

PRINTEMPS | 2021

# Quoi DE neuf

DOSSIER

## Les Premières Nations au Québec

Dialogue avec Nicole O'Bomsawin, enseignante, militante et fière kukum

### VIE ASSOCIATIVE

Un Congrès  
bien spécial

### AFFAIRES FINANCIÈRES

Crédits d'impôt  
au provincial

**AREQ**

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

# Table des matières

Mot de la présidente ..... 3

Place publique ..... 4

Échos de nos régions ..... 5

Vie associative ..... 8

Retraite ..... 9

ASSUREQ ..... 10

Affaires financières ..... 12

Nutrition ..... 16

Dossier ..... 18

Condition des femmes ..... 23

Action sociopolitique ..... 24

Environnement ..... 26

Condition des hommes ..... 27

Remuez vos méninges! ..... 28

Fondation Laure-Gaudreault ..... 29

Sessions de préparation à la retraite ..... 30

Chronique d'un passeur ..... 31



Imprimé sur du papier Rolland Enviro100 Satin. Ce papier contient 100 % de fibres postconsommation et est fabriqué avec un procédé sans chlore à partir d'énergie biogaz et certifié FSC®.



PCF



468 arbres  
1 terrain de football



1707156 L d'eau  
4878 jours de consommation d'eau



68650 kg CO2  
émissions de 23 voitures par année



20928 kg de déchets  
2 camions de déchets



89 kg NOX  
émissions d'un camion pendant 274 jours



410 GJ  
consommation d'énergie de 4 ménages par année

FONDÉE EN 1961, L'AREQ (CSQ) – ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC – regroupe près de 60 000 personnes retraitées issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : info@areq.lacsq.org / Site Internet : areq.lacsq.org / **Rédacteur en chef** : Samuel Labrecque / **Coordination** : Martine Faguy / **Équipe du magazine** : Yves Bussière, Rémi Gagnon, Denise Lachance, Ginette Lavoie et Renaud Turcotte / **Révision linguistique et correction d'épreuves** : Doris Longpré / **Diffusion** : Martine Faguy / **Design graphique** : Geneviève Normandeau / **Impression** : Imprimerie F. L. Chicoine / **Tirage** : 60 500 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.



# Les retraités appelés en renfort durant la crise : preuve que les aînés sont une force active pour la société



Lise Lapointe  
Présidente

LISE LAPOINTE  
Présidente

Pour nous à l'AREQ, il s'agit d'une évidence : les aînés sont une force active dans la collectivité. Nous assumons des rôles fondamentaux qui sont souvent tenus pour acquis ou négligés. Pensons par exemple aux grands-parents qui s'occupent des petits-enfants pour permettre aux

parents de travailler, ou aux personnes aînées qui effectuent du bénévolat pour plusieurs causes dans leur communauté. Aujourd'hui, malgré la pandémie et ses obstacles sanitaires, les retraités sont une fois de plus appelés en renfort dans deux domaines cruciaux : la santé et l'éducation.

## LES INFIRMIÈRES ET LES INFIRMIERS À LA RETRAITE

Dès mars 2020, les autorités ont fait appel aux infirmières et aux infirmiers à la retraite et ont établi des mesures pour faciliter leur retour à la pratique afin de prêter main-forte au personnel soignant durant la pandémie de COVID-19. Plus récemment, plusieurs d'entre eux ont d'ailleurs été appelés à contribuer à l'effort de vaccination. Il faut saluer le courage de ces personnes, dont certaines sont aussi membres de l'AREQ, qui prennent le risque d'aller au front pour aider leur prochain.

Il faut aussi qu'on leur assure un milieu sécuritaire, avec les équipements et les protocoles nécessaires. Ce doit être le cas pour les personnes plus âgées, mais aussi pour tout le personnel de la santé.

Le risque est bien réel. Au moment d'écrire ces mots, près de 17 000 travailleurs de la santé ont été frappés

par la COVID-19 depuis le début de la pandémie, plus de 400 ont dû être hospitalisés et 13 y ont laissé leur vie.

## LES ENSEIGNANTES ET LES ENSEIGNANTS À LA RETRAITE

Le ministère de l'Éducation fait maintenant appel aux enseignantes et enseignants à la retraite pour qu'ils contribuent à la réussite des élèves qui subissent durement les contrecoups des mesures pour lutter contre la pandémie.

La proposition : créer une banque de tuteurs afin de soutenir les élèves dans le besoin en recueillant entre autres les volontaires parmi les retraités de l'éducation. L'idée est intéressante et a été bien accueillie par l'AREQ, qui travaillera étroitement avec le ministère pour bien outiller les membres qui manifesteront le désir de contribuer à cet effort colossal pour aider les élèves dans leur réussite scolaire.

Du même coup, je tiens à saluer l'effort de tout le personnel du monde de l'éducation dans cette crise, tant le personnel enseignant que le personnel de soutien, qui font un travail extraordinaire dans un contexte sans précédent.

## « UNE VOIX FORTE DANS UNE SOCIÉTÉ EN MOUVEMENT »

Nous ne pouvions imaginer thème plus approprié et significatif pour le Congrès lorsque nous l'avions choisi au début de 2020. Ce Congrès reporté en 2021 marquera assurément notre histoire. La pandémie bouscule tout sur son passage, mais l'AREQ reste forte et continue à lutter activement pour ses membres et pour défendre les droits des personnes aînées au Québec.





# L'AREQ bouge, s'exprime, revendique.

NOUS VOUS RÉSUMONS ICI LES PRINCIPALES SORTIES PUBLIQUES DE L'ASSOCIATION DEPUIS LA DERNIÈRE PARUTION DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF*.

**SAMUEL LABRECQUE**  
Conseiller en communication

**8 JANVIER 2021**

## **APPEL AUX ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS RETRAITÉS DURANT LA PANDÉMIE : L'AREQ RÉPOND PRÉSENTE ET TEND LA MAIN AU GOUVERNEMENT**

L'AREQ a pris acte de l'initiative gouvernementale « Répondez présent », un appel lancé notamment aux retraités de l'éducation pour créer une banque de tuteurs afin de soutenir les élèves dans le besoin. L'AREQ espère collaborer étroitement avec le ministère de l'Éducation afin de permettre aux membres qui souhaitent participer au programme de tutorat d'avoir tous les outils nécessaires pour ce faire.

**16 DÉCEMBRE 2020**

## **LES VICTIMES D'AGRESSION SEXUELLE DOIVENT ÊTRE PROTÉGÉES, SOUTENUES ET ENTENDUES**

L'AREQ a porté une attention particulière au rapport du Comité d'experts sur l'accompagnement des victimes d'agression sexuelle et de violence conjugale et il est fondamental, afin d'assurer une justice plus équitable, inclusive et sécuritaire pour les victimes, de donner suite rapidement aux recommandations de ce rapport.

**10 DÉCEMBRE 2020**

## **RAPPORT DÉVASTATEUR DE LA PROTECTRICE DU CITOYEN SUR LES CHSLD – IL NE FAUT PAS UN ÉNIÈME RAPPORT TABLETTÉ SUR LES CONDITIONS DE VIE DES AÎNÉS**

La Protectrice du citoyen a prouvé ce qu'on savait déjà : les CHSLD n'étaient pas prêts à faire face à la pandémie. Il y a eu pénurie d'équipement de protection, le personnel était à bout de souffle et le déplacement de personnel a été fatal. Le résultat ? Des soins et des services parmi ceux de première nécessité, par exemple l'hygiène, l'aide à l'alimentation et à la mobilité et l'hydratation ont été reportés ou annulés, résultant en des milliers de morts dans la solitude et dans l'indifférence. Ainsi, l'AREQ a enjoint le gouvernement de mettre en œuvre dans les plus brefs délais les cinq priorités d'action soulevées par la Protectrice du citoyen.

**19 NOVEMBRE 2020**

## **L'AREQ SOULIGNE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES, SOUS LE THÈME « RÊVER ENCORE »**

L'AREQ a souligné cette année la Journée internationale des hommes sous le thème « Réver encore ». Que l'on soit jeune,

adulte ou plus âgé, il importe de rêver encore et de continuer d'avoir des projets et des aspirations.

**12 NOVEMBRE 2020**

## **MISE À JOUR ÉCONOMIQUE – LE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC NE PREND PAS SES RESPONSABILITÉS EN MATIÈRE DE SOINS À DOMICILE**

Alors que le Québec fait face à des défis économiques importants en raison de la pandémie, il est important de rappeler que d'investir dans les soins à domicile nous permettrait de limiter la croissance des coûts de soins de longue durée liés aux CHSLD.

**10 NOVEMBRE 2020**

## **LE PROGRAMME LIRATOUTÂGE, PARTOUT AU QUÉBEC COLLABORE AVEC LES VIOLONS DU ROY POUR OFFRIR DE BEAUX MOMENTS DE CULTURE**

Les Violons du Roy et l'AREQ se sont associés afin de bonifier le programme Liratoutâge, partout au Québec, lors des sessions de lectures virtuelles.



# Les tricopines

MARTHE BELLEY

Saguenay-Lac-Saint-Jean (O2) Lac-Saint-Jean (D)



De gauche à droite : Esther Gaudreault, Lyse Bolduc, Violaine Thibeault, Cécile Tremblay, Jasmine Hamel, Marthe Belley et Line Goulet  
Absentes au moment de la photo : Dominique Larouche, Lina Simard, Marie-Josée Simard et Lise Fleury

Comme la relation entre le SELAC-CSQ et l'AREQ a toujours été excellente, Pascale Juneau, présidente du Syndicat de l'enseignement du Lac-Saint-Jean (CSQ), proposait en septembre 2019 aux membres de l'AREQ du secteur un projet pour venir en aide aux élèves dans le besoin. Celui-ci visait à constituer un groupe en majorité formé d'enseignantes à la retraite qui tricoteraient des tuques, des foulards, des bas et des mitaines qui seraient distribués dans les écoles en décembre 2020, avec de la laine dont le coût serait défrayé par le Syndicat.

Une dizaine de personnes ont répondu positivement à l'appel et c'est dans la joie, la bonne humeur et la créativité qu'elles ont partagé leurs idées, compétences et expériences, et surtout, qu'elles ont réussi à produire 304 pièces de tricot toutes aussi colorées et originales les unes que les autres.

C'est par l'entremise des personnes déléguées du syndicat que les œuvres ont été acheminées dans les écoles en novembre 2020 pour le plus grand plaisir de nombreux enfants, qui ont démontré beaucoup de reconnaissance. Ce sont des enfants heureux qui sont repartis à la maison avec leurs nouveaux accessoires vestimentaires pour l'hiver.

Nous tenons à remercier Pascale Juneau ainsi que Nathalie Maltais, secrétaire, pour leur accueil toujours amical et chaleureux.

Elles ont réussi à produire 304 pièces de tricot!





# « Le bonheur est un travail d'équipe » Romain Gary

## PIERRETTE BOUCHARD

Responsable de la condition des femmes Estrie (05)

Si les visioconférences sont un outil magnifique en temps de pandémie, elles restent un bien pâle reflet de la riche réalité d'une équipe aussi inspirante que celle du comité de la condition des femmes de l'Estrie.

Nous y avons toutefois organisé un beau moment surprise de reconnaissance envers deux femmes généreuses, d'intelligence organisationnelle et d'investissement total.

Il s'agit de Nicole Patry Lysée, notre référence ultime en matière de trésorerie. S'y ajoute Lise Beaudoin, responsable régionale du comité des femmes de notre région.

Chacune des membres de l'équipe leur avait préparé un petit mot. C'était un moment lumineux où, bien que nous fussions collées à nos écrans, le cœur battait la chamade devant les éloges sincères et tellement



Jocelyne Sauvé  
et Lise Beaudoin



Nicole Patry Lysée

mérités de nos deux amies. Je tiens à remercier Jocelyne Sauvé pour son soutien à l'organisation.

Le lendemain, ces belles émotions ont trouvé le chemin de la reconnaissance avec des produits du terroir remis en personne dans le respect des mesures sanitaires.

Notre présidente régionale, Lucie Gagné, nous a également fait le plaisir de sa visite. Ce fut très apprécié.

## Des actions porteuses d'espoir

### LAURIER CARON

pour le comité national  
de l'environnement

En octobre 2019, des membres de l'AREQ de plusieurs régions menaient des actions revendiquant l'élargissement de la consigne aux bouteilles de vin et de spiritueux. Dans plusieurs localités, ces membres ont fait la collecte de bouteilles vides devant les succursales de la SAQ, afin d'exiger la valorisation du verre qui peut être transformé et recyclé.

Le 24 septembre dernier, le gouvernement québécois présentait finalement un projet de loi, toujours à l'étude, qui prévoit l'élaboration, la mise en œuvre et le financement d'un système de collecte sélective et du système de consigne : une grande victoire pour les militants de l'AREQ!

Dans l'intervalle, le gouvernement du Québec a lancé cet automne des projets pilotes afin de recueillir les bouteilles de la SAQ dans plusieurs municipalités.

Par ailleurs, des initiatives citoyennes de récupération des bouteilles de vin et des contenants de verre se multiplient partout au Québec. Plus d'une centaine de municipalités ont mis en place des dépôts volontaires de verre.

Enfin, il est possible d'exercer des pressions dans nos municipalités pour que de tels dépôts soient mis en place et de signer la pétition d'Équiterre : <https://recyclage.cauzio.org/fr/actions/tous-pour-la-consigne-maintenant/m/equiterre>.

Gracieuseté *L'Express* de Drummondville





# Décès d'Adrienne Carpentier



Adrienne Carpentier

## MICHEL TESSIER

Président régional – Outaouais (07)

C'est avec beaucoup de chagrin que nous avons appris le décès d'Adrienne Carpentier, une pionnière de notre secteur et de notre région.

de nombreuses années ainsi qu'un moyen efficace de valoriser nos artistes. À l'automne 1997, elle a aussi encouragé la formation de la chorale Les 4 Jeudis dans le secteur des Draveurs. Avec d'autres bénévoles, elle a aussi organisé le premier tournoi de golf pour la Fondation Laure-Gaudreault vers le début des années 2000.

Adrienne s'est dévouée durant 37 ans dans plusieurs écoles primaires de Gatineau. Elle a touché le cœur de plus de 1000 élèves au cours de sa longue carrière.

En 2009, Adrienne Carpentier recevait la médaille du lieutenant-gouverneur du Québec pour souligner ses nombreuses années d'engagement.

À sa retraite, Adrienne s'est engagée à l'AREQ secteur des Draveurs et en fut la présidente. Elle devint ensuite la présidente de la région de l'Outaouais pour quelques mandats, et termina son cheminement à l'AREQ en siégeant au conseil exécutif national.

Femme de cœur, Adrienne laissera son empreinte gravée en nos cœurs. Repose en paix, nous t'aimons très fort.

Parmi ses nombreuses réalisations, citons l'exposition AREQ'Art, qui se révéla un véritable succès pendant

## ASSEMBLÉES GÉNÉRALES RÉGIONALES

# 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 (AGR) pour l'année 2021. En raison de la pandémie, les AGR se tiendront exceptionnellement cette année par vidéoconférence, aux dates indiquées ci-contre.

L'heure, la durée estimée et le processus d'inscription seront communiqués ultérieurement dans notre infolettre et sur le site internet de l'AREQ, de même que par l'entremise des présidences régionales.

6 MAI

Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-  
Les Îles-Côte-Nord (01)

5 MAI

Île de Montréal (06)

7 MAI

Saguenay-Lac-Saint-Jean (02)

3 MAI

Outaouais (07)

10 MAI

Québec-Chaudière-  
Appalaches (03)

29 AVRIL

Abitibi-Témiscamingue (08)

11 MAI

Cœur et Centre-du-Québec  
(04)

30 AVRIL

Montérégie (09)

12 MAI

Laval-Laurentides-  
Lanaudière (10)

4 MAI

Estrie (05)







# Un Congrès bien spécial

DOMINIC PROVOST

Directeur général



47<sup>e</sup> CONGRÈS DE L'AREQ

1<sup>er</sup> au 4 juin 2021 | 4 avant-midis



Le 47<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ, qui devait initialement se tenir à Lévis du 1<sup>er</sup> au 4 juin 2020, a été reporté d'un an en raison de la crise sanitaire.

En prenant cette décision, largement justifiée par le caractère exceptionnel de la situation, le conseil d'administration (CA) de l'Association croyait bien que ce n'était que partie remise. Hélas, c'était sans compter la deuxième vague de la COVID.

Un an plus tard, on doit se rendre à l'évidence. Avec ou sans vaccin, il ne sera pas possible de réunir 650 personnes déléguées dans une même salle en juin 2021. Devant ce constat, le CA a été forcé de prendre une autre décision exceptionnelle, celle de tenir le 47<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ en mode virtuel du 1<sup>er</sup> au 4 juin 2021.

## CONTENU ALLÉGÉ

Les élus et le personnel de l'Association n'ont pas ménagé les efforts, au cours des derniers mois, pour ajuster le déroulement et le contenu du Congrès. Ils feront le nécessaire pour assurer le bon fonctionnement et le succès de ce moment fort dans la vie démocratique de l'Association.

C'est donc avec un horaire allégé et par vidéoconférence que se tiendra cet événement qui, sans être une « réunion extraordinaire », prendra des allures bien spéciales! Le Congrès se tiendra donc sur quatre jours, à raison de quatre avant-midis, sur une plateforme de diffusion web sécurisée permettant les présentations, les échanges et les votes.

Les congressistes discuteront de sujets incontournables : le bilan des activités du dernier triennat, le rapport sur la situation financière, les grandes orientations de l'AREQ et les modifications aux statuts et règlements. En outre, ils procéderont à l'élection du conseil exécutif et à l'entérinement des membres du conseil d'administration. Une conférence sera aussi offerte, en dehors du cadre officiel du Congrès.



Pour en savoir plus au sujet du contenu et du déroulement du 47<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ, nous vous invitons à consulter régulièrement le [areq.lcsq.org](http://areq.lcsq.org) et à vous inscrire à notre infolettre.





# La sécurité financière des personnes âgées au cœur des priorités de l'AREQ même en temps de COVID

JOHANNE FREIRE  
Conseillère à la sécurité sociale

Dans près de trois mois se tiendra le 47<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ qui a été reporté en 2021 en raison des circonstances de la pandémie de COVID-19. Quelque 600 délégués se prononceront sur les grandes orientations qui guideront l'Association dans l'élaboration d'un plan national pour les deux prochaines années, notamment en regard de l'amélioration de la sécurité financière des personnes âgées.

La situation des douze derniers mois a fait en sorte que le dossier de l'indexation a cheminé de façon plus discrète.

Pour l'AREQ, la volonté et les efforts pour améliorer la santé financière des personnes âgées sous toutes ses formes n'ont jamais cessé de constituer une priorité.

## TRIBUNE DES RETRAITÉS

La Tribune des retraités, à laquelle siègent l'AREQ et quatre autres associations de retraités ainsi que des représentants du Conseil du trésor, poursuit ses travaux sur les enjeux liés aux régimes de retraite de l'État. La Tribune est une table de travail autour de laquelle se discutent différents sujets, dont celui du pouvoir d'achat des personnes âgées. Lors de la dernière rencontre en octobre, nous sommes revenus sur les pistes de solutions proposées et avons demandé une rencontre avec la présidente du Conseil du trésor, Sonia Lebel.

## UNE AIDE D'URGENCE À DES PERSONNES ÂGÉES

En juillet, le gouvernement fédéral a versé un montant allant jusqu'à 500 \$ non imposable aux prestataires de la pension de la Sécurité de la vieillesse et du Supplément de revenu garanti afin de pallier des dépenses supplémentaires causées par la pandémie de COVID. L'AREQ a salué cette initiative non sans rappeler toutefois que l'Association revendique plus que jamais une augmentation du revenu de façon permanente.

## UN OUVRAGE SUR LA RETRAITE PAR L'OBSERVATOIRE DE LA RETRAITE (OR)

L'AREQ poursuit sa participation aux travaux de l'OR en siégeant notamment à un comité de travail sur l'indexation des régimes de retraite en vue d'un évènement d'envergure à venir, en plus de contribuer à la publication d'un ouvrage sur la retraite au Québec destiné au grand public. Plus de détails sont à venir.





# Propositions de modifications aux règlements d'ASSUREQ

JOHANNE FREIRE | Conseillère à la sécurité sociale

Le conseil d'administration d'ASSUREQ souhaite proposer des modifications aux règlements d'ASSUREQ. Nous vous les présentons sous forme de tableau à la page suivante. Une copie de ces propositions ainsi que le document complet des règlements d'ASSUREQ se trouvent sur le site web de l'AREQ dans l'onglet ASSUREQ/Conseil d'administration d'ASSUREQ.

L'article 9.01 prévoit que « les règlements d'ASSUREQ ne peuvent être adoptés, modifiés ou abrogés que par l'assemblée générale » et que « toute proposition à cet effet doit parvenir au siège social d'ASSUREQ au moins soixante (60) jours avant la date de la tenue de l'assemblée générale ».

Nous vous prions donc de faire parvenir vos propositions de modifications au plus tard le 31 mai 2021 par courriel à [archambault.lucie@areq.lacsq.org](mailto:archambault.lucie@areq.lacsq.org) ou à l'adresse suivante :

 **ASSUREQ-AREQ (CSQ)**  
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100  
Québec Qc G1K 9E7

À compter du 30 août 2021, l'ensemble des propositions de modifications et d'amendements seront publiées sur le site web de l'AREQ en prévision de l'adoption des règlements prévue à l'assemblée générale de l'automne 2021, dont la convocation officielle sera publiée dans le prochain magazine *Quoi de neuf*.





TEXTE ACTUEL	TEXTE PROPOSÉ PAR LE CA D'ASSUREQ
<b>CHAPITRE 4.00 - CONSEIL D'ADMINISTRATION</b>	
<b>4.01 COMPOSITION ET COMPÉTENCE</b>	<b>4.01 COMPOSITION ET COMPÉTENCE</b>
<p>Le conseil d'administration est formé de cinq (5) personnes membres réguliers, soit une à la présidence, deux à la vice-présidence, une au secrétariat provenant du conseil exécutif de l'AREQ et une à la trésorerie.</p> <p>Dans le cadre général de ses responsabilités, le conseil d'administration a plein pouvoir pour gérer les affaires internes d'ASSUREQ, contracter en son nom, exercer les pouvoirs et prendre les mesures que les lettres patentes ou les règlements d'ASSUREQ lui permettent.</p> <p>Dans le cadre de ses responsabilités, le conseil d'administration peut notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) engager des employés et leur verser un traitement ;</li><li>b) engager des dépenses visant à promouvoir les intérêts d'ASSUREQ ;</li><li>c) déléguer, à des comités ou à des tiers, certains de ses pouvoirs ;</li><li>d) décider de toute question relevant normalement de sa compétence.</li></ul>	<p>Le conseil d'administration est formé de cinq (5) personnes membres réguliers, soit une (1) à la présidence, deux (2) à la vice-présidence, une (1) au secrétariat provenant du conseil exécutif de l'AREQ <b>et désignée par celui-ci, ainsi qu'une (1) à la trésorerie.</b></p> <p>[...]</p>
<b>4.05 DURÉE DU MANDAT</b>	<b>4.05 DURÉE DU MANDAT</b>
<p>Les membres du conseil d'administration sont élus par l'assemblée générale pour un mandat d'une durée de trois (3) ans.</p> <p>Lors de l'assemblée générale 2016, seront élues pour un mandat de trois (3) ans les personnes à la présidence et à la 2e vice-présidence.</p> <p>Lors de l'assemblée générale 2017, seront élues pour un mandat de trois (3) ans les personnes à la 1<sup>re</sup> vice-présidence, au secrétariat et à la trésorerie.</p> <p>Les membres commencent leur terme d'office au moment de la proclamation de leur élection et demeurent en fonction jusqu'à l'élection des personnes qui leur succèdent. Tous sont rééligibles une fois à un même poste.</p>	<p><del>Les membres du conseil d'administration</del> <b>Les personnes à la présidence, à la 1<sup>re</sup> vice-présidence, à la 2<sup>e</sup> vice-présidence et à la trésorerie</b> sont élues par l'assemblée générale pour un mandat d'une durée de trois (3) ans. <b>La personne au secrétariat provenant du conseil exécutif de l'AREQ est désignée par ce dernier. La durée de son mandat est de trois (3) ans en fonction de son titre de membre du conseil exécutif de l'AREQ.</b></p> <p>Lors de l'assemblée générale <del>2017</del> <b>2021</b> seront élues pour un mandat de trois (3) ans les personnes à la 1<sup>re</sup> vice-présidence, <del>au secrétariat</del> et à la trésorerie.</p> <p>Lors de l'assemblée générale <del>2016</del> <b>2022</b> seront élues pour un mandat de trois (3) ans les personnes à la présidence et à la 2<sup>e</sup> vice-présidence.</p> <p><del>Les membres</del> <b>Les personnes à la présidence, à la 1<sup>re</sup> vice-présidence, à la 2<sup>e</sup> vice-présidence et à la trésorerie</b> commencent leur <del>terme d'office</del> <b>mandat</b> au moment de la proclamation de leur élection et demeurent en fonction jusqu'à l'élection des personnes qui leur succèdent. Toutes sont rééligibles une fois à un même poste.</p> <p><b>La personne au secrétariat commence son mandat au moment de sa désignation par le conseil exécutif de l'AREQ et elle demeure en fonction jusqu'à la désignation de la personne qui lui succède. Elle est rééligible une fois à ce poste.</b></p>





# Crédits d'impôt au provincial

MARTINE FAUCHER

Conseillère 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, incluant les principaux changements de 2020. Pour le détail des critères d'admissibilité, veuillez vous référer aux documents officiels de Revenu Québec.

## CRÉDITS D'IMPÔT REMBOURSABLES\*

### Solidarité (guide p. 20, annexe D)

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 2021 à juin 2022**, le crédit d'impôt pour solidarité est calculé selon votre situation au **31 décembre 2020**.

Pour recevoir ce crédit d'impôt, vous devez remplir toutes les conditions qui s'y rattachent et en faire la demande (annexe D) lors de la production de votre déclaration de revenus. Si vous aviez un conjoint, un seul de vous deux doit remplir l'annexe D. Si vous avez omis de le faire pour une année précédente, notez que vous avez quatre (4) ans pour réclamer ce crédit.

### Maintien à domicile des aînés (ligne 458, annexe J)

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.

- Le crédit d'impôt est égal à 35 % de vos dépenses admissibles et peut être réduit en fonction de votre revenu familial.
- Si aviez un conjoint au 31 décembre 2020 et qu'il est admissible, un seul d'entre vous peut faire la demande pour le couple.
- Les dépenses admissibles sont en fonction de votre situation et de votre type d'habitation.

\*Attention : vous ne pouvez réclamer les dépenses liées à des services qui vous ont été rendus par une personne (ou son conjoint) qui demande à votre égard le crédit d'impôt pour aidant naturel.

### Frais médicaux (ligne 462, point 1)

Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- 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.

### Personne aidante (ligne 462, point 2 et annexe H (anciennement Aidant naturel))

Le crédit d'impôt pour personne aidante comporte 2 volets.

- Premier volet : toute personne aidant une personne de 18 ans ou plus qui est atteinte d'une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques et qui, selon l'attestation d'un professionnel de la santé (formulaire à joindre), a besoin d'assistance pour accomplir une activité courante de la vie quotidienne.

Que vous cohabitez ou non avec la personne.

- Deuxième volet : toute personne aidant un proche qui est âgé de 70 ans ou plus et avec lequel elle cohabite (autre que son conjoint).

Pour avoir droit au crédit d'impôt, vous devez respecter certaines conditions (voir détails dans le guide), dont celles-ci :

- vous n'avez reçu aucune rémunération pour l'aide que vous avez fournie;
- aucune personne, sauf votre conjoint, n'inscrit à votre égard dans sa déclaration un montant pour personne à charge ou un montant pour frais médicaux.

Le crédit peut atteindre 1250 \$ ou 2500 \$ (premier volet avec cohabitation).

- La période d'aide ou de cohabitation a duré au moins 365 jours consécutifs, dont au moins 183 jours pendant l'année visée par la demande.
- La cohabitation a eu lieu dans une habitation dont vous ou la personne aidée (ou votre conjoint ou le conjoint de la personne aidée, s'il habitait avec vous) étiez propriétaires, copropriétaires, locataires, colataires ou sous-locataires.

Attention : si vous demandez ce crédit, vous ne pouvez pas demander, relativement à un même bénéficiaire de soins, le crédit d'impôt pour la relève bénévole ni celui pour répit à un aidant naturel.

### Relève bénévole (ligne 462, point 20) (dernière année pour ce crédit)

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

- vous avez fourni comme bénévole des services de relève à l'aidant naturel d'une personne atteinte d'une incapacité significative pour un minimum de 200 heures;
- vous avez reçu de l'aidant naturel un relevé 23 (RL-23 case C) reconnaissant vos services rendus;
- vous n'êtes pas le conjoint, le père, la mère, l'enfant, le frère ou la sœur de la personne qui reçoit des soins ni leur conjoint.

### Répit à un aidant naturel (ligne 462, point 21 et annexe O) (dernière année pour ce crédit)

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pouvant atteindre 1560 \$ si vous avez payé pour obtenir des services spécialisés <sup>(1)</sup> de relève pour les soins, la garde et la surveillance d'une personne atteinte d'une incapacité significative.

<sup>(1)</sup> La personne qui vous fournit ces services doit détenir un diplôme reconnu.

Attention : il peut être plus avantageux de réclamer le coût des services spécialisés dans le calcul du crédit d'impôt pour personne aidante si vous y avez droit car vous ne pouvez pas demander les deux crédits.

### Frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie (ligne 462, point 24 et annexe B)

Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt remboursable pour 2020, si :

- vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2020;
- vous ou votre conjoint avez engagé des frais :
  - soit pour acheter, louer ou faire installer des biens admissibles en vue de maintenir votre autonomie dans votre lieu de résidence (les premiers 250 \$ ne sont pas admissibles),
    - voir le guide pour la liste des biens admissibles;





- soit pour payer un séjour dans une unité transitoire de récupération fonctionnelle.

Le crédit est égal à 20 % des frais admissibles. Ces derniers ne doivent pas avoir servi à demander un autre crédit d'impôt (ex. : médicaments ou maintien à domicile).

### Activités des aînés (ligne 462, point 28)

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

- vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2020 et que votre revenu (ligne 275 de votre déclaration) ne dépasse pas 42 940 \$;
- vous ou votre conjoint avez payé en 2020 des frais pour votre inscription à un programme d'activités physiques ou d'activités artistiques, culturelles ou récréatives d'une durée d'au moins huit semaines consécutives (hebdomadaire) ou cinq jours consécutifs.

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 \$.

### Soutien aux aînés (ligne 463, formulaire TP-1029.SA)

Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour soutien aux aînés si vous ou votre conjoint :

- aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2020;
- votre revenu familial (ligne 275 de votre déclaration) ne dépassait pas 27 400 \$ ou 46 105 \$ si vous aviez un conjoint admissible (41 985 \$ si seulement un de vous deux a 70 ans).

Le montant du crédit d'impôt peut atteindre 206 \$ si vous n'aviez pas de conjoint, ou 412 \$ si vous aviez un conjoint au 31 décembre 2020 et que vous avez tous les deux 70 ans.

Revenu Québec calculera pour vous le montant du crédit d'impôt auquel vous pourriez avoir droit même si vous ne le demandez pas lors de la production de votre déclaration de revenus.

## CRÉDITS D'IMPÔT NON REMBOURSABLES\*\*

### Montant accordé en raison de l'âge ou pour personne vivant seule ou pour revenus de retraite (ligne 361, annexe B)

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 nés avant le 1<sup>er</sup> janvier 1956;
- 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, petits-enfants ou arrière-petits-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 (ligne 381)

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 ou une personne qui était à votre charge.



N'oubliez pas d'inclure la prime payée pour l'assurance maladie d'ASSUREQ (en lien avec les Frais médicaux). Attention : votre prime sera déjà inscrite si vous avez reçu un T4A et que vous utilisez l'option « préremplir ma déclaration ».



### → 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.

### → Cotisation payée au régime d'assurance médicaments

- Vous pouvez l'inclure dans le calcul de vos frais médicaux si la période que vous avez choisie comprend le 31 décembre de l'année pour laquelle la cotisation était payable.
- Par exemple, incluez la cotisation 2020 (annexe K) si le 31 décembre 2020 est compris dans la période de 12 mois consécutifs utilisée pour calculer le montant des frais médicaux. Si votre période comprend plutôt le 31 décembre 2019, incluez la cotisation payée pour 2019 si elle n'a pas encore été réclamée.

### Frais pour soins médicaux non offerts dans votre région (ligne 378)

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous avez payé au cours de l'année d'imposition des frais de déplacement ou de déménagement afin d'obtenir des soins médicaux qui n'étaient pas offerts dans votre région (plus de 200 km).

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

### Crédit d'impôt pour prolongation de carrière (ligne 391)

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous aviez 60 ans ou plus au 31 décembre 2020 et que vous déclarez des revenus d'emploi ou d'entreprise pour l'année visée.



**LA COTISATION  
À L'AREQ  
N'EST PAS  
DÉDUCTIBLE.**

Si vous aviez 65 ans ou plus : le montant maximal du revenu de travail admissible sur lequel le crédit d'impôt est calculé est de 11 000 \$ et le crédit maximum à 1 650 \$.

Si vous aviez de 60 à 64 ans : le montant maximal du revenu de travail admissible est de 10 000 \$ et le crédit peut atteindre 1 500 \$.

La description sommaire des crédits d'impôt remboursables et non remboursables est tirée du guide de la déclaration de revenus 2020 (TP-1) de Revenu Québec.

Vous les trouverez également sur internet à la section des crédits d'impôt au <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/>.

## CRÉDITS D'IMPÔT FÉDÉRAL

Quelques crédits d'impôt sont également disponibles dans votre déclaration de revenus fédérale. Le guide de la déclaration fédérale n'étant pas disponible au moment d'écrire ces lignes, nous vous invitons à le consulter sur le site de l'Agence du revenu du Canada : <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications>.

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.



NUTRITION

# 8 astuces pour une meilleure santé cardiovasculaire chez la femme

ISABELLE HUOT  
Dre en nutrition

Les femmes sont plus à risque de maladies cardiovasculaires (MCV) après la ménopause. La diminution des niveaux d'œstrogène observée avec la ménopause entraîne notamment un changement de la répartition de la graisse corporelle, une hausse du taux de cholestérol sanguin et de la tension artérielle, des facteurs de risque des MCV. Voici 8 astuces nutritionnelles pour en réduire les risques.

## 1 MANGEZ DES PRODUITS À BASE DE SOYA.

Manger du soya (riche en phytoestrogènes) pourrait avoir un effet protecteur sur le cœur. Cette protéine végétale peut en outre remplacer la viande et donc diminuer la quantité de gras saturés consommés.

Recommandation : la consommation de 25 g de protéines de soya alimentaire par jour (~3 portions) peut baisser le taux de cholestérol dans le sang.

Une portion correspond à :

- 250 ml (1 tasse) de boisson de soya
- 125 ml (1/2 tasse) de tofu
- 175 ml (3/4 tasse) de fèves de soya (edamame)

## 2 MANGEZ BEAUCOUP DE FRUITS ET DE LÉGUMES.

Comme recommandé par le Guide alimentaire canadien, la moitié de l'assiette devrait être remplie de fruits et de légumes. Ils sont riches en vitamines, en minéraux, en antioxydants et en fibres et

contiennent peu de calories. Les fruits et les légumes peuvent aider à réduire les risques de MCV (dont les AVC), de diabète de type 2 et d'obésité.

## 3 MANGEZ ASSEZ DE FIBRES.

Assurez-vous de manger 20 à 30 g de fibres alimentaires par jour. Les fruits, les légumes, les grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines sont de bonnes sources de fibres alimentaires. On distingue les fibres insolubles (celles dans le son de blé par exemple) des fibres solubles (avoine, orge, psyllium, chia). Ces dernières peuvent diminuer le cholestérol-LDL. Les lignes directrices de la Société canadienne de cardiologie sur la dyslipidémie recommandent de manger 10 g de fibres solubles ou plus par jour.

## 4 ÉVITEZ LES ALIMENTS CONTENANT DES GRAS TRANS.

Lisez les étiquettes nutritionnelles pour vous assurer que les produits ne contiennent pas de gras trans d'origine artificielle et que la liste d'ingrédients ne contient pas d'huile partiellement hydrogénée ou



du shortening. Les produits laitiers et les viandes contiennent naturellement des gras trans qui ne seraient pas nocifs comme les gras trans issus de l'hydrogénation.

- Une augmentation de 2 % de l'apport en gras trans est associée à une augmentation significative du risque d'événements cardiaques (25 % du risque de maladies coronaires et 31 % de la mortalité).

## 5 LIMITEZ LES GRAS SATURÉS ET PRIORISEZ LES GRAS INSATURÉS.

Les gras saturés se retrouvent naturellement dans la viande, les produits laitiers et certains corps gras végétaux (noix de coco, huile de palme).

Pour diminuer les gras saturés :

- Optez pour des coupes plus maigres et des produits laitiers ayant un contenu plus faible en matières grasses.
- Remplacez quelques fois par semaine les protéines animales par un substitut végétal (tofu, légumineuses).

Les gras saturés augmentent le taux de cholestérol-LDL dans le sang, qui est un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires, tandis que les gras insaturés diminuent le taux de ce type de transporteur. Les lignes directrices de la Société canadienne de cardiologie sur la dyslipidémie recommandent de limiter la consommation de gras saturés à moins de 9 % de l'énergie totale et de remplacer les gras saturés par des gras polyinsaturés, en mettant l'accent sur les oméga-3 et 6 (huile de tournesol, de caméline, poissons, noix et graines).



## 6 MANGEZ DU POISSON.

Il est recommandé de consommer du poisson gras 2 fois par semaine pour s'assurer de combler les besoins en oméga-3. La consommation de poisson serait inversement liée au risque de mortalité causée par des maladies cardiovasculaires. Le thon, le saumon et les sardines sont d'excellentes sources d'oméga-3.

## 7 CONSOMMEZ MOINS DE SEL.

Un apport trop élevé en sel est associé à l'hypertension, facteur de risque des maladies cardiovasculaires. Il est recommandé de consommer entre 1500 et 2300 mg de sodium par jour.

Astuces pour réduire votre consommation de sel :

- Lisez les étiquettes nutritionnelles et choisissez des produits qui ont <5 % de la valeur quotidienne en sodium.
- Mangez des aliments les moins transformés possible.
- Éviter la restauration rapide.
- Rincez les légumineuses en conserve.
- Limitez le sel utilisé dans la cuisson.

## 8 MANGEZ DES NOIX.

Il est recommandé de manger 30 g (1 once) de noix par jour pour baisser le risque de MCV. Ils apportent de bons gras et des fibres.

Une portion de 30 g de noix équivaut à environ :

- 20 amandes
- 10 noix du Brésil
- 15 noix de cajou
- 4 châtaignes
- 20 noisettes
- 15 noix de macadamia
- 15 pacanes
- 30 pistaches
- 10 noix de Grenoble entières





# Les Premières Nations au Québec

Dialogue avec Nicole O'Bomsawin, enseignante, militante et fière kukum  
Entrevue réalisée par Fabienne Elliott, collaboratrice et enseignante

Cet article est une collaboration entre l'autrice et l'interviewée. L'autrice est allochtone et enseigne depuis 2012 à l'Institution Kiuna, établissement de niveau postsecondaire, et est la fière collègue de Nicole O'Bomsawin. L'entrevue a été réalisée le 21 décembre 2020 en vidéoconférence.



Nicole O'Bomsawin

Une aînée anicinape nous transmet son savoir-faire pour cuisiner de la bannique traditionnelle aux bleuets!



Tourisme Autochtone Québec, crédit : Mathieu Dupuis

Plusieurs événements ont récemment attiré l'attention sur les minorités et leurs revendications. Au Canada, l'année s'est ouverte avec les manifestations des Wet'suwet'en dans l'Ouest. Cet automne, un conflit entre pêcheurs néoécossais et mi'kmaq a dégénéré, résultant en des actes de vandalisme contre des usines de homards utilisées par les pêcheurs des Premières Nations et même un incendie suspect. Entre les deux, le tragique décès de Joyce Echaquan sous les insultes du personnel soignant touchait les Québécois directement au cœur.

Force est de constater une méconnaissance de la réalité des Premières Nations vivant toujours sous la désuète Loi sur les Indiens, que l'anthropologue Nicole O'Bomsawin commente comme suit : « C'est comme si on vivait dans une boîte : les contours de la boîte sont ceux de la loi. »

C'est pour lever le voile sur la réalité des Premières Nations que nous l'avons rencontrée. Enseignante, militante, ancienne directrice de musée et kukum (grand-mère) à plein temps, cette conteuse née jette la lumière, à travers son histoire, sur l'influence de la Loi sur les Indiens sur la vie des femmes, place l'importance des aînés dans les communautés autochtones et lance un appel à l'ouverture.



De passage à Wendake? Découvrez les poteries ATA de l'artiste Line Gros-Louis, des œuvres haut de gamme, plusieurs avec des motifs et des ornements symboliques propres à la culture wendate.

## UNE VIE AU SERVICE D'UNE COMMUNAUTÉ

«Quand j'étais enfant, on recevait des anthropologues pour nous étudier, et ils passaient des heures à parler avec mon grand-père. Ce que je trouvais ça intéressant!» Pour les anthropologues d'alors, Odanak, d'où elle est originaire, est une aubaine : sise entre Sorel et Nicolet, cette réserve, comme on disait alors, est facilement accessible, et on y parle français. La nation abénakise, comptant comme deuxième communauté Wôlinak, est majoritairement francophone, comme le sont également les nations atikamekw et innue, contrairement aux nations Mohawk et aux Cri, qui utilisent l'anglais.

Après sa scolarité à la toute nouvelle polyvalente Jean-Nicolet (« je passais d'une école de 130 élèves à une de 2000, imagine le choc! »), Nicole O'Bomsawin choisit les sciences sociales au cégep, puis se dirige à l'université pour étudier l'anthropologie, de 1974 à 1977. Elle suit ses amies à l'Université de Montréal, qui lui décernera un doctorat honoris causa en 2011. Elle est la première autochtone à recevoir ce titre.

Malgré son désir de « faire son terrain » dans des contrées éloignées, elle revient à Odanak après avoir rencontré l'amour et travaillera à un projet de recherche démographique, avec les Michèle Rouleau (plus tard à Femmes autochtones du Québec) et Ghislain Picard (actuel chef de l'Association des Premières Nations Québec Labrador).

En 1984, Nicole O'Bomsawin se voit confier la direction générale du Musée des Abénakis. Elle quitte néanmoins le musée en 1989 pour entreprendre une maîtrise en muséologie, à la suite de laquelle elle enseignera au cégep de Drummondville, tout en élevant sa famille. Au milieu des années 90, elle retourne – « par conviction! » – au musée.

Puis en 2012, Nicole s'engage dans la toute jeune Institution Kiuna. Créée l'année précédente à l'initiative du Conseil en éducation des Premières Nations, Kiuna est le seul établissement postsecondaire conçu « par et pour les Premières



Tourisme Autochtone Québec, crédit : Pamela Lajeunesse

Nations»<sup>1</sup>. Des étudiants de toutes les nations sises au Québec fréquentent ce collège qui œuvre, entre autres, à la revitalisation des langues comme l'abénakis. Nicole O'Bomsawin y enseigne l'anthropologie, tout en menant ses activités de conteuse et en offrant divers cours à l'Université du Troisième Âge sur la spiritualité autochtone ou sur la place des femmes des Premières Nations.

## LES FEMMES, AU CŒUR DE L'ENGAGEMENT

Nicole a été durant 13 ans engagée au sein de Femmes autochtones du Québec, organisme dont les prises de position sur la disparition des femmes autochtones sont bien connues. Le combat qu'elle mène au début des années 1980 : que les femmes ne perdent pas leur statut une fois mariées.

Rappelons que la Loi sur les Indiens est une loi fédérale régissant la vie des autochtones. D'aucuns considèrent que les « indiens » vivant sous cette loi ont un statut de mineur, le gouvernement encadrant tant la gestion des terres que le droit de vote, qui ne

<sup>1</sup> <https://kiuna-college.com/fra/la-mission-de-kiuna/>



sera reconnu au Québec qu'en 1969. Si cette loi a évolué, le cœur en reste le même. Comme le résume Nicole O'Bomsawin : « Tout est formaté – même nos conseils de bande sont un “phénomène” imposé par la loi », loin de la gouvernance traditionnelle des Premières Nations<sup>2</sup>.

La loi décide de l'attribution et de la conservation du « statut d'indien » et les femmes autochtones perdent ce statut en se mariant à un Blanc. C'est à cette injustice que s'attaquent Nicole O'Bomsawin et ses consœurs. Les débats sont parfois acrimonieux si bien qu'à Odanak, les femmes se réunissent au musée, un lieu neutre. Nicole peut faire entendre sa voix parce qu'elle n'a pas perdu son statut, ne s'étant jamais mariée. C'est finalement en 1985 que les femmes pourront choisir librement leur conjoint sans perdre leur identité aux yeux de la loi. Une victoire pour la liberté d'union des femmes des Premières Nations et pour la survie de l'identité culturelle.

## LES AÎNÉS, PIERRE ANGULAIRE DES COMMUNAUTÉS

Il y a toutefois un domaine où la Loi sur les Indiens n'a pas eu d'effets : la place des aînés dans la société. « La relation aux aînés n'a pas été altérée. Elle est toujours importante, nos jeunes le disent ! C'est encore culturellement ancré. On les consulte, on leur demande leur avis, il y a un échange, un respect de ce qu'ils peuvent nous communiquer de leur expérience de vie. Les Blancs n'ont pas réussi à nous casser ça. » Ce respect se voit partout : on les sert en premier lors des banquets, ils sont en tête de défilé lors des marches pour que les suivants ajustent le pas aux leurs, par exemple.

Nicole O'Bomsawin a observé avec tristesse l'impact de la COVID chez les aînés allochtones. « Comment peut-on, dans un pays riche du G7, traiter ainsi des aînés, ceux qui ont bâti le pays ? Je ne sais pas quoi dire à ces gens, mais je peux dire aux dirigeants que ce n'est pas humain. On monte aux barricades parce



**Zebedee Nungak, fierté inuite pour son militantisme et sa musique, porte dignement son Nassak, tuque inuite soigneusement faite à la main au crochet.**

qu'on maltraite les animaux, et on maltraite ainsi des humains!»

Chez les Premières Nations, la place des aînés est centrale. Ils sont actifs dans leurs communautés – « Être actif, ça garde jeune ! » –, transfèrent leur savoir aux plus jeunes, gardent vivantes les techniques et les connaissances issues du territoire. « Ceux qui sont passés avant nous, on en est fiers. Et il ne faut pas oublier que les plus jeunes sont les prochains aînés. Un vieil arbre a connu tant d'histoires... »

## LA RÉCONCILIATION, UN PAS À LA FOIS

Nicole O'Bomsawin a œuvré tant auprès des Premières Nations que des allochtones. Elle a vu leur relation évoluer depuis 50 ans et se souvient du temps où seule Amnistie internationale appuyait les revendications autochtones. Les choses ont changé, et depuis 10 ans, elles se sont accélérées. Elle perçoit une ouverture des allochtones, une curiosité pour la découverte de sa culture et de celle des autres nations. Alanis O'Bomsawin, Joséphine Bacon et Naomie Fontaine gagnent des prix, on entend Matiu et Samian à la radio, une catégorie a été créée aux Géméaux, le Dr Stanley Vollant est invité à *Tout le monde en parle*. Des cégeps travaillent à la décolonisation de leurs programmes. Les cours de langues des Premières Nations affichent complet.

Le Québec s'ouvre (enfin) à ses premiers habitants, même si tous s'entendent sur la désuétude de la Loi

<sup>2</sup> À ce sujet, écouter les explications d'Alexis Wawalonoath à l'émission *Le 15-18*, à Radio-Canada : <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/le-15-18/segments/entrevue/155510/gaslink-blocages-autochtones-manifestations>.





sur les Indiens, obstacle central à la réconciliation. Selon Nicole O'Bomsawin, pour la remplacer il faudra « une vraie négociation, de nation à nation ».

Et comment contribuer à cette reconnexion avec l'autre ?

« Depuis cet été, beaucoup se disent "On vient de frapper un mur". Maintenant que tu en es conscient, c'est à toi d'aller chercher les informations et de répandre la bonne nouvelle! On ne convaincra pas les racistes, mais certaines personnes ont juste besoin d'en savoir plus. Parlez aux gens que vous connaissez, parlez à vos enfants, à vos petits-enfants –

commencez par là et vous serez surpris – ils vous en apprendront peut-être. La culpabilité ne sert à rien. Vous avez pris conscience des problèmes, il faut maintenant être dans l'action. »

L'entrevue tire à sa fin. Le fils de Nicole est chez elle, tout comme sa petite-fille, dont elle prend grand soin. Mais avant d'aller passer du temps en famille, Nicole ira corriger sa pile de travaux... parce que pandémie ou pas, à Kiuna comme ailleurs, enseigner, c'est aussi corriger.

Prof un jour, prof toujours.

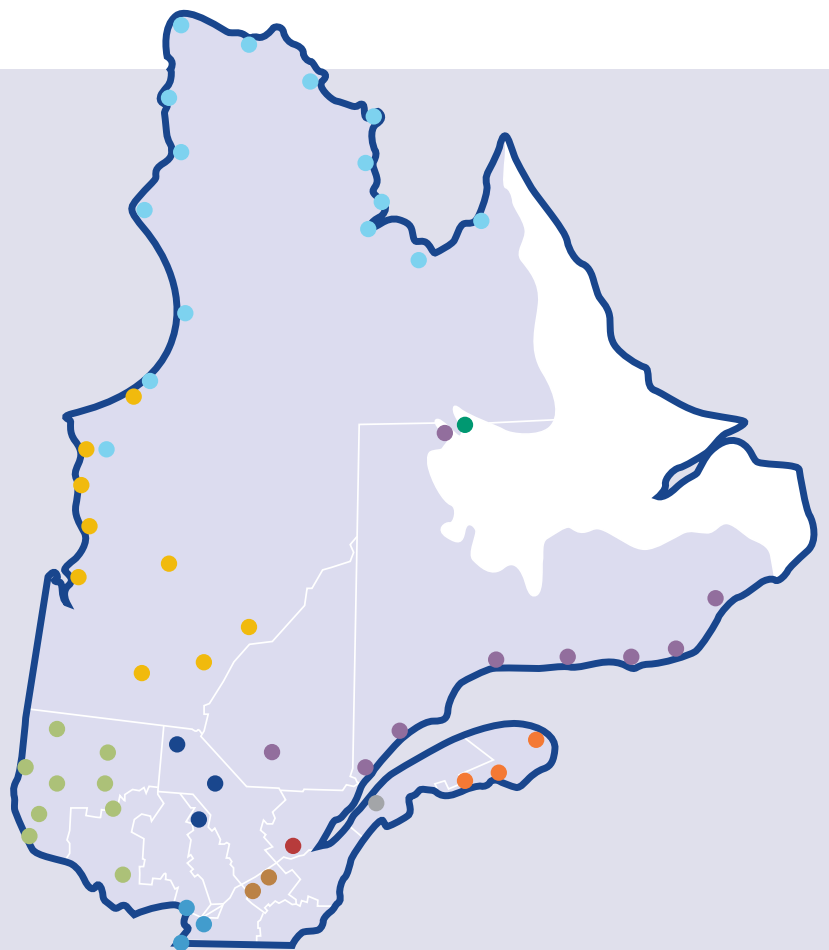
## LES PREMIÈRES NATIONS AU QUÉBEC

Il est à noter que les frontières interprovinciales sont des créations du gouvernement du Canada. Ainsi, les instances représentant les Nations du Québec incluent généralement le Labrador, comme l'Assemblée des Premières Nations Québec Labrador. De même, plusieurs nations chevauchent plus d'une province.

Il faut noter aussi que la graphie des différentes nations a évolué au cours des dernières années : on utilise plus souvent une graphie près de l'originale. Par exemple, Abénakis est de plus en plus orthographié « W8banaki ».

**Onze nations se trouvent sur le territoire du Québec :**

- Abénakis (W8banaki)
- Anishinabe (Anicinapek) – autrefois Algonquins
- Atikamekw
- Cri (Eeyou)
- Wendat - autrefois Hurons
- Innu/Innu - autrefois Montagnais
- Malécite (Wolastoqiyik Wahsipekuk)
- Micmac (Mi'kmaq/Mi'gmaq)
- Mohawk (Kaniien'kehá:ka)
- Naskapi
- Inuit (ᐃᓄᐃᑦ)







## LA LITTÉRATURE JEUNESSE

Si vous avez des enfants ou petits-enfants, quelle bonne occasion d'apprendre ensemble! <https://ge.cepn-fnec.com/literature/bookList.aspx>



## LES FILMS

On aime le cinéma. Mais on écoute quoi? Tout d'abord, ce qui est fait par les Premières Nations. Ainsi, le Wapikoni fait œuvre utile. <http://www.wapikoni.ca/>

L'ONF a aussi une liste de films de cinéastes des Premières Nations. <https://www.onf.ca/cinema-autochtone>



## LA MUSIQUE

Découvrez Musique Nomade Nikamowin. <https://nikamowin.com/fr/musique-nomade>



## LES LANGUES

Plein de cours en ligne existent et surtout, plein de dictionnaires. Un bel exemple est celui de l'innu-aimun (langue innue).

<https://dictionnaire.innu-aimun.ca/Words>

La boîte rouge vif, une boîte de médiation culturelle utilisant les nouveaux médias.

<http://www.laboiterougevif.com/publications/>



## L'HISTOIRE

La découvrir, par *Les Remarquables Oubliés* de Serge Bouchard. <https://ici.radio-canada.ca/premiere/grandes-series/4599/de-remarquables-oublies---les-premieres-nations>

L'enseigner, grâce aux activités sur le site du Musée de la civilisation. <https://troussepremierspeuples.mcq.org/>

Racontée par les Premières Nations, par le balado *Laissez-nous raconter : L'histoire crochie*. <https://ici.radio-canada.ca/premiere/balados/7628/autochtones-traditions-communautés-langue-territoire>

Crédit de la photo de couverture : Daniel Picard | epicesduguerrier.com

Saviez-vous que l'Inuksuk servait à indiquer la direction à suivre dans le Nord? Ils ont été érigés pour faciliter les déplacements des voyageurs; parfois aussi pour indiquer une cache de caribou, pour marquer les sites où le gibier et le poisson étaient abondants ou encore les endroits ayant servi de campement.

Nunavik © Tourisme Québec/Wittenborn, Heiko



## POUR DÉCOUVRIR LES CULTURES DES PREMIÈRES NATIONS

Un des meilleurs moyens pour découvrir les cultures des Premières Nations est d'aller à leur rencontre. Tourisme Autochtone Québec a comme mission de créer, au moyen du tourisme, des activités propices au développement social et économique des communautés autochtones du Québec tout en favorisant le rapprochement des peuples. [www.tourismeautochtone.com](http://www.tourismeautochtone.com)

Sources :

- <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/loi-sur-les-indiens>  
- <http://www.parilademocratie.com/approfondir/pouvoirs-et-democratie/2996-les-autochtones-et-le-droit-de-vote#:~:text=Au%20Canada%2C%20les%20Autochtones%20ont,sur%20les%20Indiens%20de%201876>

- <https://apnql.com/fr/nos-nations/>  
- <https://ici.radio-canada.ca/premiere/balados/7051/andre-martineau-passe-revisite-archives/episodes/445375/premieres-nations-education-la-macaza-mont-tremblant>

# Être une femme aînée au Québec : un portrait

**GINETTE PLAMONDON**

Conseillère à la condition des femmes  
et à l'action sociopolitique



Être une femme aînée au Québec signifie encore vivre avec moins de revenus que les hommes, agir comme proche aidante et vivre seule dans un logement privé. Les inégalités qu'ont connues les femmes tout au long de leur vie ne disparaissent pas au moment de la retraite. Bien au contraire.

Une nouvelle étude menée par l'Observatoire québécois des inégalités présente une synthèse des connaissances disponibles sur le vieillissement au Québec.<sup>1</sup>

## VIVRE AVEC PEU DE RESSOURCES

Sans surprise, les femmes aînées disposent d'un revenu moins élevé que celui des hommes pour subvenir à leurs besoins. Alors qu'elles peuvent compter sur un revenu de 21 000 \$ par année, les hommes aînés bénéficient de 10 000 \$ de plus annuellement. Ainsi, pour chaque dollar reçu par les hommes, les femmes reçoivent 0,69 \$. Cet écart s'explique notamment par les prestations moins élevées versées aux femmes par le Régime de rentes du Québec.

## ÊTRE UNE PROCHE AIDANTE ESSENTIELLE

Quel que soit le groupe d'âge visé, les femmes constituent la majorité des personnes proches aidantes. Ce soutien des proches aidants joue un rôle essentiel à la qualité de vie des personnes aînées. En 2009, la valeur monétaire de l'aide offerte aux personnes de 65 ans et plus par des proches aidants équivalait à 25 à 26 milliards de dollars, ce qui représente l'équivalent des services offerts par 1,2 million de personnels professionnels à temps complet.

## RÉSIDER SEULE

Se loger pour les femmes aînées signifie souvent résider seules lorsqu'elles vivent dans un logement privé. Cette réalité s'accroît avec l'âge. À 85 ans, près de la moitié des femmes vivent seules, probablement en raison de leur espérance de vie plus longue que celle des hommes.

De plus, conséquence des faibles ressources dont disposent un grand nombre de ménages aînés, à partir de 75 ans, ils sont plus nombreux que le reste de la population à dépenser plus de 30 % de leur revenu pour se loger.

Ces données confirment que les personnes aînées connaissent des conditions de vie très diversifiées au moment de la vieillesse, conditions qui sont liées à leur parcours de vie. Cette diversité devra être mieux connue et prise en compte.

<sup>1</sup> Elmer VAN DER VLUGT et Vincent AUDET-NADEAU (2020), « Bien vieillir au Québec : Portrait des inégalités entre générations et entre personnes aînées », Montréal, Observatoire québécois des inégalités.  
<https://cdn.ca.yapla.com/company/CPYMZxfbWTbVKVvSt3IBECIc/asset/files/OQI%202020%20-%20Portrait%20du%20vieillesse%20au%20Que%CC%81bec-2dec-web.pdf>

# Le racisme : sujet sensible et complexe

MARIE MARSOLAIS

Comité national de l'action sociopolitique



NOUS SAVONS BIEN QUE  
LE RACISME N'EST PAS  
INNÉ, IL SE TRANSMET.

Le racisme est un système d'oppression qui réfère aux inégalités sociales et raciales. Fondé sur un rapport de pouvoir inégal entre majoritaires et minorisés, le racisme permet de justifier l'inégalité de traitement, l'infériorisation, l'exploitation et même l'exclusion. Il cautionne aussi les inégalités matérielles : division raciale du travail, ségrégation spatiale, discrimination à l'emploi, au logement, etc.

L'idéologie raciste soutient qu'il n'existe pas qu'une seule espèce humaine mais bien plusieurs races dont certaines sont inférieures et d'autres supérieures et vouées à dominer les autres. La classification établie par Johann Friedrich Blumenbach à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle divisait l'espèce humaine en cinq races : blanche, jaune, marron, rouge et noire. Plusieurs tentatives de hiérarchisation des êtres humains excluaient l'existence d'ancêtres communs, avec une constante pourtant, l'homme blanc se situant toujours au sommet de la hiérarchie. Par exemple,

Arthur de Gobineau, dans son *Essai sur l'inégalité des races humaines*, paru en 1853, prônait la supériorité de la race blanche.

Cette classification des races, cette hiérarchisation a justifié le colonialisme, l'esclavagisme. Elle a aussi accentué les différences entre Nous et les Autres, une situation qui persiste encore aujourd'hui.

Pourtant, la Déclaration universelle des droits de l'homme énonçait en 1948 que « tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits ».

## DU RACISME AU QUÉBEC ?

OUI, comme dans tous les pays du monde. Stigmatiser l'étranger est un phénomène universel autant que véhiculer des préjugés et des stéréotypes à son égard. Nous savons bien que le racisme n'est pas inné, il se transmet. Ce qu'il faut savoir c'est que dans la





reconnaissance du racisme systémique, c'est le système qui est visé : l'État, les politiques, les institutions.

Les exemples foisonnent, entre autres sur le profilage racial quand la police interpelle bien plus souvent les Noirs et les Latino-Américains que les Blancs pour le même genre d'activités. Cette discrimination, c'est l'actualisation de stéréotypes, de préjugés, conscients ou non, dans ces cas-ci liée à la couleur de la peau.

Le Conseil des droits de l'homme de l'ONU a adopté, le 19 juin dernier, une résolution condamnant le racisme systémique et les violences policières. Faut-il rappeler qu'en 1996, le Québec a reconnu le caractère systémique de la discrimination à l'égard des femmes ?

## RACISME SYSTÉMIQUE OU DISCRIMINATION SYSTÉMIQUE ?

Paul Eid, codirecteur de l'Observatoire sur le racisme à l'UQAM, et Myrlande Pierre, vice-présidente de la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, insistent tous deux pour utiliser le terme racisme systémique. En ne parlant que de discrimination, on se limite aux actes, soulignent-ils.

Mais selon Victor Piché, professeur honoraire en démographie de l'UdM, et Sébastien Brodeur Girard, avocat et codirecteur à la commission Viens, la discrimination systémique englobe la définition du racisme systémique car elle inclut les discriminations liées à la race. Il n'y a donc pas présentement de définition consensuelle entre chercheurs au Québec.

À ce sujet, Gérard Bouchard, sociologue, dit ceci : « J'aimerais qu'on parle davantage de gestes concrets et je regrette que des problèmes si aigus aient donné naissance à une querelle portant sur les mots et non sur les solutions. »

Ghislain Picard, chef de l'Assemblée des Premières Nations du Québec, mentionne quant à lui ce qui suit à propos du racisme : « Qu'il soit qualifié de systémique, de structurel ou autrement, on ne peut plus nier qu'il existe une injustice aux conséquences discriminatoires dans de nombreuses lois, politiques et actions gouvernementales. Il est temps d'arrêter de contourner

et de nier cette situation pourtant évidente. Il faut la reconnaître, y faire face et la corriger. »

## ET MAINTENANT QUE FAIRE ?

Nier ou atténuer les divers visages du racisme ne résout pas le problème, au contraire, cela fait obstacle à une vie sociétale plus juste et équitable. Au Québec, le premier ministre a créé un groupe de travail ayant pour objectif d'instaurer des mesures et de trouver des solutions pour contrer le racisme. Il a mentionné que ces mesures devraient aussi s'inscrire dans le cursus scolaire. Souhaitons que les cibles soient concrètes.

Plus que jamais la lutte contre le racisme doit passer par la sensibilisation, l'éducation, pour que nous puissions enfin vivre dans un monde égalitaire, hommes et femmes, diversité de genres, personnes autochtones, minorités racisées. En d'autres mots, il faut fonder nos actions sur le respect et l'acceptation de la diversité pour vivre pleinement nos valeurs d'équité, de justice et d'égalité.

La Déclaration universelle des droits de l'homme énonçait en 1948 que « tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits ».







# Une action citoyenne à Rouyn-Noranda pour l'arrêt des émissions et rejets toxiques

LAURIER CARON

Conseiller à la vie associative et en appui aux dossiers sociaux



**UNE PÉTITION A ÉTÉ  
SIGNÉE PAR PLUS DE  
5200 PERSONNES ET  
35 GROUPES, DONT L'AREQ.**

En 2019, le conseil national de l'AREQ a adopté une résolution d'appui au comité Arrêt des rejets et émissions toxiques de Rouyn-Noranda (ARET R-N) et a invité les membres de l'Association à signer une pétition réclamant une réduction des émissions d'arsenic et une étude sur la santé publique de la population de Rouyn-Noranda.

Cela fait des années que la Fonderie Horne, propriété de la multinationale Glencore, produit des émissions d'arsenic, de plomb et de cadmium largement supérieures aux normes permises. Depuis 40 ans, diverses études ont démontré une présence importante de ces rejets toxiques sur les sols avoisinant la fonderie et même plus loin. Le quartier Notre-Dame, où il y a une école, est particulièrement affecté par ces émissions, mais on en retrouve également dans d'autres quartiers de la ville, près du lac Osisko et sur le mont Powell. En 2018, les enfants du quartier Notre-Dame présentaient un taux d'arsenic 3,7 fois plus élevé que ceux d'Amos. Une étude de la santé publique dévoilée le 26 novembre 2020 révèle encore la présence d'arsenic, de plomb

et de cadmium toujours supérieure aux normes dans plusieurs secteurs de la ville.

Face à cette situation, un groupe de citoyennes et citoyens a été formé au printemps 2019 pour exiger de la Fonderie un plan crédible visant à faire respecter la norme de ng/m<sup>3</sup> dans l'air ambiant et d'autres études de biosurveillance auprès de la population. Une pétition a été signée par plus de 5 200 personnes, et 35 groupes, dont l'AREQ, incluant des dizaines de médecins et professionnels de la santé, ont transmis des lettres d'appui. Diverses activités de sensibilisation ont également été réalisées auprès de la population, des médias et des élus.

Cela a obligé la fonderie à mettre en œuvre un plan visant à réduire ses émissions et rejets toxiques et le gouvernement à mettre en place une équipe interministérielle qui analysera ce plan. Comme le premier plan a été jugé insuffisant, un deuxième a été présenté et devra être analysé sous peu par l'équipe interministérielle. Il s'agit donc d'un dossier que l'AREQ continuera de suivre avec attention.

# Rêver... selon Jean-Pierre Charbonneau

DENIS J. ROY ET BERNARD DESCHÊNES  
Comité national des hommes



Jean-Pierre Charbonneau fut journaliste à *La Presse* et au *Devoir* de 1971 à 1975 et député à l'Assemblée nationale du Québec pendant près de 20 ans.

Au pied levé, en l'absence de Réjean Parent (ex-président de la CSQ) pour cause de maladie, Jean-Pierre Charbonneau a accepté l'invitation du comité national des hommes de l'AREQ de réfléchir à voix haute sur notre thème *Rêver encore*. Il a privilégié la formule de l'entrevue virtuelle à partir de questions formulées par des membres du comité. C'est un homme enjoué et intense que nous avons eu le plaisir de rencontrer.

D'entrée de jeu, Jean-Pierre Charbonneau soutient qu'il est possible de rêver à la retraite comme à n'importe quel âge, ajoutant toutefois que le rêve, ce n'est pas nécessairement la réalité. Pour lui, le rêve se manifeste de plusieurs façons. Rêver, c'est pouvoir se projeter dans l'avenir ou ailleurs. Il n'y a rien d'impossible dans un rêve. C'est un désir à réaliser, une façon de s'évader ou une occasion de fantasmer. On peut être malade et encore rêver : le rêve devient ainsi un lieu de refuge.

Le rêve peut aussi être lié à l'épanouissement de sa personne : vouloir développer plus de conscience et de connaissances, viser une sérénité intérieure pour éviter d'être tourmenté par ses désirs ou des rêves irréalistes. En fait, un rêve irréaliste est une utopie. Rappelons-nous, dit-il, que les sociétés ont

souvent besoin d'une utopie pour évoluer. On peut rêver à un monde solidaire et équitable, mais, pour cela, il faut s'impliquer, être consciencieux et engagé. Et reconnaître qu'on ne peut pas rêver à tout et atteindre tout : si l'on veut être heureux, il faut rêver avec réalisme. D'où le fait qu'il faille avoir du courage et de la discipline pour réaliser ses rêves.

Au terme de cette rencontre pendant laquelle nous avons, d'une certaine façon, obligé M. Charbonneau à se livrer spontanément, sans détour, nous avons découvert un homme pas du tout en retrait de la réflexion et de l'engagement, même s'il est maintenant devenu un homme âgé, qui nous invite à continuer à devenir de meilleures personnes, solidaires, disponibles, engagées, à l'écoute et heureux de contribuer à faire avancer les membres de notre société.

Selon lui, devenir âgé permet d'apprécier ce que l'on a fait, ce que l'on vit, ce que l'on fait pour les gens autour de soi en visant une sorte de paix intérieure nous invitant à plus de tendresse entre les hommes et les femmes. Et surtout, d'apprendre à se pardonner...

Pour prolonger nos rêves selon Jean-Pierre Charbonneau, découvrez quelques références suggérées sur le site de l'AREQ (section Comité des hommes).

*Merci, M. Charbonneau!*

Rêver, c'est pouvoir se projeter dans l'avenir ou ailleurs.



## REMUER VOS MÉNINGES !

RENAUD TURCOTTE

Comité national du magazine *Quoi de neuf* et des communications

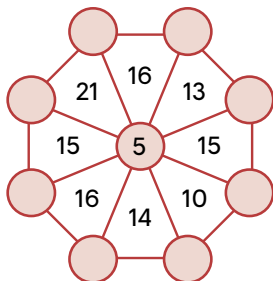
**1** Les trois chiffres du code postal de Samuel ont été effacés : G\_T\_B\_. Retrouvez ces trois chiffres sachant que :

- La somme du 1<sup>er</sup> et du 2<sup>e</sup> est 11;
- La somme du 2<sup>e</sup> et du 3<sup>e</sup> donne 7;
- La somme du 1<sup>er</sup> et du 3<sup>e</sup> vaut 10;

et donnez son code postal.

\_\_\_\_\_

**2** L'octogone a été divisé en triangles. Placez les nombres 1 à 9 dans les cercles aux sommets de ces triangles en vous assurant que la somme des nombres inscrits aux trois sommets d'un triangle correspond au nombre écrit à l'intérieur du triangle. Notez que le nombre 5 est déjà placé.



**4** Dans un magasin de fruits et légumes, on peut acheter :

- 7 pommes pour 4 \$;
- 7 oranges pour 5 \$;
- 7 poires pour 6 \$.

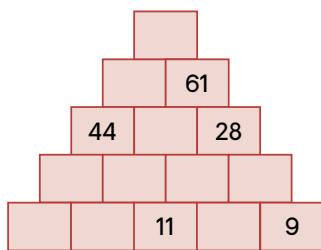
Robert a pu s'en procurer à l'unité à ce prix. Il a acheté 5 pommes et au moins une orange et une poire pour exactement 8 \$. Combien a-t-il eu de ces fruits?

\_\_\_\_\_

**5** Trouvez le mot pouvant convenir aux deux définitions suivantes :

- a) Pièce d'eau artificielle  
Ceinture osseuse à la base du tronc
- b) Petite lésion de la peau  
Commande d'un appareil
- c) Étendue de terre  
Domaine, secteur d'activité
- d) Compression budgétaire  
Prix décerné lors d'une compétition sportive
- e) Avoir une maladie sans encore la manifester  
Entourer de soins à outrance

**3** On veut attribuer un nombre à chacune des briques disposées de la façon suivante :



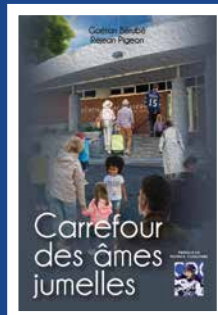
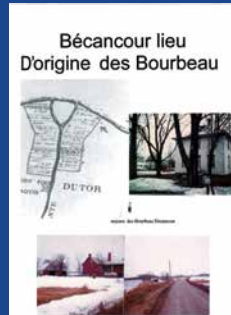
Cependant, le nombre apparaissant sur une brique doit être égal à la somme des nombres inscrits sur les deux briques placées directement sous elle. Trouvez les nombres manquants.

**6** Complétez le tableau suivant avec un antonyme de cinq lettres du mot inscrit. Donnez ensuite un mot de cinq lettres qui est le contraire du mot de la deuxième colonne.

a					achat
b					modération
c					passif
d					doux
e					croyant
f					acquérir

## 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.





# Des nouvelles de la Fondation Laure-Gaudreault en Outaouais

ROSE COUSINEAU

Présidente, FLG, Outaouais

## MISSION ACCOMPLIE !

Depuis le début de la Fondation Laure-Gaudreault, l'AREQ-Outaouais s'y est toujours impliquée activement en organisant chaque année des collectes de fonds. En 2020, grâce au travail des responsables de secteurs, 10 611 \$ ont été amassés et distribués à onze organismes de la région de l'Outaouais et à deux personnes seules nécessiteuses.

## ESPOIR ROSALIE

Permettez-moi de vous présenter un organisme qui nous est cher, un partenaire depuis de nombreuses années qui nous rend tous et toutes fiers du travail que nous effectuons à la FLG. Il s'agit d'Espoir Rosalie, de Gatineau.

Espoir Rosalie accueille les mères monoparentales et leurs enfants afin de les accompagner dans le développement de leur autonomie parentale, personnelle, sociale et financière. Plusieurs services sont offerts comme les rencontres individuelles, la halte-garderie, les ateliers de groupes, etc.

Notre collaboration avec Espoir Rosalie remonte à 1996. Nous avons alors décidé d'offrir le déjeuner aux enfants de la halte-garderie et de remettre à l'organisme un montant d'argent annuel pour lui permettre de dispenser des services adaptés aux besoins de l'ensemble de sa clientèle.

Un des membres de l'AREQ des Draveurs, Henri Lauzon, est d'ailleurs un fidèle bénévole à Espoir Rosalie. M. Lauzon s'est démarqué dès le début en étant le Grand-Papa caresse des enfants. Aujourd'hui, il propose encore gratuitement ses services en comptabilité aux mamans de l'organisme.

L'équipe d'Espoir Rosalie se dit extrêmement reconnaissante du dévouement et de l'engagement de la Fondation Laure-Gaudreault au cours de ces 24 années et choyée de pouvoir compter sur son soutien. Notre entraide et notre solidarité sont extrêmement précieuses pour cet organisme.

Une mention spéciale à tous les gens qui œuvrent de près ou de loin au sein de la Fondation Laure-Gaudreault et un immense merci à tous les bénévoles qui font don de leur temps et de leurs services, et ce, à tous moments au cours de l'année.









# Sur les ailes du temps, de Pompéi à Roberval

ROBERT JASMIN

Collaborateur

L'automne dernier, pendant que nous cherchions par tous les moyens à éviter une rencontre avec le virus maudit ou, plus jouissivement, à contempler la chute d'un président psychopathe, des archéologues faisaient de nouvelles découvertes sur le site de Pompéi. En l'an 79 de notre ère, cette petite ville romaine sise au pied du Vésuve fut ensevelie sous les cendres et la lave du célèbre volcan et plongée dans l'oubli jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle. Depuis, à différentes époques et à des vitesses variables, les fouilles n'ont jamais cessé.

La vie s'étant brusquement arrêtée ce jour terrible de 79, les fouilles ont permis de retrouver intacts les immeubles ainsi que les corps des habitants surpris par le cataclysme. C'est ainsi que nous pouvons aujourd'hui admirer les constructions d'alors avec leur contenu dans une ville qui n'aura connu aucune modification depuis près de 2000 ans. Les objets de la vie courante, sûrement considérés comme banals à l'époque, deviennent, par le simple écoulement du temps et leur rareté, des chefs-d'œuvre que s'arrachent les musées.

Le temps peut transformer de vulgaires amphores en chefs-d'œuvre comme il a porté aux nues des compositions musicales considérées comme nulles ou inintéressantes au moment de leur création. Par analogie, le temps n'a-t-il pas le même effet sur chacune de nos vies ? L'autre jour, je racontais à mes enfants à quel point je m'efforçais jadis à ne jamais

manquer un seul épisode du conte radiophonique quotidien pour enfants *Yvan l'intrépide*. C'était avant l'arrivée de la télévision, dont l'irruption a enseveli ce genre d'émissions.

Nous sommes tous un peu des villes de Pompéi. Avec le temps, avec l'âge, nous pouvons devenir des archéologues qui font découvrir aux nouvelles générations des vestiges dont ils n'ont aucune idée. Plus nous entrons dans les détails de ce que nous avons vécu, plus leurs connaissances du passé s'enrichit. Plus que des données statistiques ne peuvent le faire, nous leur donnons accès à notre vision des choses passées, aux sentiments qui en émanaient et à nos illusions. Mes enfants ont ainsi appris que sur les ailes de l'hydravion d'*Yvan l'intrépide*, j'avais situé Roberval non seulement au bord d'un grand lac, mais juchée sur une très haute falaise. Un univers issu des ondes et de mon imagination, enfoui sous les alluvions du temps.

Avec le temps, avec l'âge, nous pouvons devenir des archéologues qui font découvrir aux nouvelles générations des vestiges dont ils n'ont aucune idée.



**AREQ (CSQ)**  
Bureau 100  
320, rue Saint-Joseph Est  
Québec (Québec) G1K 9E7



# Concentrez-vous sur l'essentiel. On s'occupe du reste.

## De l'assurance personnalisée pour vous.



Membres de l'AREQ-CSQ, La Personnelle vous accompagne en tout temps avec un service personnalisé, des tarifs exclusifs pour votre assurance auto, habitation ou entreprise, et plus encore.



Parmi les leaders  
en **expérience**  
client<sup>1</sup>



Des agents en assurance de  
dommages qui **simplifient**  
l'assurance pour vous



Des Services en ligne  
pour **gérer votre police**  
partout et en tout temps

**Demandez une soumission  
et découvrez  
un assureur attentionné.**  
[csq.lapersonnelle.com](http://csq.lapersonnelle.com)  
**1 888 476-8737**



**Centrale des syndicats  
du Québec**

Partenaire de la **CSQ**



**laPersonnelle**  
Assureur de groupe auto, habitation  
et entreprise

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

1. Étude comparative sur les assureurs auto/habitation en Ontario et au Québec – 2019 (par SOM) – Classement basé sur les principales marques d'assurance de dommages.