



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

# QUOI *de neuf*

## DOSSIER

## LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES PERSONNES ÂNÉES

PRINTEMPS 2018



### CONDITION DES FEMMES

Retour des cours d'éducation sexuelle à l'école



### NUTRITION

Bien manger pour protéger sa santé cardiovasculaire



### AFFAIRES FINANCIÈRES

Crédits d'impôt



### ACTION SOCIOPOLITIQUE

L'urgence d'agir

AREQ  
CSQ

[areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)



## TABLE DES MATIÈRES

Volume 40, numéro 3 | Printemps 2018

MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
PLACE PUBLIQUE	4
ÉCHOS DE NOS RÉGIONS	6
AFFAIRES FINANCIÈRES	8
ASSEMBLÉES GÉNÉRALES RÉGIONALES	12
DOSSIER	13
PUBLIREPORTAGE	19
NUTRITION	20
CONDITION DES FEMMES	22
ACTION SOCIOPOLITIQUE	24
CONDITION DES HOMMES	26
JE VOUS PARLE D'UN TEMPS	27
MANOIR LAURE-GAUDREAULT	28
ENVIRONNEMENT	30
INTERNET	32
FONDATION LAURE-GAUDREAULT	33
REMUEZ VOS MÉNINGES !	34
PETITS PLAISIRS	35
LA SOURCE DES MOTS	37
À VOS CLAVIERS !	38
CHRONIQUE D'UN PASSEUR	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.

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 :



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

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.



# Une année préélectorale chargée nous attend

LISE LAPOINTE  
PRÉSIDENTE

La campagne électorale provinciale arrive à grands pas. Le gouvernement actuel écoule la dernière année de son mandat et déjà, dans le dernier budget et les annonces les plus récentes, nous pressentons une tendance aux « bonbons électoraux ». Ce n'est pas une pratique nouvelle, nous le savons. La plupart des gouvernements ont usé de ce stratagème pour se présenter positivement devant l'électorat avant de passer au scrutin.

À l'AREQ, nous défendons les droits des personnes âgées du Québec dans l'optique d'atteindre une société globalement plus juste et plus équitable. Ainsi, il est de notre devoir de nous assurer que les gouvernements répondent aux besoins immédiats des aînés et que les aspirants au gouvernement nous offrent une perspective d'avenir intéressante. Cette année préélectorale est donc cruciale pour obtenir des gains visant l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées.

## D'ABORD LE BILAN

Le vieillissement de la population est un défi bien réel et il nous faut, collectivement, nous y adapter pour le bien-être de tous. Or, le gouvernement tarde toujours à proposer un plan structuré pour y parvenir. On y répond à la pièce, sans vue d'ensemble. Quelle est la place des aînés pour le gouvernement? Un indice se retrouve dans la mise à

jour économique du ministre des Finances de novembre 2017 : seulement 18 millions de dollars étaient prévus pour les personnes âgées dans un surplus de 2,3 milliards.

En centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), le manque de personnel entraîne de nombreux problèmes. Dans le dernier rapport de la Commissaire à la santé et au bien-être, on apprend par ailleurs que les personnes âgées de plus de 75 ans attendent en moyenne près de 10 mois pour une place en CHSLD. Elles sont près de 2 400 sur les listes d'attente.

Le manque de personnel se fait aussi sentir dans les résidences privées pour aînés qui, dans plusieurs cas, vont retirer des services qu'ils ne peuvent plus assurer à leur clientèle. Au bout du compte, c'est la personne âgée qui écope.

Enfin, l'offre de soins et services à domicile ne progresse pas au même rythme que la demande. Dans plusieurs régions du Québec, des bénéficiaires se sont même vu réduire des heures de soins et de services. La réforme en santé a été particulièrement néfaste dans ce champ d'intervention, alors que le personnel soignant, sous une pression insoutenable, se retrouve en congé maladie. Encore une fois, c'est la personne âgée qui écope.

Mais les conditions de vie des aînés sont aussi affectées par une multitude d'autres aspects importants. On doit inclure dans l'équation leur revenu, la lutte contre les abus et la maltraitance ou encore la conciliation travail-retraite des aînés qui, de plus en plus, retournent sur le marché du travail.

## PUIS, PASSONS À L'ACTION !

Une fois que nous aurons un portrait plus complet de la situation, l'AREQ sera en mode solutions. L'objectif est de proposer des façons de faire et d'influencer les décideurs afin d'adapter notre société au vieillissement de la population tout en préservant une vision positive du vieillissement au Québec. Il s'agit d'un défi, bien sûr, mais d'un défi dont nous pouvons tous ressortir gagnants.

Finalement, il sera nécessaire d'unir nos forces à celles des associations et des organismes concernés par ces enjeux. Lorsque nous parlons d'une seule voix au nom des aînés, nous représentons un pouvoir incontournable, le pouvoir gris. Agissons ensemble de manière à rappeler à nos élus que les personnes âgées ont contribué toute leur vie à cette société. Les personnes âgées sont nombreuses, elles doivent se faire entendre et ont le droit d'être respectées comme citoyens et citoyennes. Elles ont le droit de vivre dans la dignité. ♦



## 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

13 FÉVRIER 2018

### LA CSQ, LA FSQ-CSQ ET L'AREQ-CSQ RÉCLAMENT UNE ENQUÊTE DE LA PROTECTRICE DU CITOYEN

La Centrale des syndicats du Québec (CSQ), la Fédération de la Santé du Québec (FSQ-CSQ) et l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) ont adressé une demande officielle à la protectrice du citoyen pour qu'elle mène une enquête sur la maltraitance organisationnelle dans les établissements de santé du Québec.

« Le contexte actuel crée de nombreuses situations préjudiciables aux usagers, notamment aux aînés, ce qui nous préoccupe grandement. [...] Il serait inconcevable que la maltraitance organisationnelle ne soit pas également reconnue officiellement, dénoncée et prévenue », affirme Lise Lapointe.

08 FÉVRIER 2018

### RETRAIT DES OPTOMÉTRISTES DE LA RAMQ : LE GOUVERNEMENT ET LES OPTOMÉTRISTES DOIVENT RETOURNER À LA TABLE DE NÉGOCIATION ET TROUVER UNE SOLUTION RAPIDEMENT

L'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP) et l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) ont invité le gouvernement à retourner immédiatement à la table de négociation avec l'Association des optométristes du Québec (AOQ) afin de s'entendre sur le renouvellement de l'entente de tarification des examens remboursés par la RAMQ.

« Les personnes aînées utilisent ces services essentiels régulièrement et, trop souvent, n'ont pas les moyens de payer ces frais. Retirer ce droit est un fardeau financier supplémentaire imposé aux 65 ans et plus qui, pour la plupart, subissent des pertes importantes de revenus à la retraite », rappelle Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

18 JANVIER 2018

## LE GOUVERNEMENT RÉPOND AUX ATTENTES DE L'AREQ DANS LE DOSSIER DES GICLEURS DANS LES RÉSIDENCES POUR AÎNÉS

Le gouvernement du Québec a annoncé 67,43 millions \$ supplémentaires pour bonifier le programme d'aide financière pour l'installation de systèmes de gicleurs dans les résidences privées pour aînés. L'AREQ, par voie de communiqué, s'est montrée satisfaite de l'effort du gouvernement en ce qui concerne l'installation de gicleurs dans les résidences pour aînés.

« C'est une très bonne nouvelle, notamment pour les personnes aînées qui vivent dans les milieux de vie coopératifs. Il était donc nécessaire que le gouvernement s'investisse davantage afin de ne pas créer deux classes d'aînés, ceux qui vivent en milieux sécuritaires et d'autres non », a soutenu Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

17 NOVEMBRE 2017

## PLAN D'ACTION SUR LES PARADIS FISCAUX – ACCUEIL MITIGÉ DU COLLECTIF ÉCHEC AUX PARADIS FISCAUX

Le collectif Échec aux paradis fiscaux, composé de nombreux organismes dont l'AREQ, a accueilli de façon mitigée le plan d'action du gouvernement sur les paradis fiscaux présenté par le ministre Leitaou la semaine précédente. Ce plan d'action contient quelques avancées, mais il rejette malheureusement toutes les pistes de solution plus ambitieuses formulées par la Commission des finances publiques en avril dernier.

17 NOVEMBRE 2017

## L'AREQ SOULIGNE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES SOUS LE THÈME « PARTENAIRES POUR L'AVENIR »

L'AREQ a souligné la Journée internationale des hommes 2017, qui a eu lieu le 19 novembre sous le thème « Partenaires pour l'avenir ».

« Pour l'AREQ, il est important de souligner l'entraide d'une génération à l'autre. Nous voulons ainsi mettre en lumière le rôle parfois oublié de l'homme aîné qui, par son expérience, contribue à façonner les générations futures dans l'atteinte d'une meilleure qualité de vie », a soutenu Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

16 NOVEMBRE 2017

## UN LARGE FRONT COMMUN DEMANDE LE RETRAIT DES PROJETS DE RÈGLEMENT SUR LES HYDROCARBURES

Agriculteurs, groupes syndicaux, environnementaux et citoyens se sont unis pour demander au gouvernement du Québec le retrait intégral des quatre projets de règlements de mise en œuvre de la Loi sur les hydrocarbures.

« Nous sommes une association de personnes retraitées résolument conscientisées par les enjeux environnementaux. [...] C'est pourquoi ces projets de règlements, dans leur forme actuelle, nous apparaissent inacceptables. Assurons ensemble le meilleur avenir possible aux générations futures. » – Lise Lapointe, présidente de l'AREQ



## Habiter au Manoir Laure-Gaudreault

**Retraités autonomes en quête d'un logement abordable dans un bel environnement ?**

**Visitez Le Manoir Laure-Gaudreault ! Quelques logements libres immédiatement. N'hésitez pas, appelez-nous !**

Information : 418 658-7760

Courriel : [manoirlg@videotron.ca](mailto:manoirlg@videotron.ca)

Le Manoir est situé au 815, rue de Villers, à Québec

# UNE JOURNÉE DU TERROIR BIEN REMPLIE: LA PETITE-NATION À L'HONNEUR

**ROBERT LECLERC**

OUTAOUAIS (07) SECTEUR DU LIÈVRE (C)

Les vendredis 8, 15 et 22 septembre 2017, 63 personnes provenant de cinq secteurs de l'AREQ région de l'Outaouais effectuaient une visite de six producteurs du terroir du secteur de la Petite-Nation, qui ont su se distinguer par leur type de production et par leur dynamisme sur ce territoire.

Ces journées très bien remplies organisées par *Brasse Camarade Dépanneur* spécialisé de la Petite-Nation et par le comité environnement et développement durable de la région Outaouais ont été fortement appréciées des personnes participantes.

Une chocolaterie artisanale (Chocomotive, Montebello), une brasserie artisanale (Brasseurs de Montebello, Montebello),



Les Brasseurs de Montebello

un verger, (Verger Croque Pomme, Thurso), un producteur de bisons (Ferme Takwânaw, Thurso), un autre de savon (Savonnerie La Flâneuse, Saint-André-Avellin) et finalement un producteur de vins (Domaine Mont-Vézeau, Ripon) furent visités.

Chaque arrêt durait un peu plus d'une heure. À chaque endroit, on faisait une visite guidée par un des propriétaires qui nous expliquait le processus de fabrication ou de transformation des produits et sous-produits, et de leur mise en marché. Il y avait ensuite des dégustations des produits vedettes et un tirage au sort d'un prix de présence à la boutique de produits maison du producteur visité.

Nous avons rencontré des propriétaires passionnés ayant l'esprit entrepreneurial qui ont su concrétiser leurs rêves à force de travail et d'efforts soutenus pour développer leurs produits, leur marché et leur rentabilité au fil des ans.

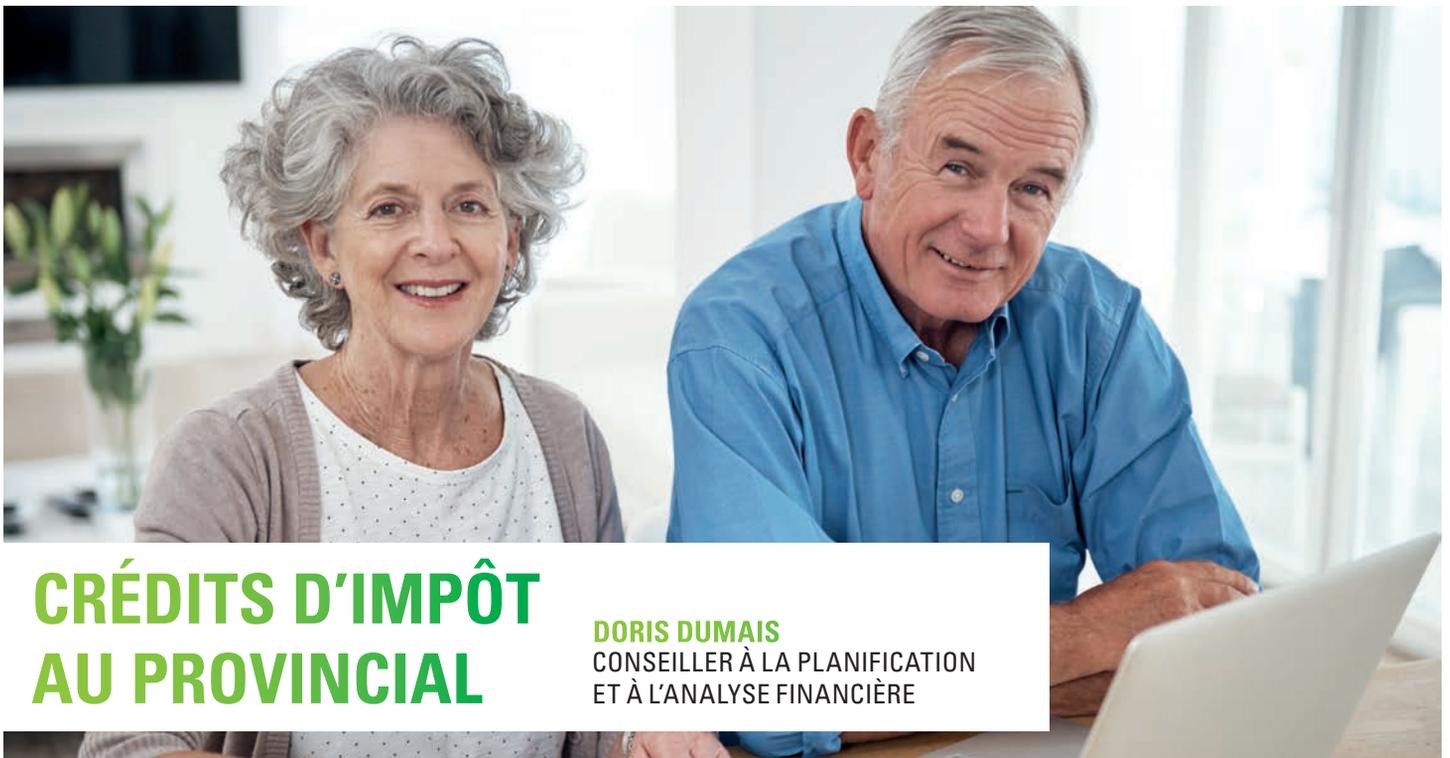
Félicitations à ces entrepreneurs qui ont su se démarquer et qui nous ont fait vivre une journée si intéressante et un merci particulier à notre guide et à notre chauffeur d'autobus scolaire.

Il s'agissait d'une formule où tout était inclus à partir d'un point de départ et de retour établi (très souple et facile à organiser). Cette formule peut être modifiée pour s'adapter aux productions de chaque secteur et nous en faire découvrir les attraits, les saveurs et autres richesses. ♦



Domaine Mont-Vézeau





## CRÉDITS D'IMPÔT AU PROVINCIAL

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

La période de production des déclarations de revenus est arrivée et, comme les années passées, *Quoi de neuf* présente sommairement les crédits d'impôt remboursables ou non remboursables que vous pouvez demander si vous remplissez les conditions d'admissibilité en incluant les principaux changements 2017.

Un crédit d'impôt remboursable est un montant qui peut vous être accordé même si vous n'avez pas d'impôt à payer.

Un crédit d'impôt non remboursable, aussi appelé « crédit réduisant l'impôt à payer », est un montant qui réduit ou annule l'impôt que vous avez à payer, selon une situation donnée.

### CRÉDITS D'IMPÔT REMBOURSABLES

- ✓ Activités des aînés
- ✓ Aidant naturel
- ✓ Frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie
- ✓ Frais médicaux
- ✓ Maintien à domicile des aînés
- ✓ Relève bénévole
- ✓ Répit à un aidant naturel
- ✓ Services spécialisés de relève
- ✓ Solidarité

### ACTIVITÉS DES AÎNÉS

Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour activités des aînés si :

- ▶ vous résidiez au Québec le 31 décembre 2017 ;
- ▶ vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2017 ;
- ▶ votre revenu (ligne 275 de votre déclaration) ne dépasse pas 41 165 \$ ;
- ▶ vous ou votre conjoint avez payé en 2017 des frais pour votre inscription à un programme d'activités physiques ou d'activités artistiques, culturelles ou récréatives.

Ce crédit d'impôt est égal à 20 % du montant des frais d'inscription ou d'adhésion donnant droit au crédit. Le crédit d'impôt maximal est de 40 \$.

## AIDANT NATUREL

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour aidant naturel si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- ▶ vous prenez soin de votre conjoint âgé qui est incapable de vivre seul ;
- ▶ vous hébergez un proche admissible ;
- ▶ vous cohabitez avec un proche admissible qui est dans l'incapacité de vivre seul.

Pour avoir droit au crédit d'impôt, vous devez, entre autres, respecter les deux conditions suivantes :

- ▶ vous résidiez au Québec le 31 décembre de l'année visée par la demande ;
- ▶ aucune personne, sauf votre conjoint, n'inscrit à votre égard dans sa déclaration :
  - ◆ un montant pour enfant mineur aux études postsecondaires, un montant transféré par un enfant majeur aux études postsecondaires ou un montant pour personnes à charge,
  - ◆ un montant pour soins médicaux non offerts dans votre région,
  - ◆ un montant pour frais médicaux.

**Ce crédit d'impôt passe en 2017 de 1 000 \$ à 1 176 \$.**

## FRAIS ENGAGÉS PAR UN AÎNÉ POUR MAINTENIR SON AUTONOMIE

Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt remboursable, pour une année d'imposition donnée, si :

- ▶ vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre ;
- ▶ vous résidiez au Québec au 31 décembre ;
- ▶ vous avez engagé des frais :
  - ◆ soit pour acheter, louer ou faire installer des biens en vue de maintenir votre autonomie dans votre lieu de résidence,
  - ◆ soit pour payer un séjour dans une unité transitoire de récupération fonctionnelle.

Ces frais doivent avoir été payés par vous ou votre conjoint.

## FRAIS MÉDICAUX

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- ▶ vous résidiez au Québec et vous aviez 18 ans ou plus le 31 décembre de l'année visée par la demande ;
- ▶ vous avez résidé au Canada pendant toute cette année ;
- ▶ votre revenu de travail est égal ou supérieur au montant minimal établi pour cette année ;
- ▶ vous avez demandé, dans votre déclaration de revenus, un montant pour frais médicaux ou la déduction pour produits et services de soutien à une personne handicapée.

## MAINTIEN À DOMICILE DES AÎNÉS

Si vous avez 70 ans ou plus, le régime fiscal vous accorde une aide financière, sous la forme d'un crédit d'impôt remboursable, pour des dépenses liées à des services de maintien à domicile.

## RELÈVE BÉNÉVOLE

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- ▶ vous résidiez au Québec le 31 décembre de l'année visée par la demande ;
- ▶ vous avez fourni comme bénévole des services de relève à domicile (pour un minimum de 400 heures) à l'aidant naturel d'une personne atteinte d'une incapacité significative ;
- ▶ vous avez reçu de l'aidant naturel un relevé 23 (RL-23) reconnaissant vos services rendus.

## UN BÉNÉVOLE NE PEUT PAS ÊTRE :

- ▶ le conjoint du bénéficiaire de soins ;
- ▶ le père, la mère, l'enfant, le frère ou la sœur du bénéficiaire de soins, de même que leur conjoint.

## RÉPIT À UN AIDANT NATUREL

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- ▶ vous résidiez au Québec le 31 décembre de l'année visée par la demande ;
- ▶ vous étiez un aidant naturel ;
- ▶ vous avez payé pour obtenir des services spécialisés de relève pour les soins, la garde et la surveillance d'une personne atteinte d'une incapacité significative.

## SERVICES SPÉCIALISÉS DE RELÈVE

Les services spécialisés de relève sont des services qui consistent à donner, à votre place, des soins à domicile à une personne atteinte d'une incapacité significative.

La personne qui vous fournit ces services doit détenir un diplôme reconnu.

## CRÉDIT D'IMPÔT POUR SOLIDARITÉ

Le crédit d'impôt pour solidarité est un crédit d'impôt remboursable qui vise à venir en aide aux ménages à faible ou à moyen revenu.

Il est calculé selon votre situation au 31 décembre de l'année précédente. Ainsi, pour la période de versement de **juillet 2018 à juin 2019**, le crédit d'impôt pour solidarité est calculé selon votre situation au **31 décembre 2017**.

Pour recevoir ce crédit d'impôt, vous devez remplir toutes les conditions qui s'y rattachent et en faire la demande lors de la production de votre déclaration de revenus.

## CRÉDITS D'IMPÔT NON REMBOURSABLES

- ✓ Accordés en raison de l'âge
- ✓ Frais médicaux
- ✓ Soins médicaux non offerts dans votre région
- ✓ Travailleur de 63 ans ou plus

### MONTANT ACCORDÉ EN RAISON DE L'ÂGE OU POUR PERSONNE VIVANT SEULE OU POUR REVENUS DE RETRAITE

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- ▶ vous ou votre conjoint au 31 décembre êtes né avant le 1<sup>er</sup> janvier 1953 ;
- ▶ vous avez occupé ordinairement et tenu une habitation dans laquelle vous viviez seul pendant toute l'année visée par la demande (ou uniquement avec une ou des personnes mineures, ou avec votre ou vos enfants majeurs poursuivant des études à temps plein) ;
- ▶ vous ou votre conjoint au 31 décembre avez reçu un revenu de retraite admissible (ou votre conjoint vous a transféré une partie de son revenu de retraite admissible) ;



## FRAIS MÉDICAUX

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous avez payé des frais médicaux qui dépassent 3 % de votre revenu net (ligne 275 de votre déclaration). Si vous aviez un conjoint au 31 décembre, vous devez additionner à votre revenu net celui de votre conjoint.

Les frais médicaux doivent avoir été payés au cours d'une période de 12 mois consécutifs pour :

- ▶ vous-même ;
- ▶ votre conjoint ;
- ▶ une personne qui était à votre charge.



## PÉRIODE DE 12 MOIS CONSÉCUTIFS

Pour être admissibles au montant pour frais médicaux, les frais doivent avoir été payés au cours d'une période de 12 mois consécutifs que vous avez choisie et qui se termine dans l'année visée par la demande.

Si la période que vous choisissez est différente de l'année civile, vous devez le mentionner dans votre déclaration. D'une année à l'autre, vous pouvez choisir la période la plus avantageuse pour vous, pourvu qu'elle ne chevauche pas une période choisie précédemment.

## FRAIS POUR SOINS MÉDICAUX NON OFFERTS DANS VOTRE RÉGION

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous avez payé au cours d'une année des frais afin d'obtenir des soins médicaux qui ne sont pas dispensés dans votre région. Les frais vous donnant droit au crédit d'impôt sont les suivants :

- ▶ les frais de déplacement et de logement payés pour obtenir au Québec des soins médicaux qui n'étaient pas dispensés à moins de 200 kilomètres de la localité où est situé votre domicile ;
- ▶ les frais de déménagement payés pour aller habiter dans un rayon de 80 kilomètres d'un établissement de santé situé au Québec, à 200 kilomètres ou plus de la localité où était situé votre ancien domicile ;
- ▶ les frais de repas et d'utilisation d'un véhicule à moteur : vous pouvez demander un montant pour des frais de repas et pour les frais d'utilisation d'un véhicule à moteur encourus durant les déplacements sans avoir à produire ni à conserver de reçus.

Vous devez avoir payé ces frais pour vous-même, votre conjoint ou toute personne qui était à votre charge.

## CRÉDIT D'IMPÔT POUR TRAVAILLEUR DE 63 ANS OU PLUS

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- ▶ vous résidiez au Québec le 31 décembre 2017 ;
- ▶ vous aviez 63 ans ou plus au 31 décembre de l'année 2017 ;
- ▶ vous déclarez, pour l'année visée, l'un des revenus suivants :
  - ◆ des revenus d'emploi,
  - ◆ des revenus provenant d'une entreprise exploitée activement,
  - ◆ un montant net des subventions de recherche,
  - ◆ des prestations du Programme de protection des salariés,
  - ◆ des sommes reçues dans le cadre d'un programme d'incitation au travail.

Pour 2017, ce crédit d'impôt pour les travailleurs est bonifié pour, notamment, faire passer de 64 ans à 63 ans l'âge d'admissibilité.

La description sommaire des crédits d'impôt remboursables et non remboursables est tirée du guide TP-1 provincial 2017.

Vous les trouverez également sur Internet à la section des crédits d'impôt au <http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits-dimpot/> . ◆

# MESSAGE AUX MEMBRES

En vertu de l'article 14.04 des statuts et règlements, le président ou la présidente de votre région vous convoque à l'Assemblée générale régionale, qui se tiendra aux dates et aux endroits indiqués ci-dessous.

## 01 BAS-SAINT-LAURENT- GASPÉSIE-LES ÎLES- CÔTE-NORD

**24 mai 2018**

Riotel  
250, avenue Du Phare Est  
C.P. 601  
Matane (Québec) G4W 3N4  
418 566- 2651 ou 1 800 463-7468  
Inscription: 8 h 15  
Rencontre: 9 h

## 02 SAGUENAY-LAC- SAINT-JEAN

**17 mai 2018**

Hôtel Château Roberval  
1225, boulevard Marcotte  
Roberval (Québec) G8H 2P1  
(418) 275-7511  
Inscription: 9 h 15  
Rencontre: 10 h

## 03 QUÉBEC-CHAUDIÈRE- APPALACHES

**6 juin 2018**

Hôtel Québec  
3115, avenue des Hôtels  
Québec (Québec) G1W 3Z6  
418 658-5120  
Inscription: 9 h  
Rencontre: 9 h 30

## 04 CŒUR ET CENTRE- DU-QUÉBEC

**7 juin 2018**

Salle Félix Leclerc  
1001, rang Saint-Malo  
Ste-Marthe-du-Cap (Québec) G8V 1X4  
819 378-5949  
Inscription: 8 h 45  
Rencontre: 9 h 15

## 05 ESTRIE

**31 mai 2018**

Centre communautaire Richard-Gingras  
4503, chemin Saint-Roch Nord  
Sherbrooke (Québec) J1R 0K7  
819 822-6037  
Inscription: 8 h 30  
Rencontre: 9 h

## 06 ÎLE DE MONTRÉAL

**5 juin 2018**

Sanctuaire Marie-Reine-des-Cœurs  
3600, rue Bossuet  
Montréal (Québec) H1M 2M2  
514 254-5376  
Inscription: 9 h  
Rencontre: 9 h 30

## 07 OUTAOUAIS

**22 mai 2018**

Salle des Chevaliers de Colomb  
635, boul. de la Gappe  
Gatineau (Québec) J8T 8G1  
819 771-3580  
Inscription: 9 h 30  
Rencontre: 10 h

## 08 ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

**24 mai 2018**

Motel Villa Mon Repos  
32, route 111 Est  
La Sarre (Québec) J9Z 1R7  
819 333-2224  
Inscription: 9 h 30  
Rencontre: 10 h

## 09 MONTÉRÉGIE

**22 mai 2018**

Hôtel Castel  
901, rue Principale  
Granby (Québec) J2G 2Z5  
450 378-9071  
Inscription: 9 h  
Rencontre: 9 h 30

## 10 LAVAL-LAURENTIDES- LANAUDIÈRE

**31 mai 2018**

Hôtel Days Inn  
1136, boul. Labelle  
Blainville (Québec) J7C 3J4  
450 430-8950  
Inscription: 8 h 30  
Rencontre: 9 h



## DÉMYSTIFIER L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION CHEZ LES AÎNÉS

SÉBASTIEN GRENIER, M. PS., PH. D.

Psychologue spécialisé en gériatrie, chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM) et professeur adjoint (sous octroi) au Département de psychologie, Université de Montréal

***Ce texte a comme objectif de présenter de façon vulgarisée des données québécoises sur la santé psychologique des aînés, d'aider les lecteurs à identifier les principaux symptômes de détresse psychologique (anxiété et dépression) et de les informer sur les traitements ayant démontré leur efficacité.***

**PREMIER DÉFI:** identifier adéquatement l'anxiété et la dépression chez les aînés

L'anxiété et la dépression passent souvent sous silence, car plusieurs médecins ou professionnels de la santé ne réussissent pas à identifier clairement ces maladies. Une des raisons est que, contrairement à une fracture facilement visible sur une radiographie, aucun test médical ne permet de diagnostiquer la présence d'anxiété ou de dépression. Pour poser un diagnostic de trouble anxieux ou dépressif, le professionnel de la santé doit donc se fier à son jugement

clinique, aux propos tenus par son patient âgé et aux témoignages fournis par les membres de la famille. Or, les aînés ont souvent tendance à somatiser leurs états émotionnels, ce qui a comme effet de camoufler leur anxiété ou dépression.

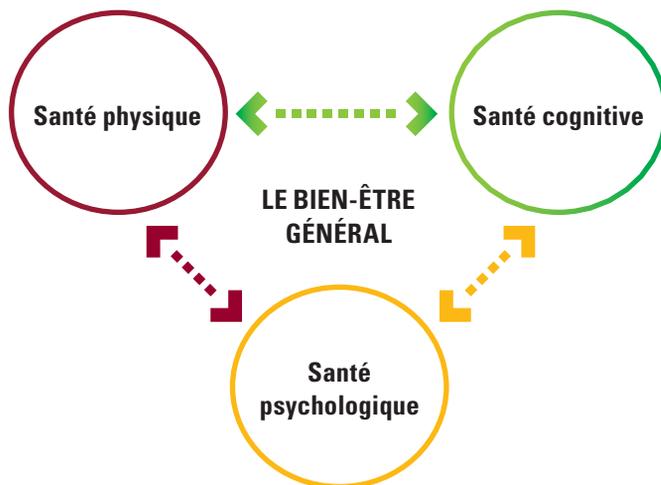
En effet, il est plutôt rare qu'une personne âgée (surtout si elle est âgée de 85 ans ou plus) se plaigne de souffrir d'anxiété ou de dépression; elle aura plutôt tendance à dire qu'elle a mal au dos, qu'elle souffre de migraines ou qu'elle n'arrive pas à bien dormir. Le professionnel de la santé doit donc décrypter les propos de son patient et poser des questions supplémentaires qui permettront de déceler les maladies cachées. Par exemple, il peut demander à la personne âgée et à son entourage si elle a tendance à anticiper ou à craindre le pire (un signe d'anxiété) ou si, depuis la dernière semaine, elle se sent particulièrement triste, seule ou fâchée (des signes de dépression).

Il est cependant important de savoir que la dépression gériatrique ne s'accompagne pas toujours de tristesse et de pleurs intenses. Les aînés peuvent vivre leur dépression différemment des adultes plus jeunes. Par exemple, il n'est pas rare de voir une personne âgée déprimée impassible ou immobile sans qu'elle ne démontre d'émotions (la personne peut fixer du regard un point dans la pièce sans réagir aux stimuli extérieurs). Le tableau ci-dessous peut aider à identifier la présence d'anxiété ou de dépression.

## EN VIEILLISSANT, NOTRE «ÉLASTIQUE» S'ÉTIRE ET RISQUE DE SE BRISER

Afin de bien comprendre la survenue des symptômes de détresse psychologique (anxiété et dépression), imaginez un élastique qui s'étire. En vieillissant, la personne doit s'adapter à des pertes (décès d'un proche, perte de mobilité, etc.) et à des changements (déménagement vers une résidence adaptée, apparition d'une nouvelle maladie, etc.) qui deviennent de plus en plus nombreux. En d'autres mots, plus la personne est âgée, plus elle risque de vivre des deuils qui nécessitent une période d'adaptation plus ou moins longue. Chaque fois que la personne vit un événement (positif ou négatif) qui nécessite une période d'adaptation, son élastique s'étire. Plus nos capacités d'adaptation sont élevées, plus notre élastique peut s'étirer sans se briser.

En vieillissant, notre élastique devient habituellement de plus en plus fragile. Pour environ 25 % des aînés, il devient tellement fragile qu'il éclate au moindre changement, ce qui donne lieu à des problèmes d'anxiété et de dépression. La bonne nouvelle est que ces problèmes peuvent se traiter assez efficacement.



## DES TROUBLES PLUS COURANTS QU'ON NE LE CROIT

Jusqu'à 7 % des aînés québécois souffrent d'un trouble anxieux ou dépressif sévère et environ 1 personne âgée sur 4 présente des symptômes anxio-dépressifs d'intensité variée. Plusieurs résultats d'études suggèrent que les aînés ayant des problèmes de santé psychologique (anxiété et dépression) sont particulièrement à risque de développer des problèmes de santé physique (diabète, arthrite, etc.) ou des problèmes cognitifs (mémoire). En fait, ces trois aspects de la santé s'influencent (voir le schéma ci-dessus). Si la santé physique d'une personne âgée se détériore, il est fort possible qu'il en soit de même pour sa santé cognitive et psychologique et vice-versa. À l'inverse, si sa santé psychologique s'améliore, autrement dit si la personne âgée réussit à mieux gérer son anxiété et son humeur dépressive, elle sera plus en forme et sa mémoire s'en portera mieux. C'est un fait prouvé scientifiquement !

Il est donc crucial de traiter efficacement l'anxiété et la dépression gériatrique afin de briser ce cercle vicieux et de prévenir l'apparition de problèmes de santé physique ou de mémoire importants comme la maladie d'Alzheimer. En effet, jusqu'à 70 % des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer souffrent de détresse psychologique caractérisée par des symptômes sévères d'anxiété ou de dépression. Pour pouvoir traiter adéquatement l'anxiété et la dépression, il faut tout d'abord identifier les symptômes, ce qui représente un défi important.

ANXIÉTÉ	DÉPRESSION
Nervosité / agitation / inquiétudes excessives	Tristesse (pas dans tous les cas) / solitude / colère
Tensions musculaires	Perte de motivation ou d'intérêt / impassibilité / sentiment d'être dépassé, impuissant
Fatigue chronique	Fatigue chronique
Irritabilité	Irritabilité
Difficultés de concentration	Difficultés de concentration
Problèmes de sommeil (insomnie)	Problèmes de sommeil (insomnie)



## **DEUXIÈME DÉFI :** traiter adéquatement l'anxiété et la dépression chez les aînés

Lorsque le professionnel de la santé réussit à relever son premier défi et à mettre le doigt sur des problèmes d'anxiété ou de dépression, il doit ensuite choisir le traitement adéquat pour son patient âgé. À cette étape, les membres de la famille ont un rôle à jouer et peuvent influencer la décision que prendra le professionnel de la santé. Pour prendre une décision juste et éclairée, il est important d'être informé des différents traitements offerts sur le marché. Les traitements disponibles se divisent en deux catégories : les traitements pharmacologiques (avec médicaments) et les traitements psychologiques (sans médicaments).

## **LES MÉDICAMENTS : IL FAUT FAIRE ATTENTION !**

Deux types de médicaments permettent de traiter l'anxiété et la dépression : les calmants, ou anxiolytiques, et les antidépresseurs. Les benzodiazépines (BZD) (Ativan<sup>MC</sup>, Rivotril<sup>MC</sup>, Xanax<sup>MC</sup>, etc.) sont les calmants les plus fréquemment prescrits. Au Québec, environ le tiers des personnes de 65 ans et plus en consomment régulièrement pour soulager leur anxiété ou pour mieux dormir (ce taux de consommation est plus élevé que chez les adultes plus jeunes). Bien que ces médicaments agissent rapidement, ils deviennent habituellement moins efficaces à long terme. Autrement dit, si la personne âgée en consomme pendant des années, elle doit augmenter la dose ou le nombre de pilules consommées pour obtenir l'effet thérapeutique désiré (c'est ce que nous appelons l'accoutumance ou la tolérance).

L'anxiété et la dépression présentent des symptômes communs (fatigue, irritabilité, difficulté de concentration, problèmes de sommeil), ce qui pose un autre défi : comment différencier ces deux maladies ? La réponse est complexe, mais de façon générale les pensées ou ruminations dépressives concernent le passé (« *C'était plus agréable lorsque je vivais avec mon conjoint.* ») tandis que les pensées ou ruminations anxieuses visent le futur (« *Si je sors de chez moi, je vais tomber et me blesser.* »). Cette distinction est un outil simple qui aide à identifier la présence d'anxiété ou de dépression chez une personne âgée. Le dépistage de ces maladies est un premier pas vers le traitement et la guérison.

Le problème est qu'au cours du vieillissement, le système devient plus lent pour évacuer ou métaboliser le médicament, ce qui a comme effet d'augmenter l'intensité des effets secondaires indésirables. Plusieurs études scientifiques ont démontré que la consommation de BZD (même à petites doses et sur une courte période de temps) augmente les risques de complications médicales, de chutes et d'hospitalisations chez les aînés. Une étude récente a même suggéré que l'usage à long terme de ces médicaments augmentait les risques de développer la maladie d'Alzheimer.

Contrairement aux calmants qui agissent très rapidement, les antidépresseurs peuvent prendre de 6 à 8 semaines avant d'agir complètement. Même si leur nom laisse sous-entendre qu'ils sont utilisés pour traiter la dépression, certains antidépresseurs sont également prescrits pour traiter l'anxiété. Les antidépresseurs peuvent provoquer des effets secondaires indésirables (bouche sèche, nausées, transpiration, diarrhée, etc.), qui surviennent principalement durant les premières semaines d'utilisation. La communauté scientifique a longtemps cru que les antidépresseurs provoquaient moins de dépendance que les BZD. Or, de nouvelles études confirment qu'ils peuvent en provoquer autant.

Soulignons tout de même que, malgré tout ce qui a été dit auparavant, il est parfois indispensable de prendre un médicament pour traiter un trouble anxieux sévère (un trouble obsessionnel compulsif, par exemple) ou un trouble dépressif majeur chronique. Tous les calmants ou antidépresseurs ne sont donc pas à proscrire, car cela dépend du contexte et des raisons de la consommation. Ne vous gênez pas pour poser des questions aux médecins ; peut-être que les médicaments ne sont pas nécessaires et qu'une psychothérapie pourrait tout à fait convenir.



## UNE PSYCHOTHÉRAPIE : POURQUOI PAS ?

Une façon de réduire les effets secondaires indésirables et de prévenir le développement d'une dépendance est de traiter les symptômes anxio-dépressifs sans médicaments. Plusieurs études scientifiques démontrent que la thérapie cognitivo-comportementale est une psychothérapie efficace pour réduire l'anxiété et la dépression chez les personnes de 65 ans et plus. Son efficacité a été démontrée chez les aînés en bonne santé, mais aussi chez des patients âgés souffrant de différentes maladies (maladies cardiaques, maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), Parkinson, maladie d'Alzheimer, etc.).

Durant cette thérapie, les aînés apprennent à remplacer leurs pensées nuisibles qui génèrent de l'anxiété ou de la dépression (« *Je ne suis bonne à rien.* ») par des pensées encourageantes (« *C'est plus difficile, mais j'y parviendrai.* »). Un autre objectif de la thérapie est d'enseigner aux aînés des stratégies qui les aideront à mieux gérer leur anxiété ou leur dépression (affronter les situations redoutées au lieu de les éviter, apprendre à mieux respirer, etc.). Il s'agit d'une intervention psychologique de courte durée (environ 8 à 10 séances

de psychothérapie). Elle peut être offerte en rencontre individuelle ou en groupe en fonction des milieux et des préférences de l'aîné.

Malgré le fait que plusieurs études sérieuses démontrent que les psychothérapies peuvent aider les personnes âgées anxieuses ou déprimées à mieux se sentir dans leur peau, elles sont malheureusement peu utilisées dans les milieux cliniques. Plusieurs facteurs expliquent cette sous-utilisation des psychothérapies, dont le manque de formation du personnel soignant, le manque de temps et la surutilisation des médicaments. Il y a aussi le manque d'accessibilité aux soins psychologiques dans le réseau public, plus précisément dans les cliniques gériatriques. Les mesures d'accès à la psychothérapie annoncées par le ministère de la Santé et des Services sociaux pourraient favoriser l'utilisation de soins psychologiques pour les problèmes d'anxiété ou de dépression chez les aînés.

Outre le réseau public, il est possible de consulter un psychologue en pratique privée. Les coûts de consultation varient énormément d'un psychologue à un autre et se

situent généralement autour de 100 \$ pour une consultation de 50 à 60 minutes. Vous devez savoir que le coût à la séance n'est pas gage d'efficacité (les plus chers ne sont pas nécessairement les meilleurs !). Il est aussi important de savoir que le titre de psychologue est réservé et que la psychothérapie est régie par des lois. Les professionnels de la santé (psychologues, infirmières, etc.) doivent détenir un permis de psychothérapeute pour pouvoir faire de la psychothérapie.

La meilleure chose à faire avant d'entreprendre une psychothérapie est de vous informer pour être certain que le professionnel choisi détient le permis de psychothérapeute. L'Ordre des psychologues du Québec (OPQ) offre un service de référence gratuit et facilement accessible par téléphone (514 738-1223 ou 1 800 561-1223) et sur son site Web ([www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)). Vous n'avez qu'à préciser, par exemple, que vous cherchez un psychologue d'approche cognitivo-comportementale pour une personne âgée anxieuse habitant dans la région « X » et le personnel se fera un plaisir de vous suggérer des noms.



### S'ENTRAÎNER ET RELAXER POUR RÉDUIRE LE STRESS

L'entraînement à la relaxation est aussi une stratégie efficace pour réduire le stress des aînés. Il existe des méthodes de relaxation passive (écouter le chant des oiseaux sans bouger, par exemple) et des méthodes dites actives (détendre les muscles de son corps en faisant des mouvements). Enfin, des résultats d'études récentes suggèrent que les interventions basées sur la pleine conscience, les interventions de réminiscence, les interventions religieuses ou spirituelles, les interventions musicales et le yoga seraient efficaces pour réduire les symptômes anxio-dépressifs chez les personnes âgées avec ou sans troubles cognitifs. Cependant, ces résultats doivent être interprétés avec précaution étant donné le nombre limité d'études et l'inégalité des contrôles méthodologiques observée d'une étude à l'autre.



### DES ÉTUDES EN COURS SUR LE SUJET

J'aimerais attirer votre attention sur les études que nous effectuons au Laboratoire d'Étude sur l'Anxiété et la Dépression gÉriatrique (LEADER) situé au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM). Mes études ont comme objectif de tester l'efficacité de nouvelles psychothérapies offertes en groupe pour soulager l'anxiété et la dépression des aînés. Selon le projet de recherche, les psychothérapies durent de 8 à 12 semaines et sont offertes gratuitement.

Notre équipe est actuellement à la recherche de personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer et leurs proches aidants pour évaluer l'efficacité d'une nouvelle psychothérapie. Cette thérapie de groupe vise à réduire la détresse psychologique et à améliorer la qualité de vie des gens atteints de la maladie d'Alzheimer et de leurs proches aidants. Les participants apprennent à mieux gérer leurs émotions, partagent leurs expériences quotidiennes et brisent l'isolement après l'annonce du diagnostic de maladie d'Alzheimer. Pour obtenir plus d'information sur cette étude qui aura lieu en 2018 ou sur nos autres études en cours, vous pouvez consulter le site Web du laboratoire LEADER ([www.laboleader.ca](http://www.laboleader.ca)) ou contacter Mélanie (coordonnatrice de recherche) au 514 340-3540, poste 4788.



## AVANTÂGE : POUR PRENDRE EN MAIN SON VIEILLISSEMENT

On rêve tous d'un vieillissement « réussi » qui nous permettra de profiter d'une bonne qualité de vie à domicile le plus longtemps possible. Pour y parvenir, un moyen s'impose : s'engager dans une vie active.

C'est pour aider les aînés d'aujourd'hui et de demain à atteindre cet objectif que l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal a fondé AvantÂge.

Grâce aux activités d'AvantÂge, toute personne ou organisation intéressée par la question a accès aux plus récents travaux de recherche de la cinquantaine de chercheurs (dont fait partie Sébastien Grenier) et des centaines de professionnels de la santé de l'IUGM par le biais de conférences, d'ateliers, de livres et de DVD destinés au grand public.



## CONFÉRENCES ET ATELIERS À MONTRÉAL...

Une dizaine de conférences de vulgarisation scientifique sont offertes gratuitement chaque année par les chercheurs et les experts de l'IUGM sur des thèmes touchant autant la santé physique que des aspects sociaux du vieillissement. Avoir un accès direct à des spécialistes mondiaux, en toute simplicité dans les locaux de l'IUGM, c'est ça AvantÂge !

AvantÂge offre également des ateliers dont les enseignements sont fondés sur des données probantes et offerts par des spécialistes de leur domaine, à un coût abordable. Les travaux de recherche en thérapie cognitivo-comportementale de Sébastien Grenier sont d'ailleurs mis en valeur dans l'atelier *Apprendre à mieux gérer son stress*, offert depuis janvier 2018.

## ... ET AILLEURS AU QUÉBEC!

L'IUGM croit que chaque aîné doit avoir accès aux résultats des travaux de ses chercheurs, peu importe son lieu de résidence ou ses difficultés de déplacement. C'est pourquoi AvantÂge offre aux organisations d'accueillir un conférencier dans leurs propres locaux. Un étudiant (de 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> cycle universitaire) du laboratoire de recherche présente les résultats des travaux de son équipe sous forme de conférence. Cette formule crée de belles rencontres intergénérationnelles et contribue à former la relève. De plus, plusieurs conférences sont accessibles sur la chaîne YouTube de l'IUGM pour un visionnement dans le confort de votre domicile.



## DES LIVRES

Aucun déplacement n'est nécessaire pour lire les livres de la collection Institut universitaire de gériatrie de Montréal ! *Yoga pour soi*, *L'incontinence urinaire* et *Viellir en santé* s'inscrivent en droite ligne avec les objectifs généraux d'AvantÂge, soit de contribuer à l'amélioration de la santé globale des 65 ans et plus et à leur autonomisation. À noter : le psychologue Sébastien Grenier a été responsable de la révision scientifique du chapitre *Maintenir une bonne santé psychologique* du livre *Viellir en santé*, auquel 13 autres de ses collègues chercheurs ont aussi participé.

La Collection IUGM fait partie des Éditions du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.



**Calendrier des conférences et ateliers, ainsi que plusieurs informations accessibles gratuitement en ligne**

[www.centreavantage.ca](http://www.centreavantage.ca)  
[avantage.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:avantage.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)  
514 340-2800, poste 3139

**Voyez les conférences AvantÂge sur la chaîne YouTube de l'IUGM**

<https://www.youtube.com/IUGMmultimedias>

## PUBLIREPORTAGE

## « Snowbirds », assurez-vous un beau séjour !

**Vous faites partie de ces privilégiés qui font l'envie de leur entourage en s'offrant quelques semaines, voire quelques mois, de retraite au soleil en Floride, au Mexique, sur la Côte d'Azur? Peu importe votre destination, vous savez sans doute que certaines précautions sont à prendre avant votre départ pour que votre séjour et votre retour soient des plus agréables.**

**Parmi celles-ci, revoir les conditions de vos contrats d'assurance s'avère important. Vous devez vous assurer que vos biens sont couverts pendant la période de votre absence et que certaines exigences sont bien respectées. Voici un aperçu des questions que vous avez tout intérêt à vous poser.**

### JOCELYN ROY

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

#### MON ASSURANCE HABITATION COMPORTE-T-ELLE DES RESTRICTIONS EN CAS D'ABSENCE?

Plusieurs polices d'assurance comprennent des clauses qui limiteront votre couverture si vous êtes absent plus de sept jours consécutifs pendant la saison normale de chauffage, ou si votre résidence n'est pas surveillée durant votre absence. Certains assureurs exigent que votre résidence soit visitée une fois par semaine et d'autres plus souvent encore.

Informez-vous des conditions propres à votre assurance habitation. Vous pourriez demander à une personne de confiance de faire les visites requises pendant votre absence. Également, avant de partir, vous pourriez couper l'eau, vidanger toutes les installations et tous les appareils. À défaut de respecter les conditions de votre assureur, vous pourriez ne pas être indemnisé en cas de dégâts d'eau causés par le gel.

Prenez les dispositions nécessaires pour faire déneiger le toit. Certaines polices d'assurance habitation n'assurent pas l'effondrement d'un toit trop enneigé.

Si votre résidence est dotée d'un système d'alarme relié à un centre de télésurveillance, avisez votre fournisseur de votre absence. Si vous n'avez pas un tel système, considérez sérieusement d'en faire installer un. En plus de partir l'esprit plus tranquille, vous pourriez économiser sur votre prime d'assurance habitation, car plusieurs assureurs offrent des rabais substantiels à leurs clients dont la résidence est équipée d'un système de surveillance.

#### MON ASSURANCE AUTO EST-ELLE VALIDE LÀ OÙ JE VAIS SÉJOURNER?

Votre assureur pourra vous confirmer si votre couverture est valide et suffisante. De plus, si vous comptez demeurer au même endroit

longtemps, renseignez-vous auprès des autorités locales pour savoir si l'immatriculation de votre voiture et votre permis de conduire demeureront réglementaires, et s'il y a des conditions particulières en matière d'assurance automobile.

#### LES ASSURANCES AUTO ET HABITATION, C'EST UNE AFFAIRE PERSONNELLE

Si vous êtes déjà client de La Personnelle, un simple coup de fil à l'un de nos agents en assurance de dommages vous permettra d'être fixé sur-le-champ quant aux protections sur lesquelles vous pouvez compter durant votre séjour.

Si vous n'êtes pas client, vous pourriez profiter de cette occasion pour demander une soumission. La Personnelle est le plus important assureur de groupe auto et habitation au Québec.

En 1986, la CSQ a conclu une entente de partenariat avec La Personnelle qui permet à ses membres et retraités de profiter d'avantages exclusifs en matière d'assurances auto, habitation et entreprise :

- des tarifs de groupe concurrentiels ;
- d'excellentes protections de base et des protections bonifiées ;
- un excellent service d'indemnisation accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Pour plus d'information sur votre assurance ou pour obtenir une soumission, communiquez avec un agent en assurance de dommages dès aujourd'hui au 1 888 476-8737.

Vous pouvez aussi demander une soumission auto en ligne à csq.lapersonnelle.com. ♦

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc.

Ces renseignements sont fournis à des fins informatives seulement et ne sauraient engager la responsabilité de La Personnelle. La vigilance est de mise et il est recommandé de consulter un expert en la matière pour recevoir des conseils complets et adaptés à votre situation.

Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination, et dans le seul but d'alléger le texte.

Assureur choisi par la CSQ





## Bien manger pour protéger sa santé cardiovasculaire

**ISABELLE HUOT**  
DOCTEURE EN NUTRITION

On estime que neuf Canadiens de plus de 20 ans sur dix présentent au moins un facteur de risque associé aux maladies du cœur. Le stress, la sédentarité et le tabagisme font notamment partie de ces facteurs de risque. Parmi ceux-ci, on retrouve également la mauvaise alimentation. Quels aliments doit-on privilégier pour prévenir les maladies cardiovasculaires? Profitons du mois de février, le mois de la santé du cœur, pour nous informer à ce sujet.

### QUAND LA MALADIE MINE AUSSI LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Une mauvaise alimentation peut conduire à un surpoids et à de l'obésité. Elle peut également conduire à diverses pathologies qui, elles, minent à leur tour la santé du cœur. C'est le cas de l'hypercholestérolémie, de l'hypertension artérielle et du diabète.

### COMPRENDRE L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le cholestérol est une composante essentielle à la santé. Il s'agit, en fait, d'une substance grasse que fabrique l'organisme. Le cholestérol permet la fabrication d'hormones et participe à la production de la vitamine D.

Le cholestérol doit emprunter la voie de transporteurs pour circuler dans le sang. Ce sont ces transporteurs que l'on qualifie de bon cholestérol (HDL) ou de mauvais (LDL). Le premier récupère le cholestérol en trop pour l'éliminer par le foie. Le mauvais transporteur dépose plutôt le cholestérol dans les artères, causant ainsi la formation d'amas grasieus.

Astuces alimentaires pour contrôler le taux de cholestérol sanguin :

› Augmenter l'apport en fibres alimentaires. Les fibres solubles sont idéales pour favoriser une bonne santé cardiovasculaire. On les retrouve entre autres dans l'avoine, les légumineuses et les graines de chia.



### LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE : BIEN PLUS QU'UN CŒUR !

Le système cardiovasculaire comprend, bien sûr, le cœur, mais il fait aussi référence aux nombreux vaisseaux sanguins, les artères et les veines, qui irriguent tout l'organisme.

Le cœur pèse environ 250 à 350 g et se compose principalement du muscle cardiaque, aussi appelé myocarde. Il bat entre 60 et 80 fois par minute lorsqu'il est au repos. Il pompe, chaque jour, environ 8000 litres de sang. Impressionnant pour un organe de moins d'une livre !

- › Les gras trans, shortenings ou huiles végétales hydrogénées ou partiellement hydrogénées augmentent le taux de cholestérol LDL, le mauvais, et abaissent le bon cholestérol, le HDL. On les évite.
- › Réduire la consommation de gras saturés en troquant quelques repas de viande rouge pour des protéines végétales. Le tofu se marie à de nombreuses saveurs. Quant aux légumineuses, en plus d'apporter des fibres, elles sont très économiques.
- › Privilégier les sources de gras insaturés sains pour la santé cardiovasculaire : huiles (olive, canola), noix et graines, poissons, graines de lin.

## COMPRENDRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La tension artérielle correspond à la pression exercée par le sang sur les parois des vaisseaux sanguins. On la mesure quand le cœur se contracte et quand il se détend. On souhaite une pression de 120/80 et on doit s'inquiéter d'une pression égale ou supérieure à 140/80. Une tension artérielle trop élevée affectera l'élasticité des vaisseaux sanguins et fatiguera le cœur.

## ASTUCES ALIMENTAIRES POUR NORMALISER LA TENSION ARTÉRIELLE:

- › ne pas consommer plus de 2300 mg de sodium par jour en limitant les repas pris en restaurant et les aliments transformés;
- › consommer le maximum de portions de fruits et de légumes (soit de 4 à 5 de fruits et de 4 à 5 de légumes);
- › choisir des produits céréaliers faits de grains entiers;
- › opter pour du lait et des substituts faibles en matières grasses;
- › limiter la consommation de viande rouge;
- › intégrer les protéines végétales, noix et graines au menu;
- › réduire le gras ingéré tout en privilégiant les bons types de gras;
- › éviter les sucreries.

## COMPRENDRE LE DIABÈTE

Le diabète est une pathologie qui se traduit par une hausse du taux de sucre dans le sang. Chez les personnes diabétiques, l'insuline, l'hormone qui permet aux cellules d'utiliser le sucre comme source d'énergie, ne joue pas convenablement son rôle. Le diabète cause une dégradation prématurée des artères et hausse le risque d'AVC (accident vasculaire cérébral) et d'infarctus.

### LE SAVIEZ-VOUS?



Les personnes aux prises avec le diabète ont de 2 à 4 fois plus de risque de développer une maladie cardiovasculaire.



## ASTUCES ALIMENTAIRES POUR NORMALISER LA GLYCÉMIE:

- › Établir et respecter une routine alimentaire. On évite de sauter des repas et on s'assure de manger aux 3 heures.
- › Ne pas retirer les glucides de son alimentation. Il faut plutôt en contrôler la quantité consommée à chaque prise alimentaire et bien les répartir dans la journée. Ainsi, chez une femme, de 30 à 45 g de glucides par repas sont souhaitables. Pour les hommes, on visera plutôt 45 à 60 g de glucides à chaque repas. Pour ce faire, une compréhension des étiquettes nutritionnelles est essentielle.
- › Les fibres alimentaires ne font pas grimper la glycémie. On ajoute donc à son menu produits céréaliers, noix, graines, légumineuses, fruits.
- › Inclure des protéines alimentaires à chaque repas et aux collations. Le déjeuner apporte bien souvent peu de protéines alimentaires. Les œufs, le lait ou la boisson de soya enrichie, le yogourt grec, le fromage cottage ou les beurres de noix sont des aliments qui feront grimper l'apport en protéines.
- › Et l'alcool? Il est possible pour les personnes diabétiques de prendre un peu d'alcool. On s'assure d'abord d'avoir une glycémie stable et on boit en mangeant, de façon responsable. À éviter: les digestifs et les cocktails, qui contiennent beaucoup de sucre. ♦

## Le retour de l'éducation à la sexualité en milieu scolaire: une bonne idée avec peu de moyens

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



**Au cours des derniers mois, une importante vague de dénonciations d'agressions sexuelles a déferlé dans nombre de pays. Le Québec n'y a pas échappé. Plusieurs femmes et hommes qui n'avaient jamais osé révéler les agressions subies ont pris le risque de prendre la parole publiquement pour dénoncer leurs agresseurs.**

**C'est dans ce contexte que le 14 décembre dernier, Hélène David, ministre de l'Enseignement supérieur et ministre de la Condition féminine, a annoncé les intentions du gouvernement en matière d'éducation à la sexualité en milieu scolaire. Ainsi, à compter de l'automne 2018, tous les élèves des niveaux primaire et secondaire du Québec recevront des cours d'éducation sexuelle.**

**Toutefois, peu d'informations ont été rendues disponibles quant aux ressources qui seront consacrées à cette nouvelle formation, et les enseignants s'inquiètent de devoir assumer la mise en œuvre de cette décision ministérielle prise sous la pression de l'opinion publique sans disposer du soutien requis.**

### L'ÉDUCATION SEXUELLE À L'ÉCOLE: UNE NOUVEAUTÉ?

Depuis de très nombreuses années, les groupes féministes et les syndicats militent pour l'intégration d'une véritable éducation à la sexualité à l'intérieur du cursus scolaire. En fait, depuis près de 40 ans les écoles du système scolaire québécois ont la responsabilité d'offrir une éducation sexuelle. C'est à l'intérieur du cours de *Formation personnelle et sociale* qu'elle a été dispensée pendant la période des années 1980 jusqu'en 2001. Ce cours a alors été aboli dans le cadre de la réforme pédagogique de l'éducation et le sujet de l'éducation à la sexualité a été intégré à diverses autres matières telles que les sciences, l'histoire ou le français.

### UN PROJET PILOTE QUÉBÉCOIS SUR L'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ

De 2015 à 2017, une quinzaine d'écoles publiques et privées ont été sélectionnées pour prendre part à un projet pilote d'éducation sexuelle. Selon le ministère de l'Éducation du Québec, ce projet pilote visait à permettre aux élèves de recevoir des informations adaptées à leur groupe d'âge au regard de la sexualité.

Ainsi, avec les enfants du préscolaire, le personnel enseignant devait aborder la croissance sexuelle et l'image corporelle ainsi que les connaissances de base sur la grossesse et la naissance. Les enfants du primaire, quant à eux, auraient dû être amenés à réaliser divers apprentissages liés à

la sexualité sur le plan de la vie affective et amoureuse, des agressions sexuelles ainsi que des rôles sexuels et des normes sociales.

Au niveau secondaire, les jeunes sont à une étape de leur vie où la sexualité occupe une place importante de leur développement. Ils vivent leurs premières relations amoureuses et découvrent leur sexualité. Les différents médias sociaux jouent un rôle majeur dans leur socialisation sexuelle et influencent les comportements qu'ils adoptent.

L'éducation sexuelle proposée dans le cadre du projet pilote visait à susciter une réflexion sur les sentiments amoureux et insistait sur l'importance

d'adopter des comportements amoureux égaux. On y faisait aussi valoir que la notion de consentement doit également tenir une place cruciale dans l'établissement de relations amoureuses. Enfin, des outils en vue de la prévention des infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) et des grossesses non désirées devaient être présentés aux jeunes.<sup>1</sup>

Malheureusement, aucune évaluation rigoureuse de ce projet pilote n'a été rendue publique. Il n'est donc pas possible de savoir dans quelle mesure les objectifs ont été atteints et si les moyens utilisés ont réellement permis de mieux outiller les jeunes concernés en vue de l'adoption de comportements sexuels respectueux et responsables.

### POUR UNE SEXUALITÉ ÉGALITAIRE

L'accès à l'éducation sexuelle constitue un élément essentiel à l'atteinte de l'égalité entre les femmes et les hommes et représente un atout majeur en matière de santé publique tant sur le plan de la prévention des grossesses que des ITSS. Toutefois, une éducation à la sexualité doit également s'inscrire dans une perspective d'égalité entre les sexes.

Dans son avis sur la sexualisation de l'espace public publié en 2008, le Conseil du statut de la femme prône un modèle de sexualité basé sur une approche d'égalité. Cette vision est guidée par un idéal féministe de la sexualité qui se veut égalitaire et qui prend en compte les rapports sociaux entre les hommes et les femmes. Le modèle proposé par le Conseil du statut de la femme fait valoir la nécessité d'une sexualité qui intègre tant les aspects biologiques, psychologiques que sociaux.<sup>2</sup>

### DES PROMESSES, MAIS QUELS MOYENS ?

Le personnel enseignant réclame depuis longtemps l'implantation d'un cours d'éducation sexuelle en milieu scolaire. Les syndicats ont donc salué la décision gouvernementale de ramener les cours d'éducation sexuelle.

Toutefois, de vives inquiétudes ont été exprimées par les enseignants. Ils dénoncent, notamment, le très court délai accordé pour la mise en place de ce nouveau programme ainsi que la faiblesse des ressources accordées pour son implantation. De plus, ils craignent d'être à nouveau laissés à eux-mêmes sans qu'aucune formation

préalable ne leur soit offerte et qu'aucun outil pédagogique ne leur soit fourni.<sup>3</sup>

L'enseignement de l'éducation sexuelle nécessite des connaissances et des habiletés spécifiques. Aborder des sujets tels que les agressions sexuelles et la violence dans les relations amoureuses est susceptible de conduire à des situations délicates pour le personnel enseignant. Il serait irresponsable de les laisser porter seuls et sans le soutien requis la responsabilité d'outiller les adultes de demain en matière de sexualité. ♦

<sup>1</sup> Ministère de l'Éducation du Québec, de l'Enseignement supérieur et Recherche (n. d.). *Éducation à la sexualité – Information à l'intention des parents sur le projet pilote.*

<sup>2</sup> Conseil du statut de la femme (2008). *Le sexe dans les médias : obstacles aux rapports égaux.*

<sup>3</sup> Fédération des syndicats de l'enseignement-Centrale des syndicats du Québec (FSE-CSQ). *Éducation à la sexualité à l'école : un contenu pertinent mais une manière de faire décevante.* 14 décembre 2017.



# DÉMOCRATIE, L'URGENCE D'AGIR AUTREMENT

JEAN-YVES PROULX

COMITÉ NATIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

**Il est plutôt désespérant de constater le déni des pays de s'entendre et de légiférer pour contrer les dégâts à l'échelle planétaire qu'ont déjà commencé à entraîner les changements climatiques, l'utilisation des pesticides et ceux qu'entraîneront certainement les disparités entre riches et pauvres. Qu'en est-il du pouvoir de changer les choses pour le bien commun? Qui détient ce pouvoir?**



## L'URGENCE CLIMATIQUE

Il y a eu les COP de Copenhague, de Kyoto, de Paris, de Bonn : toujours pas de véritable entente. Pourtant, au-delà de la limite établie de 1,5 °C, les rendements agricoles pourraient être compromis et, conséquemment, la sécurité alimentaire de toute la planète. Par ailleurs, des experts nous alertent depuis déjà plusieurs années sur la hausse du niveau de la mer qui menace une partie du littoral. Rappelons que plus de la moitié des 20 plus grandes villes de la planète sont portuaires. Sans politique climatique, les experts s'attendent à un réchauffement pouvant atteindre jusqu'à 4,8 °C à la fin du siècle.<sup>1</sup>

Pourtant, nos décideurs choisissent encore d'investir massivement dans les énergies fossiles.

## L'URGENCE ENVIRONNEMENTALE

L'Union européenne vient de renouveler pour cinq ans l'autorisation du glyphosate (le fameux *Roundup*), un herbicide foliaire classé « cancérigène probable » par le CIRC, une agence de l'OMS composée de scientifiques internationaux, et ce, malgré les protestations de nombreux scientifiques. Le Canada, dans l'indifférence la plus totale, vient d'en renouveler l'autorisation pour 15 ans.

Parallèlement, Marie-Monique Robin publiait *Le Monde selon Monsanto*, *Notre poison quotidien*, *Le Roundup face à ses juges*, et André Cicoella, *Toxique Planète*, pour ne citer que ces deux lanceurs d'alertes qui mettent en évidence la « responsabilité de l'industrie chimique dans l'épidémie des maladies chroniques ». Et tout récemment, sortait en Europe le documentaire *Demain, tous crétiens*?<sup>2</sup> « ou les dégâts des perturbateurs endocriniens sur le cerveau ».

L'espérance de vie continue de croître, l'espérance de vie sans incapacité, elle, décroît depuis 2006.<sup>3</sup>

## L'URGENCE ÉCONOMIQUE

Alors qu'on soutient que les États doivent s'attaquer à leur endettement, ces mêmes États diminuent leurs recettes en accordant, budget après budget, des réductions d'impôts aux mieux nantis et aux entreprises en prétendant que cela va créer des emplois. Comment peut-on espérer stimuler la demande en augmentant l'offre, alors qu'on déplore l'endettement limite des ménages? Pourquoi ne pas plutôt stimuler la demande en aidant la classe moyenne et les plus démunis? Ce qui entraînerait *de facto* la création d'emplois.

On verse aux grandes entreprises de généreuses subventions, on diminue leurs charges fiscales, on leur facilite l'évasion fiscale en signant des ententes sur la non double imposition avec des paradis fiscaux. Au même moment, les coffres de l'État se vident, entraînant de nouvelles coupes dans les services à la population, déjà fort endettée.

Conséquences: « Nous en sommes à 5 000 milliards de dollars par jour d'échanges financiers, 115 fois le montant annuel du commerce international réel [...] La valeur boursière a été multipliée par 45 en 30 ans quand le PIB n'était multiplié que par 3,5 [...] »<sup>4</sup>

Enfin en 2016, selon OXFAM, 62 personnes possédaient plus que la moitié de la population de la planète. En 2017, ce nombre est réduit à huit<sup>5</sup>!

## CONSTATS

Qu'ont en commun toutes ces situations? Les grandes décisions sont prises par une petite minorité: les grands possédants. Et souvent, à l'encontre du bien commun.

Si le peuple (*dêmos*) détient vraiment le pouvoir (*kratos*), comment expliquer que ce même peuple participe de moins en moins aux élections? Que, selon World Values Survey, 52,4 %

des personnes interrogées ne font que peu ou pas du tout confiance au gouvernement, 60,3 % au Parlement et 72,8 % aux partis politiques.<sup>6</sup>

## MAIS ALORS ?

Les citoyens ont une impression de plus en plus nette qu'on les manipule à longueur d'année à l'aide d'« experts » triés sur le volet, de spécialistes de la manipulation que sont devenus nombre de professionnels de la communication et du marketing, financés par des transnationales dont les budgets dépassent maintenant ceux des États.

Pour être élus, les candidats ont besoin de financement. Au lendemain de leur élection ? Ils se retrouvent redevables à ceux qui le leur ont fourni. Pour ajouter au cynisme, une fois sortis de la politique, ces mêmes candidats se retrouvent au conseil d'administration des grandes entreprises ou à des postes de lobbyistes auprès de ceux qui les ont remplacés à la direction des États. Il s'agit d'une culture de « portes tournantes » bien présente dans notre société.

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, Jean-Jacques Rousseau écrivait : « Le peuple anglais pense être libre, il se trompe fort ; il ne l'est que durant l'élection des membres du parlement : sitôt qu'ils sont élus, il est esclave, il n'est rien. »

Hugo Bonin nous décrit de façon concise cette démocratie que nous ont léguée les révolutions américaine et française du XVIII<sup>e</sup> siècle : « [...] puisque l'électeur choisit la candidature qu'il estime supérieure aux autres, le régime représentatif repose sur la sélection des « meilleurs » pour diriger [...] Sachant que la richesse est bien souvent le principal critère de la supériorité d'un individu, on peut aussi être en accord avec Jacques Rancière quand il affirme que nos régimes sont des oligarchies libérales : le pouvoir est détenu par les plus riches – perçus comme supérieurs. »

Pour Francis Dupuis-Déri, dans son livre *Démocratie*, « [...] la Révolution



française, pas plus que l'américaine, n'a chassé une aristocratie pour la remplacer par une démocratie ; elle a chassé une aristocratie héréditaire pour la remplacer par une aristocratie librement choisie. Une aristocratie élective [...]»<sup>7</sup>.

## LA SOLUTION ?

Pour Aristote, « l'élection n'était donc pas incompatible avec la démocratie, mais, prise en elle-même, elle constituait un procédé de type oligarchique ou aristocratique alors que le tirage au sort était, lui, intrinsèquement démocratique<sup>8</sup> ».

Certaines charges devraient être comblées par tirage au sort, selon Jean-Jacques Rousseau, en accord en cela avec Montesquieu<sup>9</sup> : « [...] quand le choix et le sort se trouvent mêlés, le premier doit remplir les places qui demandent des talents propres, telles que les emplois militaires, l'autre convient à celles où suffisent le bon sens, la justice, l'intégrité, telles que les charges de judicature, parce que, dans un État bien constitué, ces qualités sont communes à tous les citoyens. »

Ne confions-nous pas le sort d'un accusé à des jurés choisis au hasard ?

En 2004, la Colombie-Britannique chargea un comité composé de 160 citoyens tirés au sort de revoir le système électoral uninominal à un tour. Le résultat de leur délibération fut par la suite proposé à la population par référendum. Gordon Campbell, alors premier ministre, « avait déclaré que les politiciens ne pouvaient

pas élaborer un système électoral sans être en situation de conflit d'intérêts [...] » Selon lui, il revient aux citoyens de décider des règles devant gouverner les élus. « Je sais comment les politiciens pensent. La plupart, franchement, vont tenter de trouver un système électoral qui fonctionne à leur avantage.<sup>10</sup> » Justin Trudeau, qui avait promis que l'élection de 2015 serait la dernière tenue sous un système uninominal à un tour, ne vient-il pas de lui donner raison<sup>11</sup> ?

Et que fait-on pour connaître l'opinion de la population ? Un sondage ! On interroge des citoyens choisis au hasard.

Et si, dans cette Athènes du V<sup>e</sup> siècle avant notre ère, cette pratique du tirage au sort longtemps considéré comme anecdotique, voire farfelu, était en fait la clé de voûte d'un État vraiment démocratique ? ♦

<sup>1</sup> [http://www.lemonde.fr/climat/visuel/2017/11/07/la-cop23-en-dix-chiffres\\_5211169\\_1652612.html](http://www.lemonde.fr/climat/visuel/2017/11/07/la-cop23-en-dix-chiffres_5211169_1652612.html)

<sup>2</sup> <https://www.demaintouscretins.com/>

<sup>3</sup> Léon Ouaknine, *Les clés du bien-vieillir*, Éditions du Dauphin, 2017, p. 26.

<sup>4</sup> Intervention de Jean-Luc Mélenchon à l'Assemblée nationale le 20 octobre 2017.

<sup>5</sup> <https://www.oxfam.org/fr/salle-de-presse/communiqués/2017-01-16/huit-hommes-possèdent-autant-que-la-moitié-de-la-population>

<sup>6</sup> David Van Reybrouck, *Contre les élections*, Actes Sud, 2014, p. 7.

<sup>7</sup> David Van Reybrouck, *Contre les élections*, ibid, p. 108.

<sup>8</sup> Bernard Manin, *Principes du gouvernement représentatif*, Calmann-Lévy, Paris, 1995, p. 44.

<sup>9</sup> Charles de Secondat de Montesquieu, *De l'esprit des lois*, Les classiques des sciences sociales, UQAC, p. 42.

<sup>10</sup> Manon Cornéliier, « Colombie-Britannique - La démocratie mise à niveau par les citoyens », *Le Devoir*, 2004-12-11.

<sup>11</sup> « Vives réactions à l'abandon par Trudeau de la réforme du mode de scrutin », *Radio-Canada*, 2017-02-01.

# Quand le « masculinisme » nous interpelle

**DENIS J. ROY**

COMITÉ NATIONAL  
DE LA CONDITION DES HOMMES

**Parmi les sujets qui devraient attirer notre attention dans les prochains mois au sujet de la condition des hommes au Québec comme ailleurs, celui du « masculinisme » semble vouloir s'imposer. Il s'agit, en fait, d'une sorte d'antiféminisme qui se manifeste de plus en plus ouvertement tant dans des écrits que dans des activités ou des prises de position du débat public. Qu'en est-il, au juste ?**

Le « masculinisme » s'apparente à un mouvement social qui regroupe un ensemble d'individus et de groupes qui œuvrent, à la fois, pour contrer le féminisme et promouvoir le pouvoir des hommes. Les tenants de cette idéologie arguent que la société contemporaine ne laisse plus suffisamment de place aux hommes et aux comportements qui relèvent de la masculinité traditionnelle. Ce mouvement apparaît, de plus en plus, comme une force politique visant à s'opposer au féminisme. À ce titre, il s'agit non pas d'un mouvement progressiste, mais plutôt d'un mouvement réactionnaire. Pensons entre autres aux mouvements de défense des droits des pères qui ont sévi au Québec et aux groupes conservateurs américains qui font la promotion d'un retour à des mœurs plus traditionnelles, pour qui la femme devrait se charger des tâches du foyer. L'homme, de son côté, serait surtout valorisé dans son rôle de travailleur, de pourvoyeur.

Pour approfondir les visées de ce mouvement, nous vous suggérons l'ouvrage *Le mouvement masculiniste au Québec. L'antiféminisme démasqué* (2015), une production collective sous la direction de Mélissa Blais et Francis Dupuis-Déri, de l'UQAM. À titre comparatif, vous pourriez lire l'un des 15 textes de la revue semestrielle *Le genre humain 10* (Printemps-Été 1984), plus particulièrement ceux d'Albert Jacquard et de Roland Barthes : il est très révélateur de découvrir comment ces questionnements et ces constats demeurent présents d'une génération à l'autre. Également, il pourrait être approprié de visionner le documentaire RED PILL (*La pilule rouge*) afin de comprendre comment le contre-discours masculiniste est parfois développé : la documentariste se présente d'abord comme étant féministe, pour finalement révéler ses couleurs masculinistes au fil du déroulement de l'œuvre.

Il y a, derrière ce constat et cette réflexion, une incitation à préciser notre identité masculine et à définir adéquatement ce que pourrait être la « masculinité » au Québec. En cela, le comité des hommes de l'AREQ se sent interpellé directement. Les hommes sont appelés à s'impliquer non pas pour écarter les femmes et le mouvement féministe, mais pour reconnaître, améliorer et promouvoir une condition des hommes qui nous offrirait une vie meilleure et valorisante. Nous sommes invités à demeurer vigilants à l'égard des discours qui pourraient mettre à mal notre désir de favoriser et de promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes, tant au Québec que partout ailleurs.

Je vous souhaite, à toutes et à tous, une nouvelle année prometteuse d'ouverture, d'accueil, de compréhension et de pratique du dialogue. ♦





**PIERRE CARISSE**

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

La semaine dernière, un quidam a donné une boîte de livres à la Maison d'école du rang Cinq-Chicots à Saint-Christophe d'Arthabaska en disant: « Ce sont mes vieux livres d'école. C'est précieux. »

Oui, des vieux livres d'école, c'est précieux, mais ce n'est pas rare. Les manuels scolaires de notre enfance ont été imprimés à des dizaines de milliers d'exemplaires, sinon des centaines de milliers. Il ne faut pas les jeter pour autant. Celles et ceux qui visitent les centres d'interprétation sur la vie dans les écoles de rang d'autrefois – trop peu nombreux, il est vrai – doivent pouvoir les y retrouver pour le plaisir de se souvenir.

Quand on nous donne des boîtes de livres, nous prenons tout – nous faisons parfois d'étonnantes découvertes – nous trions, nous comparons avec ce qui se trouve déjà dans nos collections et acheminons les surplus ailleurs. Cet ailleurs, ce sont d'autres écoles de rang, ou Bibliothèque et Archives nationales du Québec<sup>1</sup> ou encore l'Université Laval, dont la collection comprend des milliers de documents. Certains de nos dons se seraient même retrouvés en Amérique du Sud et auraient permis à des chercheurs de comparer des approches pédagogiques.

L'exposition « 300 ans de manuels scolaires au Québec », présentée à la Grande Bibliothèque à Montréal en 2006, signalait que le premier manuel à être imprimé au Québec l'avait été en 1765! (C'était un catéchisme.) Les manuels

scolaires en usage au Québec au fil des ans se comptent par milliers; certains illustrateurs y ont consacré leur vie, certains auteurs, issus des communautés religieuses ou pas, se sont surpassés. Les maisons d'édition se sont concurrencées. Pour le bien des enfants.

Cependant, en 1959, au Québec, seulement 62 % des élèves bénéficiaient de la gratuité des manuels scolaires. Cette même année, à Victoriaville, la commission scolaire locale – interpellée par un comité de citoyens – tenait un référendum afin de connaître l'opinion de la population. Le code scolaire, à son article 222, stipulait que les commissions scolaires « peuvent » mettre gratuitement à la disposition des élèves « les livres de classe ou une partie de ceux-ci ». Certains, dont des commissaires, s'opposaient à la mesure car on craignait son effet sur le compte de taxes. Après une vigoureuse campagne d'attaques et de ripostes dans l'hebdomadaire local, la mesure fut adoptée par une très faible marge (1 093 électeurs votèrent – sans doute seulement les propriétaires –, 543 pour, 537 contre, 13 bulletins ayant été rejetés). Heureusement, la Révolution tranquille était à nos portes.

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

<sup>1</sup> Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
[www.banq.qc.ca/](http://www.banq.qc.ca/)

**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!** 

 [facebook.com/monAREQ](https://facebook.com/monAREQ)



## LE MANOIR LAURE-GAUDREULT: UNE RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂÎNÉES AUTONOMES

**Le Manoir Laure-Gaudreault est un une résidence pour aînés qui a été créée en 1979 par la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), anciennement la Centrale de l'enseignement du Québec (CEQ). Mais tous les membres de l'AREQ ne connaissent pas nécessairement ce lieu destiné aux retraités autonomes. Quelle est son origine? Quelle est sa vocation? Robert Gaulin, président de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) et également membre du conseil d'administration du Manoir, a répondu à une série de questions de l'équipe de rédaction afin d'informer les lecteurs du magazine *Quoi de neuf* à ce sujet.**

**Quoi de neuf (QDN):** La résidence pour personnes aînées dont il est question porte le nom de Laure Gaudreault, comme la Fondation dont vous êtes également le président. Y a-t-il un lien entre ces deux organismes ?

**Robert Gaulin (R. G.):** La Fondation et le Manoir Laure-Gaudreault sont deux organismes de nature différente qui n'ont rien en commun, sinon de porter le même nom et d'avoir été créés par l'AREQ: le Manoir au milieu des années 1970, et la FLG en 1990.

**QDN:** De quelle façon l'AREQ a-t-elle été à l'origine de ce projet de résidence ?

**R. G.:** Laure Gaudreault a fondé l'AREQ en 1961 pour donner une voix structurée aux personnes retraitées de la CSQ et leur permettre de mieux défendre leurs intérêts et leurs conditions de vie.

Malgré les progrès obtenus grâce aux luttes syndicales, les instances de l'AREQ étaient bien conscientes que bon



nombre de ses membres ne disposaient pas de revenus suffisants pour avoir accès à un logement de qualité, dans un marché où l'offre de logements abordables était fort limitée. De ce constat est née la volonté de passer à l'action, d'où l'invitation à la CSQ à se joindre au projet.

**ODN :** Quelle a été la contribution de l'AREQ et de la CSQ à ce projet ?

**R. G. :** Ni l'AREQ ni la CSQ ne disposaient des capacités financières nécessaires pour envisager la construction d'un immeuble résidentiel. Il n'était pas non plus envisageable d'utiliser les cotisations syndicales des membres pour financer un projet de cette nature. Cependant, la CSQ a accepté d'affecter au projet, à ses frais, une ressource professionnelle pour en permettre la réalisation.

**ODN :** Sous quelle forme ce projet est-il né ?

**R. G. :** Il fallait créer une entité juridique indépendante de l'AREQ ou de la CSQ pour porter le projet et le réaliser. Après discussion, on a décidé de créer une corporation privée sous la forme d'un organisme à but non lucratif. Les premiers membres de la corporation ont été recrutés parmi les membres du conseil de l'AREQ et de la communauté des Pères de Saint-Vincent-de-Paul, qui avait accepté de fournir un terrain susceptible de recevoir l'édifice à logements.

Ainsi est né en 1975 le Manoir Laure-Gaudreault, une corporation à but non lucratif dont la mission est d'offrir des logements abordables à des personnes retraitées.

**ODN :** En quelques mots, pouvez-vous définir le Manoir ?

**R. G. :** Situé à Sainte-Foy, à Québec, et comportant 135 logements, le Manoir est une résidence privée certifiée pour personnes âgées autonomes. Même si encore aujourd'hui le Manoir accorde priorité aux personnes retraitées issues du mouvement CSQ, les logements sont accessibles à toute personne répondant aux critères suivants : avoir 55 ans ou plus, être autonome et disposer d'un revenu ne dépassant pas un plafond fixé par la SCHL (le prêteur hypothécaire).

Le Manoir offre des studios, des 3 et des 4 pièces et demie, tous chauffés et éclairés. Les loyers mensuels varient de 596 \$ à 850 \$ selon la grandeur du logement et les rénovations effectuées. À certaines conditions, il est possible d'avoir accès à des programmes d'aide au logement.

**ODN :** Quels sont les services offerts aux personnes résidentes ?

**R. G. :** La sécurité et le bien-être des locataires sont fondamentaux. Aussi, le Manoir offre un service de surveillance permanent, une salle à manger où un repas est servi chaque jour, avec exigence d'acheter 104 repas par année, des salles d'exercice, une chapelle, une salle de lavage à chaque étage, des stationnements extérieurs, un rangement au sous-sol et un accès à des activités de loisirs.

**ODN :** Y a-t-il des logements de disponibles actuellement ?

**R. G. :** Oui, le Manoir dispose actuellement d'un certain nombre de logements prêts pour la location et accessibles à toute personne retraitée répondant aux critères fixés par le comité de logement (revenus, autonomie, etc.).

**ODN :** Croyez-vous que la mission du Manoir demeure toujours pertinente ?

**R. G. :** Certainement. Si le marché du logement a été envahi par des condos, des logements luxueux, des résidences pour aînés exigeant des coûts de loyer élevés, il y a encore une pénurie de logements abordables pour les personnes qui souhaitent profiter d'une retraite de qualité malgré des revenus plus modestes. Je sais que les membres de l'AREQ sont conscients qu'une majorité de gens à la retraite ne peuvent malheureusement pas compter sur un régime de retraite assurant un niveau adéquat de revenus et de sécurité.

C'est ce qui nous anime, moi et les autres membres bénévoles du conseil d'administration du Manoir qui, en passant, sont majoritairement membres de l'AREQ. ♦

# L'ABOLITION DES SACS DE PLASTIQUE À USAGE UNIQUE AU QUÉBEC : UN DOSSIER EN CONSTANTE ÉVOLUTION

**TOMMY BUREAU-BOULÉ**

CONSEILLER À LA VIE ASSOCIATIVE  
ET EN APPUI AUX DOSSIERS SOCIAUX

En 2016, les membres de l'AREQ ont été nombreux à participer à la campagne « Tous les jours... sans mon sac de plastique ». Lors de cette campagne d'information, de sensibilisation et de mobilisation, les membres étaient appelés à réduire leur consommation de sacs de plastique à usage unique puis à demander aux autorités politiques leur bannissement des commerces à la grandeur de la province. L'argument principal de l'AREQ était que les sacs de plastique représentaient une source de pollution très importante. L'affirmation diffusée lors de la campagne comme quoi les océans du monde contiendraient en 2050 plus de plastique que de poissons était frappante, certes, mais il s'agissait d'un constat pris au sérieux par les participants du forum économique de Davos, qui ne sont pas d'abord reconnus pour leurs sensibilités en matière d'environnement.

## UN DOSSIER QUI AVANCE

Depuis le lancement de cette campagne, le dossier a beaucoup avancé. D'abord, des municipalités importantes ont effectivement banni le sac de plastique à usage unique des commerces. C'est le cas de Brossard, qui a interdit la distribution de sacs d'emplettes en plastique sur son territoire le 1<sup>er</sup> septembre 2016, et de Montréal, pour qui l'interdiction est devenue effective le 1<sup>er</sup> janvier 2018. Toute la communauté métropolitaine de Montréal doit, au moment d'écrire ces lignes, passer également à l'interdiction de ces sacs en avril 2018.

Les médias ont confirmé que l'expérience de Brossard a immédiatement été positive : quelques mois après la mise en vigueur de l'interdiction, on rapportait des commentaires positifs d'élus locaux, de commerçants et de citoyens et un taux de conformité de 96 % à la nouvelle réglementation. Les grands titres étaient éloquentes : « La fin des sacs minces à Brossard, pas la fin du monde »<sup>1</sup>, « Interdiction des sacs en plastique : Brossard dresse un bilan positif »<sup>2</sup>. Au moment d'écrire ces lignes, l'interdiction à Montréal ne datait que de deux semaines ; un tel bilan n'est donc pas encore disponible.

## L'ANALYSE TRÈS ATTENDUE DE RECYC-QUÉBEC

C'est le 12 janvier 2018 que Recyc-Québec a dévoilé son étude, qui était attendue depuis un bon moment, sur les impacts environnementaux et économiques des sacs d'emplettes. Réalisée par le Centre international de référence sur le cycle de vie des produits, procédés et services (le CIRAIQ), elle tirait les conclusions suivantes :

Ne pas utiliser de sac demeure la meilleure option en tout temps.



Si vous avez absolument besoin d'un sac, utilisez les sacs réutilisables que vous avez déjà lorsque vous faites des emplettes. Plus vous les utilisez souvent, plus vous contribuez à réduire leur impact environnemental.<sup>3</sup>

Ces conclusions ne sont probablement pas une surprise pour vous et représentent bien le message que l'AREQ diffusait lors de sa campagne contre les sacs de plastique à usage unique. Cependant, le rapport contient également d'autres informations pertinentes qui permettent de répondre à des questions souvent posées dans ce dossier.

### LES SACS RÉUTILISABLES DOIVENT ÊTRE... RÉUTILISÉS

Ce que ce rapport a permis de mieux mettre en lumière, c'est que les sacs de plastique à usage unique distribués dans les commerces, souvent appelés sacs « minces », sont effectivement très économes, à la fois financièrement et en terme d'utilisation de matériaux. Ils ne sont donc réellement polluants que lorsque consommés massivement (rappelons que le Québec en consomme actuellement environ un milliard par année) et surtout lorsqu'ils sont abandonnés dans l'environnement (ce qui est moins le cas au Québec qu'ailleurs dans le monde).

Ce constat étant posé, Recyc-Québec a pu déterminer qu'une personne qui remplace l'utilisation de ces sacs minces par celle d'un sac réutilisable en polypropylène<sup>4</sup> doit réutiliser ledit sac entre 35 et 75 fois pour que ce remplacement représente un véritable avantage écologique. Dans le cas d'un sac en coton traditionnel, beaucoup plus polluant à produire, le ratio est beaucoup plus important: ceux-ci doivent être réutilisés entre 100 et 2954 fois pour représenter un avantage.

Le message est clair: le sac réutilisable est plus écologique que le sac de plastique à usage unique, mais à condition qu'il soit utilisé et réutilisé. Laisser le sac

*« Le message est clair: le sac réutilisable est plus écologique que le sac de plastique à usage unique, mais à condition qu'il soit utilisé et réutilisé. »*

à la maison ou en accumuler une collection dans la garde-robe ne représente pas un geste réellement écologique.

Notons aussi que certains commerces, à la suite de l'abolition des sacs minces, offrent des sacs de plastique épais ou des sacs réutilisables à faible coût à leurs clients. Attention: se doter d'un nouveau sac épais à chaque visite dans un commerce représente une solution encore plus polluante que la consommation de sacs de plastique minces.

Que l'interdiction soit en vigueur ou non dans votre municipalité, la solution reste simple: utilisez votre sac réutilisable, et ne l'oubliez pas à la maison! Dans le

cas d'un sac en polypropylène, vous aurez écologiquement rentabilisé son utilisation en quelques mois seulement.

**Pour en savoir plus, consultez le rapport complet de l'analyse du cycle de vie sur les sacs d'emplettes de Recyc-Québec:**

<https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/municipalites/mieux-gerer/informations-banissement-sacs-plastique> ♦

<sup>1</sup> *La Presse+*, édition du 7 novembre 2016.

<sup>2</sup> *Journal Metro*, édition du 3 avril 2017.

<sup>3</sup> Communiqué de Recyc-Québec, 12 janvier 2018: <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/haut-de-page/salle-de-presse/archives-presse/2018-etude-ciraig-acv-sacs-empettes>.

<sup>4</sup> Un plastique épais, communément utilisé dans la confection de sacs réutilisables.



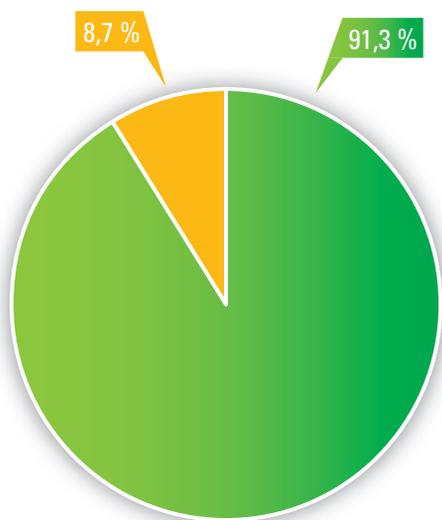
# Les internautes se prononcent

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.

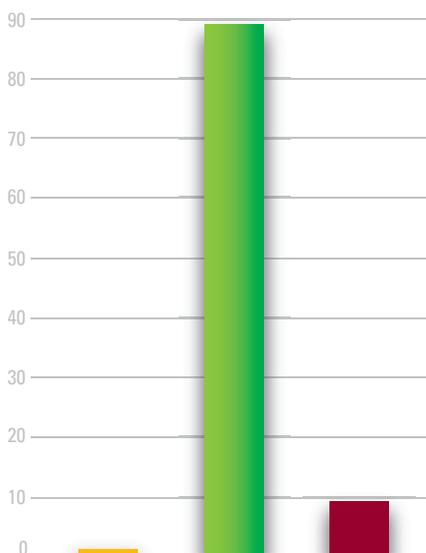
**Plusieurs groupes et individus mettent en doute les méthodes du ministre de la Santé Gaétan Barrette. Selon cinq organisations du réseau de la santé, l'intimidation, le dénigrement et l'abus de pouvoir dont ferait preuve le ministre sont en parfaite contradiction avec les besoins des patients et les attentes de la population du Québec.**

**Êtes-vous satisfait de la façon dont l'actuel ministre de la Santé gère le réseau ?**



**Statistique Canada a dévoilé que la proportion de travailleurs québécois qui utilisent le français de façon prédominante en 2016 a reculé de 2,3 % par rapport à 2006. Ces données ont mené à un débat sur l'accueil des clients dans les commerces dans les deux langues : « Bonjour ! Hi ! »**

**Êtes-vous inquiet du recul de la langue française au Québec ?**



## 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](http://areq.lacsq.org).





## Le dilemme

**ROBERT GAULIN**

PRÉSIDENT DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

En paraphrasant un dicton populaire, il y aurait plus de mérite ou de valeur à faire des dons sous le couvert de l'anonymat qu'à rendre connue la donation, ponctuelle ou cumulée.

Il y a sans doute des arguments valables pour chacune des options et des exemples multiples pour tous les niveaux de don. Au Québec, les familles Chagnon ou Coutu ont créé de grandes fondations qui portent leur nom. Elles ont même indiqué la valeur des millions qu'elles y ont transférés. Il existe aussi des cas de cession de fortune de plusieurs millions à une fondation, faite de manière anonyme.

La valeur d'un don ne se mesure pas seulement au montant inscrit sur le chèque, mais aussi à son importance relative dans les finances personnelles du donateur. Je me souviens d'avoir reçu par la poste un don anonyme de 5 \$ d'une personne qui expliquait dans sa lettre qu'elle ne pouvait malheureusement donner davantage. À la lecture, je sentais que cette personne se serrait la ceinture pour faire ce don parce qu'elle croyait à l'importance de la cause. C'était remarquable.

Rester dans l'anonymat est un choix personnel dont les motivations peuvent

être de différentes natures. La Fondation s'assure de respecter ce choix, sous réserve des informations nécessaires au traitement fiscal des dons.

Choisir de donner publiquement peut par ailleurs servir d'exemple et créer des effets d'entraînement en encourageant d'autres personnes ou organismes à faire de même. C'est une manière de signifier son engagement et d'exprimer un leadership.

Don public, don anonyme? Pour résoudre ce dilemme, il est possible de rendre visible une partie de sa donation et d'en garder un volet anonyme.

La Fondation Laure-Gaudreault grandit de jour en jour et réalise sa mission grâce à l'engagement de bénévoles dévoués et de dons en argent recueillis sous de multiples formes. Pour reconnaître les contributions exceptionnelles, la Fondation s'est dotée d'une politique de reconnaissance en créant le statut de Membre émérite pour les personnes qui y sont allées d'un engagement significatif pour la faire connaître, organiser des activités de financement ou encourager les gens à donner. En place depuis trois ans, ce titre honorifique a été attribué à huit personnes, qui ont accepté de le recevoir.

La FLG a aussi créé le statut de Partenaire pour signaler les contributions financières cumulées de 5 000 \$ et plus pour les personnes, et de 25 000 \$ et plus pour les organismes. Ces personnes peuvent évidemment choisir de rester des Partenaires anonymes ou de témoigner de leur contribution financière. Six personnes ont atteint ou dépassé ce niveau de donation. La FLG est heureuse de compter sur leur engagement continu et renouvelé.

À titre de président de la FLG, je ne me sentrais pas en accord avec mes convictions si je ne faisais qu'inviter les autres à s'engager à la soutenir et à y contribuer financièrement sans m'y engager moi-même à fond. Il y a quelques années, j'avais choisi de soutenir entre autres la FGL. Depuis, en acceptant la présidence, j'ai décidé d'en faire l'organisme numéro un pour ce qui est des dons que je choisis de faire.

En philanthropie, nous devons constamment améliorer nos relations avec les donatrices et les donateurs et demeurer créatifs pour mieux les reconnaître et les fidéliser. C'est ce que nous nous proposons de faire à la FLG durant le triennat en cours. ♦

**RENAUD TURCOTTE**

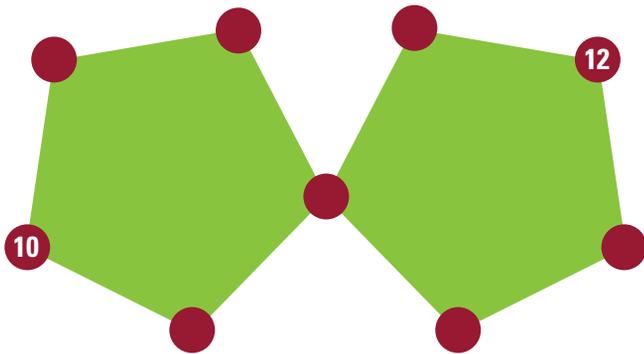
COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF*  
ET DES COMMUNICATIONS

1

Le total des âges d'une mère et de sa fille est 48. Sachant que la mère a 40 ans de plus que sa fille, donnez l'âge de chacune.

2

Dans la figure suivante, la somme des nombres inscrits aux sommets de chaque pentagone donne 30 à la condition de placer les nombres 1, 2, 3, 4, 5, 7 et 9 sur le bon sommet. Inscrivez-les.



3

De retour d'une classe de neige où tous les élèves étaient présents, l'enseignante réalise que 18 élèves ont fait du ski, 12 ont glissé en tube, 8 ont participé à ces deux activités et 7 n'ont pris part à aucune de ces deux activités. Combien y a-t-il d'élèves dans cette classe?

4

Placez les nombres 0, 1, 2, 3, 4 et 5 dans les espaces libres pour obtenir une égalité.

$$19 \_ 0 + ( \_ \times 25 ) = \_ \_ \_ \_ \_$$

5

Pour chaque mot du tableau ci-dessous, trouvez un synonyme commençant par la lettre B.

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| a) Cible         | B _ _ _     |
| b) Gadoue        | B _ _ _ _   |
| c) Monticule     | B _ _ _ _ _ |
| d) Usuel         | B _ _ _ _ _ |
| e) Violent       | B _ _ _ _ _ |
| f) Volubile      | B _ _ _ _ _ |
| g) Obstacle      | B _ _ _ _ _ |
| h) Assourdissant | B _ _ _ _ _ |
| i) Lésion        | B _ _ _ _ _ |
| j) Éclatant      | B _ _ _ _ _ |

6

Placez dans le bon ordre les lettres données pour former des mots commençant par la lettre B. La dernière lettre de chaque mot forme, à la verticale, le nom d'une des régions de notre association.

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| a) B _ _ _ _ _ | (e, o, n, r, z) |
| b) B _ _ _ _ _ | (e, i, c, p, s) |
| c) B _ _ _ _ _ | (a, e, l, l, t) |
| d) B _ _ _ _ _ | (e, é, i, l, r) |
| e) B _ _ _ _ _ | (i, o, u, f, f) |
| f) B _ _ _ _ _ | (e, i, o, b, n) |

**Solutions de Remuez vos méninges! à la page 37**

# Un paysage changeant aux multiples facettes



**JULES DESFOSSÉS**

COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE QUOI DE NEUF ET DES COMMUNICATIONS

Il en est des lieux aimés comme des goûts : multiples et diversifiés. Certaines personnes préfèrent le connu, les autres partent à la recherche d'endroits ignorés, dans leur pays ou ailleurs. S'ajoutent les inconditionnels de l'urbain ou du rural. Pour ma part, si le voyage demeure une attrayante possibilité, comme à bien des adeptes de tous âges, ce sont les milieux naturels qui m'accueillent régulièrement. La faune m'attire, la flore m'intéresse, mais l'eau me comble.

D'une part, les sites aqueux au charme discret et à l'étendue modeste retiennent mon attention : ruisseaux, fontaines et geysers. Mais aussi les fascinantes et mobiles structures polaires : banquises et icebergs. D'autre part, chutes, lacs, rivières et fleuves me séduisent, peu importe le moment, la situation, la latitude ou les nuances de leur coloris.

Tantôt insouciant et paisible, l'eau coule ses jours paresseusement, encercle les îles, s'étend sur la rive et dort au pied des battures. Tantôt elle frémit, clapote et ondule. Fébrile, elle effleure chaque caillou, plonge frénétiquement, visite les cavités et épouse tous les obstacles. Au passage, elle longe leur forme, se presse furtivement sur eux, les submerge avec fougue et, heureuse de ses cascades, poursuit sa route en riant au soleil. Elle s'amuse dans les remous et les rapides, pavanant une coquetterie d'écume. Pendant un instant, son voile de mariée, dentelle diaphane et évanescence, flotte sur les parois humides. À la nuit tombée, elle scintille de mille et un reflets argentés sous la lune protectrice et conquise.

En automne, j'aime particulièrement quand le jour nouveau se pose délicatement sur le lac endormi et

que le cri du huard, hypnotique et mystérieux, ponctue la quiétude du moment. Lorsque les arbres riverains, aquarellistes inspirés, s'inversent dans la surface de l'eau en un fascinant reflet multicolore. À la saison hivernale, on oublie d'approcher les chutes, qui pourtant n'hibernent pas, se moquant de la froidure qui les entoure et de la neige qui les borde. Cette vitalité étonne et réjouit l'œil. Il en est de même sur le fleuve frigorifié quand la brume de mer y flotte majestueusement, entoure les porte-conteneurs, masque leur cale et les déguise en navires-fantômes. Juste avant de me souler de printemps, j'aime ce moment où la glace, en pièces détachées, défile lentement et attarde le regard, s'agglomère et se détache dans une chorégraphie improvisée, au gré du vent fantaisiste et des courants marins.

Néanmoins, rien ne remplace cette marche au bord du Saint-Laurent qui m'apaise et m'offre une douce évasion. Face au fleuve, je connais une bienveillante quiétude, loin de l'excitation urbaine. ♦

# RabaisCampus

SERVICE D'ABONNEMENTS – MAGAZINES ET JOURNAUX

- LES PLUS BAS PRIX GARANTIS! •
- JUSQU'À 90% DE RABAIS SUR LE PRIX EN KIOSQUE •



## BAISSES DE PRIX!

Magazine	Discount	New Price
COUP POUCE	-	19,95\$
RICARDO	-44%	1 an+1 no 71,91\$ 39,95\$
LE JOURNAL DE MONTRÉAL	-70%	1 an 465,84\$ 139,88\$
LES idées de ma MAISON	-	16,95\$
JOURNAL QUÉBEC	-63%	1 an 465,52\$ 149,76\$
QUEBEC SCIENCE	-40%	1 an 61,60\$ 30,95\$
SCIENCE & VIE	-14%	1 an 81,00\$ 69,95\$
5 15	-65%	1 an 71,00\$ 24,95\$
je Cuisine traditionnelle	-65%	1 an 99,50\$ 34,95\$
CURIUM	-47%	1 an 65,45\$ 34,95\$
Chic & Coeil	-	16,95\$
ELLE	-	16,95\$
NATIONAL GEOGRAPHIC	-16%	1 an 83,40\$ 69,95\$
GEO	-38%	1 an 138,00\$ 84,95\$
DEBROUILARDS	-30%	1 an 54,45\$ 37,95\$
Special 100 ans Cool!	-	20
J'AI ME LIRE	-58%	1 an 167,40\$ 44,95\$
GEO Ado	-22%	1 an 95,40\$ 74,00\$
PÖPI	-46%	1 an 83,40\$ 44,95\$
POMME	-57%	1 an 87,45\$ 37,95\$
LES exploitateurs	-39%	1 an 54,45\$ 32,95\$
MAISON & DEMURE	-	16,48\$
je Rangement	-59%	1 an 79,60\$ 32,95\$
je Terrasses & jardins de rêve	-	15,95\$
Nature	-	19,95\$
biosphère	-45%	1 an 41,70\$ 22,95\$
GÉO PLEIN AIR	-36%	1 an 98,70\$ 24,95\$
Seniors CHASSE & PÊCHE	-39%	1 an 57,50\$ 34,95\$
TV	-57%	1 an 163,00\$ 69,95\$
7 JOURS	-48%	1 an 251,60\$ 129,95\$
L'ÉCLAIRÉ	-48%	1 an 251,60\$ 129,95\$
LES ADIEUX ÉMOUVANTS À PATRICK BOYER	-53%	1 an 191,00\$ 89,96\$
March	-22%	26 nos 161,20\$ 124,95\$
velo mag	-30%	1 an 88,70\$ 26,95\$
BELAGE	-	14,95\$
l'actualité	-	19,99\$
Sélection	-50%	10 nos 49,50\$ 24,95\$
protégez-vous	-39%	1 an 81,40\$ 49,95\$
mieux être	-	19,95\$
les affaires plus	-83%	2 ans 283,36\$ 48,99\$
LE DEVOIR	-49%	1 an 485,16\$ 245,19\$
le Soleil	-26%	1 an 338,52\$ 249,27\$

PLUS DE  
**325 TITRES**  
DISPONIBLES

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

**96 TITRES**  
À 20 \$ OU MOINS  
**43 NOUVELLES**  
PUBLICATIONS!

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

Offre d'une durée limitée. Les prix rayés sont ceux en kiosque. Certaines conditions peuvent s'appliquer.  
Prix et disponibilité des publications sujets à changements sans préavis. Taxes en sus. Imprimé 01/2018

# Être habillé comme la chienne à Jacques

**DENYS BERGERON**

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

L'expression dont il est question signifie généralement que notre habillement laisse à désirer ou n'est pas conforme aux conventions sociales ou aux vogues locales. Ainsi, on dira d'une personne dont les vêtements sont mal assortis ou élimés qu'elle est « habillée comme la chienne à Jacques ». Mais qui est ce Jacques ? Et sa chienne, qu'a-t-elle de si spécial ?

Relativement récente dans le corpus de nos lettres, cette expression spécifiquement québécoise provient du Bas-Saint-Laurent au temps des *Anciens Canadiens* de Philippe-Aubert de Gaspé, où vivait un certain Jacques Aubert. C'était un célibataire coriace qui ne possédait comme bien qu'une chienne qu'une maladie bizarre avait dépouillée de tout son pelage. Pour qu'elle survive à la rigueur de nos hivers, son propriétaire la revêtait affectueusement et invariablement de ses vieux chandails usés mais chauds, et désormais inappropriés à son usage à lui. Un tantinet fanfaron, il ne se gênait pas pour la sortir au grand jour

en se moquant des quolibets que l'accoutrement de l'animal suscitait. L'image de l'étrange paire dans leur paysage étant maintenant familière, les voisins et les connaissances ne s'en étonnaient plus. Au contraire, petit à petit, ils en firent une expression chouchou typiquement bas-laurentienne qui ne tarda pas à franchir les frontières et l'époque.

Des lexicologues fûtés ont tenté de puiser à une autre source. Ils ont ainsi découvert qu'au XVI<sup>e</sup> siècle en France, *jaque* désignait un vêtement court et serré dont on revêtait les lévriers pour la chasse au sanglier. Aurait-on nommé une *chienne à jaque* un animal ainsi fagoté ? C'est possible, mais il manque au syntagme de nos cousins français le côté bouffon contenu dans notre expression du Bas-Saint-Laurent.

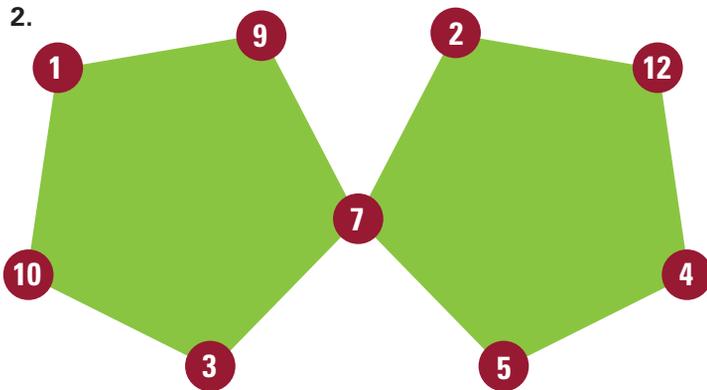
Quelle tête feraient aujourd'hui Jacques Aubert et sa chienne s'ils savaient qu'ils sont maintenant inscrits dans le folklore canadien-français ? ♦



## SOLUTIONS REMUEZ VOS MÉNINGES ! vol. 40, n° 3

1. La mère a 44 ans et sa fille, 4 ans.

2.



3. Il y a 29 élèves dans cette classe.

4.  $1940 + (3 \times 25) = 2015$ .

5. a) But b) Boue c) Butte d) Banal e) Brutal f) Bavard  
g) Barrage h) Bruyant i) Blessure j) Brillant

6. a) Bronze b) Biceps c) Ballet d) Bélier e) Bouffi f) Bobine  
Le nom de la région est « Estrie ».



### CÉLINE GENDRON

QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES (03)  
SECTEUR GRAND-PORTAGE (B)

#### J'aime l'érable.ca

Si l'histoire de l'érable m'était contée. Qui le premier a fait la découverte de l'eau d'érable? Voici un site qui dévoile l'origine et le mystère du goût unique de l'érable. Nombreux sont les créatifs de l'érable qui en ont fait un partenaire de la haute gastronomie. La magie de la tire d'érable, des produits savoureux, de délicieuses recettes à cuisiner. Un sucré de bon site!

» [jaimelerable.ca](http://jaimelerable.ca)

#### Golf Québec

Prêt pour une partie de golf? Mille et une informations sur ce sport prisé par plusieurs Québécois se trouvent dans ce site. Les onglets du menu présentent la mission de l'association, les régions où pratiquer ce sport, les services offerts et toutes les informations concernant les différents tournois. La section Communications contient les dernières nouvelles et les activités à venir. Un site pour patienter avant l'ouverture de la saison de golf.

» [golfquebec.org](http://golfquebec.org)

#### Lexilogos

De son propre aveu, l'auteur de ce site se définit comme un collectionneur de mots. Il propose une panoplie de mots et merveilles d'ici et d'ailleurs. Si la présentation du site est toute simple, le contenu est, lui, assez surprenant. Pour comprendre l'intention de l'auteur, il faut commencer par étudier le lien *Présentation de Lexilogos*. Une tournée de la page d'accueil aboutit à des thèmes inattendus. Des liens Facebook et Twitter mènent aux nouveautés. Pour les mordus de la langue!

» [lexilogos.com](http://lexilogos.com)

#### Association canadienne pour la santé mentale Filiale Québec

L'Association canadienne pour la santé mentale a beaucoup évolué depuis son origine en 1918. Centres d'écoute téléphonique, ateliers psychoéducatifs, conférences publiques, kiosques dans les milieux de travail ou scolaires, formations sur les premiers soins en santé mentale résument les services offerts par cette association. On peut y devenir bénévole ou membre si on souhaite s'impliquer. Un clic sur l'onglet Campagne puis sur En bref dévoile les 7 astuces pour être bien dans sa tête. Et on dit même: « Qu'il fasse beau ou mauvais, elles sont valides pour tout le monde en tout temps! »

» [acsmquebec.org](http://acsmquebec.org)

#### Trucs et astuces

Vous visitez souvent un site Internet et vous voudriez y accéder rapidement. Créez un raccourci sur le bureau, qui est en fait la page d'ouverture de l'écran de votre ordinateur.

Pour ce faire, effectuez la procédure suivante :

- 1- Copiez l'adresse de votre site favori : cliquez sur l'adresse du site et glissez la souris pour le surligner. Appuyez ensuite sur les touches Ctrl+C.
- 2- Allez ensuite sur le bureau. Avec le bouton droit de la souris, cliquez sur Nouveau Raccourci. Un écran de dialogue s'affiche alors.
- 3- Cliquez sur les touches Ctrl+V pour y insérer l'adresse de votre site favori.

Vous aurez accès à votre site simplement en double-cliquant sur le raccourci ou, à l'aide du bouton droit de la souris, en cliquant sur Ouvrir.

Bonne navigation ! ♦

# INUTILE, MAIS NÉCESSAIRE

**ROBERT JASMIN**  
CHRONIQUEUR



Il y a plus de cinquante ans, je visitais le Musée du Louvre pour la première fois. Je garde de cette visite une impression vaste et vague, mais une image me revient toujours intacte : l'imposante sculpture de la Victoire de Samothrace qui accueillait le visiteur en haut des marches d'un escalier monumental. Elle représente une femme ailée et enveloppée de tissus dont les plis sculptés dans le marbre cachent et révèlent à la fois un corps parfait. Cette œuvre d'un sculpteur grec date de deux siècles avant notre ère. Ce n'est que tout récemment que j'ai appris que la femme représentait la déesse Niké. C'était donc une œuvre d'inspiration religieuse.

Vous connaissez peut-être le chef d'œuvre de Michel-Ange, la *Pieta*, qui représente Marie tenant le corps de Jésus sur ses genoux. Imaginons un visiteur n'ayant aucune connaissance des mythes chrétiens devant cette sculpture. Que voit-il ? La douleur d'une mère tenant son fils mort dans ses bras et la beauté sublime qu'un sculpteur a donnée à cette scène. Si on dévoile à ce visiteur l'identité des personnages, rien ne sera ajouté à son émerveillement. Lorsque j'ai appris que la Victoire de Samothrace représentait une déesse, la valeur de l'œuvre à mes yeux n'a pas changé. La grande beauté de l'œuvre, ce qu'elle contenait d'universel, transcendait toute autre considération.

Depuis Lascaux jusqu'à nos jours, les mythes ont fleuri dans toutes les civilisations et ils ont souvent servi d'inspiration aux artistes de toutes les disciplines. D'ailleurs, sans les artistes, que serait-il resté de notre connaissance et de la diffusion de ces mythes ? Mais, tout comme les civilisations dont ils sont issus, les mythes peuvent diviser les populations, car ils fondent des croyances qui, elles, diffèrent. Transposés dans une œuvre d'art, les mythes cessent de diviser. C'est dire l'importance de l'art, car lui seul peut contenir l'universel qui relie et unit les êtres humains. La grande messe en ut mineur de Mozart réunit croyants et athées, sans distinction.

Il m'est arrivé lors de conférences de dire à des étudiants que l'art était inutile, que nous pouvons très bien naître et vivre sans art pour autant que nous ayons de quoi nous nourrir, nous abriter et nous soigner. Le langage peut faire partie de ce qui est utile : s'il réussit à me faire comprendre par un garagiste pour expliquer une panne, s'il réussit à convaincre un client à qui je veux vendre un produit de l'acheter, ou encore s'il réussit à décrire un malaise dans une visite à un médecin, alors je dirai que les mots m'ont servi, qu'ils m'ont été utiles.

Mais si je veux dire une peine d'amour, une perte ou un grand bonheur, alors il est possible que je doive faire appel à des poètes qui, par un texte ou une chanson, traduiront mon sentiment avec des mots sans utilité précise (Sartre disait que les poètes sont des personnes qui refusent d'utiliser le langage). C'est alors que nous comprenons la nécessité de l'art.

La vocation de l'être humain est de devenir humain. On ne peut y parvenir que si on dépasse le stade des besoins essentiels que l'on retrouve chez d'autres êtres vivants. On ne peut, de plus, rejoindre l'universel humain sans s'élever au-dessus des contingences historiques propres à un groupe, et seul l'art peut y parvenir. Quand un homme au Brésil m'a récité par cœur un extrait de la *Marche à l'amour* de Miron, nous vivions tous les deux au-dessus de notre condition de Brésilien ou de Québécois.

Dans leur tentative de détruire notre civilisation, les barbares de l'État islamique n'ont pas fait sauter une usine, ils ont détruit les vestiges de Palmyre, ce musée à ciel ouvert. Ils ont compris : en visant l'art, ils visaient notre âme. Un tableau, une sculpture, une symphonie, un poème : voilà des indices d'humanité, donc de spiritualité. Inutile mais nécessaire. ♦

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

# Économies aujourd'hui, tranquillité d'esprit demain

... jusqu'à

**30 %\* de rabais**  
sur vos assurances  
auto et habitation



Profitez de tarifs **non offerts au grand public** et exclusifs aux membres de la CSQ. La Personnelle protège ce qui compte le plus pour vous.

## DE PLUS...



En conduisant prudemment, vous pourriez **commencer à économiser après 100 jours** grâce au programme Ajusto<sup>MD1</sup>.

**Demander une soumission, plus facile que jamais !**

▶ **1 888 476-8737**

▶ **csq.lapersonnelle.com**



La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, limitations et exclusions peuvent s'appliquer.

\* Le montant des économies n'est pas garanti et varie en fonction des renseignements fournis lors de la souscription.

1. Ajusto est souscrit auprès de La Personnelle. <sup>MD</sup> Ajusto est une marque déposée de Desjardins Assurances générales inc., utilisée avec permission par La Personnelle. Le rabais sur la prime d'assurance auto ne s'applique pas à certains avenants et garanties supplémentaires. La période de 100 jours requise pour les nouveaux adhérents après le 15 septembre 2017 doit compter au moins 1 000 kilomètres parcourus. Pour toutes les modalités applicables à l'obtention du rabais sur la prime d'assurance auto, que vous ayez adhéré avant ou après le 15 septembre 2017, veuillez consulter les conditions d'utilisation en vigueur au moment de votre adhésion au programme Ajusto. Visitez notre site Web pour obtenir plus de détails : lapersonnelle.com/ajusto.



Assureur choisi par la **CSQ**



**laPersonnelle**

**La bonne combinaison.**