexion et au mieux-être.

»sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/maintenir-une-bonne-sante-mentale

Écrire un roman

Vous rêvez d'écrire un roman, mais vous ne savez par où commencer… Voici un site qui vous vient en aide. En page d'accueil, derrière les cases colorées se cachent une boîte à outils, des conseils pour bien amorcer l'écriture d'un roman, des chroniques, des jeux d'écriture et quelques maisons d'édition. On peut s'inscrire à la lettre du dimanche tout à fait gratuitement. Pour inspirer les auteurs ou ceux en voie de le devenir.

»ecrire-un-roman.com

L'histoire du chemin de fer

Si autrefois on a déjà parlé de la « folie du chemin de fer », ce moyen de transport semble avoir perdu de l'importance au fil du temps. Du moins en Amérique du Nord. Quel rôle a joué le chemin de fer dans l'édification du Canada? Quel a été l'impact économique de cette invention? Qui en a profité le plus? Est-ce que l'histoire se répète? Une belle page relatant l'histoire du chemin de fer sur tous ses rails.

»encyclopediecanadienne.ca/fr/article/histoire-du-chemin-de-fer

Le chemin de Saint-Rémi

Emprunter le Chemin de Saint-Rémi, c'est découvrir les 28 municipalités hôtes de ce parcours. Le tracé du chemin ainsi que les services offerts et les différents types d'hébergement sont proposés à l'internaute. En fin de page se trouvent un dépliant promotionnel, un formulaire d'inscription et plusieurs documents expliquant les différents forfaits. Voilà un site qui devrait plaire aux marcheurs de longue durée. Au fait, est-ce plus difficile de partir ou de décider de partir?

»cheminstremi.quebec

Chemin des Sanctuaires

Le Chemin des Sanctuaires est un organisme sans but lucratif qui invite les gens à vivre une expérience unique de randonnée pédestre, de l'oratoire Saint-Joseph jusqu'à la basilique Sainte-Anne-de-Beaupré. En page d'accueil, un lien mène à plusieurs vidéos explicatives, à un dépliant promotionnel et à l'infolettre. Se définissant comme le « Compostelle du Québec », il vous promet de laisser des traces en vous à jamais…

»chemindessanctuaires.org

Association des stations de ski du Québec

Mon portail, mon ski, ma neige… Comment se préparer à la saison de ski? Peut-on s'équiper pour le ski sans se ruiner? Mon équipement est-il sécuritaire? Un site qui répond à ces questions et à bien d'autres. Un outil de recherche permet aussi de repérer plusieurs stations de ski selon la région ou de connaître les conditions de neige pour la journée. On y présente également quelques événements qui ont lieu au gré des saisons.

»https ://maneige.ski

Trucs et astuces :

Vous avez téléchargé des fichiers sur Internet et vous ne les retrouvez plus… Ouvrez votre navigateur Internet et appuyez en même temps sur Ctrl+J. Votre dossier de téléchargement ouvrira et vous y retrouverez les fichiers recherchés. Cette astuce fonctionne sur les navigateurs Firefox, Internet Explorer, Chrome et Safari.

Bonne navigation! ♦

À CHAQUE JOUR SUFFIT SA JOIE

FRANÇOISE GUÉNETTE
CHRONIQUEUSE

« I can't find my joy anywhere / All the magic vanished into the misty air », chante l'Américaine Lucinda Williams. C'est ainsi pour moi. Certains jours, certains mois, je ne peux nulle part trouver ma joie. Un voile gris, d'abord diaphane puis de plus en plus costaud, se dépose entre mon regard et tout ce qui m'entoure, les choses comme les gens. Les décors même les plus beaux s'affadissent, les émotions s'émoussent, le pas devient trop lourd sur le pavé mouillé par l'automne.

Dépression saisonnière? Manque de lumière? Appréhension à l'approche des grands froids? Peu importe. Bouger devient alors impératif, sinon la torpeur l'emportera. Me voici donc dans un grand gymnase, entourée d'autres femmes vieillissantes, à étirer consciencieusement mes membres endormis. Autour de moi, d'autres corps qui ont vécu. Pour quelques sylphides aux tailles de danseuses, une majorité de ventres rebondis, fesses mollassonnes, bosses de bison et culottes de cheval… (Les femmes ont-elles l'exclusivité de ces métaphores animales, alors que l'on s'attendrit sur les poignées d'amour des hommes!?). Je suis vraiment dans la bonne gang. Je revois, publiées dans *Le Devoir*, ces photos de corps nus et vrais, de tous âges, formes, couleurs, que l'organisme québécois Les 3 sex a recueillies pour les proposer aux écoles et ainsi révéler aux jeunes la diversité des humains, au-delà des stéréotypes culturels. Oui, il y a une beauté touchante dans la diversité qui m'entoure, dans ces corps sculptés par la vie…

« Et on lève les bras en gardant serrée sa gaine abdominale, on expire… »

Je vois tressauter, sous les humérus voisins, ces petites chairs flasques impossibles à muscler que C. appelle élégamment de la « dentelle de grand-mère », que ma fille a rebaptisées « gras de salut ». Nous rebaissons les bras, dociles, concentrées, avant de nous lancer au ralenti dans un mouvement d'escrime. Vaillante petite troupe d'amazones.

Et peu à peu, ça marche. Je sens bondir dans mes veines un courant plus fort, une envie de saisir, de voir, de sentir dehors l'odeur des feuilles pourrissantes, et bientôt celle de la neige. Dans la grande baie vitrée, les arbres presque nus sur fond d'indigo perdent leur aura de malheur, affichent la beauté pure de leurs lignes. Avec la chaleur qui monte dans mon corps, je sens la dopamine remonter lentement dans mon cerveau. Le voile gris se soulève.

Quand je sors du gymnase une heure plus tard, le pas plus élastique, le sourire aux lèvres, je sais bien que tout n'est pas gagné, que la noirceur et le froid m'attendent au tournant. Comme la violence des armes, la colère de la nature, l'absurdité des morts précoces, l'ignorance aux allures de racisme, la bêtise si ordinaire qu'inaperçue… À moins d'être imperméable à tout ce qui est humain, vivre me semble un jeu d'équilibre, une constante recherche d'harmonie. Un pas à la fois sur un fil tendu, une espérance tenace. À chaque jour suffit sa joie. ♦

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

PROTECTION ET DÉTECTION DES DÉGÂTS D'EAU... SOUS UN MÊME TOIT !

La Personnelle a bonifié sa gamme de protections contre les dommages causés par l'eau en incluant, en plus de la garantie de base, des protections optionnelles afin de répondre à vos besoins.

Protégez vos biens encore mieux avec les **Solutions H_2O+ :**

- **protection pour les eaux au-dessus du sol**
- **protection pour les eaux du sol**
- **protection pour les inondations – nouveau !**
- **programme Alerte, inclus dans l'application La Personnelle. Recevez des alertes sur votre téléphone intelligent si une fuite d'eau est détectée à votre résidence**

Protégez votre résidence, c'est facile.
Essayez notre nouvelle soumission !

- **csq.lapersonnelle.com**
- **1 888 476-8737**

Suivez-nous pour obtenir des conseils de prévention sur les dégâts d'eau.

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

AREQ CSQ

Les protections RésAut CSQ
Assurances auto, habitation et entreprise

+

Assureur choisi par la **CSQ**

laPersonnelle
La bonne combinaison.