

# Échos de l'Île



Bulletin régional  
d'information de l'AREQ

Île de Montréal • Mai 2012  
Volume 10, numéro 3

## La santé, un enjeu gauche-droite



Micheline Jourdain

### Un contexte idéologique

Bien avant les réformes successives de notre système de santé, l'OCDE avait prôné le « dégraissage » de l'État providence, l'état de bien-être (welfare state) selon l'expression anglophone plus intéressante. Au cœur du rôle de cet état, la responsabilité d'assurer à tous les citoyens l'accessibilité

aux soins de santé et à l'éducation.

Ronald Reagan et Margaret Thatcher vont dans leur pays respectif appliquer très durement la recette OCDE. Il est intéressant de constater que ces deux stars de la politique des années 80-90 ont des origines plutôt modestes, lui, un père commerçant, elle, un père épier. Deux personnes gonflées par leur succès personnel qui ont certainement dû se dire : quand on veut, on peut ! Une conviction suffisante pour écarter du revers de la main des mesures sociales de l'État providence adoptées au lendemain de la guerre et des crises financières qui l'avaient précédée. Des mesures qui consistaient à assurer sur une base collective le bien commun des citoyens par l'accès à l'éducation et à la santé et à les protéger contre les risques (accidents, maladie, chômage, crises économiques). Cette vision de l'après-guerre n'était pas uniquement fondée sur un humanisme généreux. Elle s'appuyait aussi sur des analyses économiques qui voyaient dans de telles mesures la possibilité de réduire les tensions sociales et de permettre un meilleur développement de nos

sociétés. Améliorer le sort des citoyens par la santé et l'éducation en faisait de meilleurs travailleurs et réduisait la pauvreté. Dans l'ensemble du monde, le « dégraissage » préconisé par l'OCDE et par les successeurs de Reagan et Thatcher s'est pourtant intensifié. Et maintenant l'OCDE semble opérer une volte-face puisqu'elle s'inquiète des écarts croissants entre les revenus des citoyens les plus riches et les plus pauvres, comme si cette situation n'était pas le résultat des mesures qu'elle avait elle-même proposées (La Presse, 6 décembre 2011). Nos gouvernements n'ont pas résisté au discours dominant des années 80-90 et ont fini par utiliser le discours des Reagan et des Thatcher, notamment en santé, et à appliquer la même idéologie. Ils nous assurent que le vieillissement de la population va faire exploser les coûts en santé, que le contribuable ne peut pas payer plus d'impôt et que la privatisation est LA solution. Je ne peux faire le tour de la question fiscale dans ce court billet, mais d'autres données de l'OCDE indiquent pourtant que le Québec se situe assez loin derrière les pays scandinaves, la Belgique, la France, le Royaume-Uni et les Pays-Bas en regard de l'impôt. Par ailleurs, une étude récente de La Presse indiquait aussi que le contribuable « en a pour son argent » si on considère l'impôt qu'il paye et les services qu'il reçoit. Le discours actuel sur le vieillissement de la population est particulièrement dangereux, car il oppose les générations et parce qu'il n'est pas fondé.

### Le vieillissement, pas une catastrophe !

Ceux et celles qui annoncent le vieillissement de la population comme une catastrophe ont tort ! Il faut

(suite en page 3)

# Sommaire

Billet de la présidente ..... 1, 3 et 4

Mot de la coordonnatrice ..... 2

ÉCHOS DE NOS ACTIVITÉS..... 5 - 10

Occupons-nous de nos affaires

Le deuil: en parler pour mieux vivre

À tout âge, des droits  
et des actions citoyennes

Conférence sur l'andropause

Regroupement: une seconde étape

Journée internationale des femmes

PROJETS..... 11

Comité des arts visuels

Pétition/indexation

Rappel: Assemblée générale régionale

LA VIE DANS LES SECTEURS..... 12

INFO..... 13 - 20

Que fait-on de votre cotisation ?

Fondation Léo-Cormier

Des femmes du monde

La cause du don de sang

Une réalité encore méconnue

La Fondation Laure-Gaudreault  
et l'AREQ

Les États généraux  
de l'action féministe

Chronique informatique

RÉFLEXION..... 21 - 23

Ma vie à la retraite

Un témoignage

Madeleine Parent

CHRONIQUE DES JARDINS ..... 24

Encart (Collecte de fonds  
au profit de la FLG)

## Conception et infographie:

Rive-Sud Typo Service inc.

Prochaine publication: Septembre 2012

Date de tombée: 6 juillet 2012

Tirage: 6 500 copies

Pour une plus grande clarté, la forme masculine utilisée dans ce bulletin désigne aussi bien les femmes que les hommes.

# Les échos du printemps 2012



Gaétane Lebel-Fillion

La préparation de chaque numéro de ce bulletin représente toujours un nouveau défi pour les membres de l'équipe de production. Celui-ci étant le dernier de l'année 2011-2012, nous voulions brosser un tableau complet des activités régionales réalisées depuis décembre mais, compte tenu du délai de production, celles offertes en avril n'ont pu y être intégrées.

Mon rôle de coordonnatrice de l'équipe m'accorde le privilège de lire en primeur les articles qui vous sont destinés. Chaque fois, je découvre que de nouvelles personnes ont accepté de mettre leur plume à contribution et je les en remercie. Pouvoir compter sur de nouvelles collaborations est très important, puisque c'est ainsi que les *Échos* évoluent.

Comme d'habitude vous pourrez lire le billet de la présidente qui, ce printemps, nous fait part de sa réflexion sur le thème de la santé. Vous remarquerez que Micheline Jourdain signe aussi d'autres textes notamment à propos de la poursuite du projet de reconfiguration régionale, des liens de l'AREQ-Montréal avec la Fondation Laure-Gaudreault et de ses rapports avec des groupes de femmes immigrantes.

Vous constaterez que la trésorière, Lise Labelle, poursuit et met un point final à la série d'articles concernant nos cotisations, que la chronique «La vie dans les secteurs» vous lance des invitations à des activités très variées et que celle traitant de l'informatique vous apprend comment prendre soin de votre ordinateur.

De plus, la Fondation Léo-Cormier, l'ABDS et Héma-Québec sont des sujets qui piqueront sans doute votre curiosité, alors que le témoignage d'une membre qui a vécu un épisode de cancer vous fera peut-être voir cette maladie sous un jour différent.

Vous trouverez également un encart vous invitant à participer à une collecte de fonds au profit de la Fondation Laure-Gaudreault.

Bonne lecture!

Gaétane Lebel-Fillion  
Coordonnatrice de l'équipe du bulletin

**Responsable:** Lise Labelle

**Coordonnatrice:** Gaétane Lebel-Fillion

**Équipe de production:** Luc Brunet,  
Aurore Dupuis, Micheline Jourdain,  
Lise Labelle, Gaétane Lebel-Fillion, André Pelletier.

**Collaborateurs à ce numéro:** Marie Barrette, Anne-Marie Dupont,  
Micheline Jalbert, Richard Languérand, Valérie Legault de Héma-Québec, Marie Martin, Lahcen Moumen, Richard Raymond, Louise Richard, Ghislaine Séguin, Hugues St-Pierre et Sonia Trépanier.

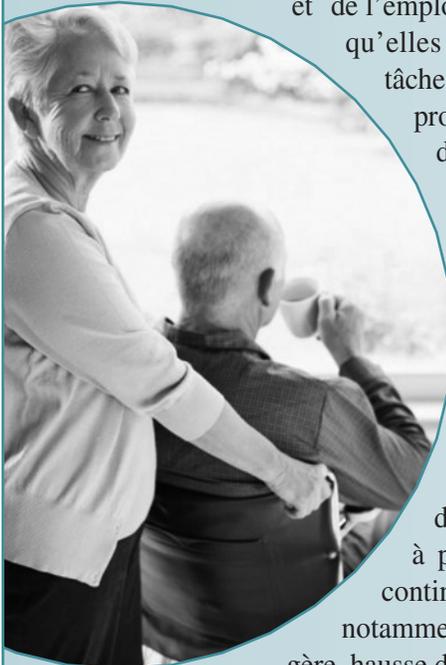
**Révision linguistique:** Louise Chevrier

AREQ  
CSQ

Région Île de Montréal (06)

(suite de la page 1)

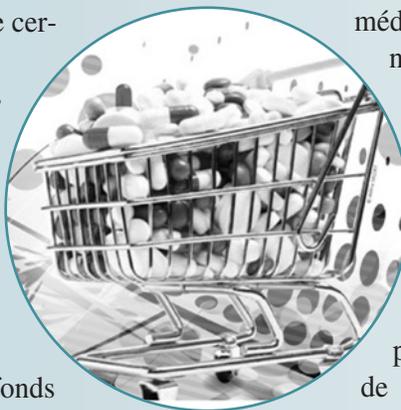
d'abord rappeler que les personnes âgées, pour une large part d'entre elles, sont elles-mêmes des contribuables, que leurs activités génèrent de la richesse et de l'emploi pour d'autres et qu'elles accomplissent des tâches de bénévoles et de proches aidants qui sont d'un apport énorme pour que la société puisse continuer de fonctionner. De plus, la démographie indique que, depuis 35 ans et pour les 35 prochaines années, le taux des personnes de 65 ans et plus s'est à peu près maintenu et continuera à se maintenir, notamment à cause de la lé-



gère hausse du taux de fécondité (politique familiale) et de l'apport de l'immigration. Il faut aussi vérifier si la consommation accrue de soins est une affaire de vieux ! Réponse : cet accroissement de la consommation vaut pour toutes les catégories d'âge. Par ailleurs les coûts de ces soins arrivent en dernière position des facteurs d'augmentation des budgets de la santé après la hausse des prix des médicaments, le développement technologique, les budgets d'immobilisation (Allô ! CHUM !) et la rémunération des médecins.

### La privatisation, pas une panacée !

La privatisation a continué d'occuper une certaine place dans notre système de santé depuis la réforme Castonguay des années 70 (soins dentaires, présence d'assurances complémentaires, médicaments). Le jugement Chaouli a ouvert la porte encore plus largement. L'actualité récente nous démontre que, dans certaines cliniques privées, l'« esprit entrepreneurial » semble connaître peu de limites. On y bénéficie à la fois des fonds publics et de contributions supplémentaires des « clients ». On peut penser alors à du détournement de



fonds et de ressources humaines du public. Et quand l'opération est terminée, on retourne le « client » dans le service public pour les suivis coûteux ou les complications. De plus, les cliniques privées bénéficient des diagnostics, des tests et des traitements fournis par le système public avant l'opération. Cela me rappelle les écoles privées qui retournent les élèves difficiles ou moins performants à l'école publique. Aux USA, où le secteur privé occupe une très large place, les coûts de la santé sont beaucoup plus élevés que dans les pays où les services publics sont davantage présents. La crise actuelle dans l'approvisionnement en médicaments démontre bien ce qui arrive lorsque les services de santé sont sous l'emprise de ceux qui considèrent la santé comme un simple marché.

Depuis plusieurs années, des intervenants de la santé au Québec réclament la création d'un organisme public qui s'occuperait de l'approvisionnement, de la recherche et de la production de médicaments au Québec, comme c'est le cas en Nouvelle-Zélande par exemple.

### Des solutions à envisager

Dans un colloque de l'Union des consommateurs auquel plusieurs d'entre nous ont participé l'an dernier, nous avons pu constater que l'on pouvait contrôler les dépenses autrement qu'en privatisant ou en réduisant les services et que l'on pouvait pratiquer une médecine plus efficace. Pour cela, il faut encourager la formation de plus de médecins de famille et pas



nécessairement de médecins spécialistes, réduire la consommation de médicaments et les ordonnances inutiles, encourager la prévention et l'information auprès de la population, questionner la rémunération à l'acte des médecins, créer un Pharma-Québec, réduire le nombre effarant de cadres dans le système au profit de la création de postes pour les soins de première ligne et réduire l'ampleur des brevets accordés aux pharmaceutiques dont la recherche est insuffisante pour justifier une telle aide

(suite en page 4)

(suite de la page 3)

financière. Et pourquoi ne pas diminuer les dépenses publiques : quelques F-35 en moins, vente à l'encan de sous-marins en panne qui mouillent encore dans nos ports, taxation plus élevée des hauts revenus. Il est scandaleux qu'un petit salarié ou un retraité paye la même contribution santé (cette année 100 \$; l'an prochain 200 \$), à l'occasion de sa déclaration d'impôt, qu'un contribuable qui gagne 300 000 \$.

## Saviez-vous que ?

Les concepts de **droite** et de **gauche** remontent à la Révolution française, les conservateurs (monarchistes à l'époque) étant assis à la droite du président d'assemblée et les républicains, à sa gauche. Le philosophe français Alain est l'auteur de cette fameuse invective : « Lorsque quelqu'un me dit que l'opposition droite-gauche est dépassée, je sais qu'il ne s'agit pas d'une personne de gauche ! » (tiré de L'histoire de la gauche en France, éd. Payot)



## Un enjeu droite-gauche

Plusieurs ténors chez les journalistes, les politiciens ou les analystes affirment depuis quelque temps sur toutes les tribunes que la droite et la gauche sont des concepts dépassés. Je trouve au contraire que dans le débat sur la santé, ils sont très actuels. À droite, le discours pour la privatisation insistant sur l'individu, seul responsable de ses maladies et sur le concept utilisateur-payeur. À gauche, la santé considérée comme un droit de la personne et une responsabilité à la fois individuelle et collective où l'État a la responsabilité de services de santé qui ne sont pas soumis à la seule loi du marché afin de nous permettre de continuer à vivre dans une société civilisée qui prend soin de sa population.

Pour de plus amples informations, je vous recommande les textes suivants :

Un collectif sous la direction de François Béland et al *Le privé dans la santé*, Presse de l'Université de Montréal.

La revue *À babord, santé état d'urgence*, fév./mars 2012

Session de formation SIRA 16 février 2012 (AREQ)

*Micheline Jourdain*  
Présidente régionale

# OCCUPONS-NOUS

## de nos AFFAIRES –

### 29 novembre 2011

Echos  
de nos activités



Richard Raymond

Quand on nous a annoncé les thèmes de cette journée, je me suis mis à penser que cette journée serait économiquement rentable ! En effet, au cours de l'avant-midi, le conseil exécutif régional a vait retenu les services de deux employées de l'agence du revenu du Canada pour un séminaire d'information sur les crédits d'impôt et incitatifs fiscaux pour les retraités. Si ce n'a vait été que la conférence se donnait le 29 novembre, nous aurions pratiquement produit sur place notre déclaration de revenus 2011.

Ces deux heures d'exposé et de réponses à nos questions nous ont presque fait tomber en amour avec cet exercice annuel rébarbatif.

Disons que j'e xagère un petit peu, mais il reste que, malgré le fait que nous ayons déjà produit une cinquantaine de déclarations de re venus dans notre vie, il y a toujours des « annexes » qui nous échappent. Qu'il me suf fise de mentionner les programmes de logements adaptés pour aînés autonomes, le crédit d'impôt remboursable pour le maintien à domicile pour les 70 ans et plus, etc.

Bref, un avant-midi d'informations très utiles.

En après-midi, un autre sujet d'actualité : l'hébergement des aînés.



M. Jacques Fournier, délégué de l'AQDR à la Coalition Solidarité Santé, a brossé un tableau de la situation et nous a éclairés sur les différents types d'hébergement ainsi que sur les enjeux du soutien à domicile. Avec tout ce qui se passe dans l'actualité concernant ce dossier, le CER a vait encore visé dans le mille !

Serions-nous en mesure de différencier les quatre secteurs d'hébergement : les CHSLD publics et privés conventionnés, les RI (ressources intermédiaires – secteur public privatisé), le secteur privé et finalement le secteur communautaire et coopératif ?

Pour terminer la journée, notre responsable régional du comité des assurances, Louis-George Boissy, a résumé la situation quant aux changements de notre régime d'assurance-maladie collective, changements qui ont pris effet le 1<sup>er</sup> janvier 2012.



Madeleine Castelo



Jacques Fournier

Richard Raymond  
Secteur Ouest-de-l'Île (06-H)



## Le DEUIL : en parler pour mieux vivre



Sonia Trépanier

Lorsque le comité de la condition des femmes (CCF) de la région de Montréal a voulu souligner la **Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes**, le 6 décembre dernier, cela faisait 22 ans que la tuerie de l'École Polytechnique avait

eu lieu. Quatorze jeunes femmes avaient été tuées et quatorze autres personnes avaient été blessées par un homme troublé, armé d'une arme d'épaule acquise légalement. En mémoire de ces femmes, un mouvement avait été instauré visant à renforcer le contrôle des armes à feu. En 1995, la *Loi sur les armes à feu* était entérinée au Canada rendant obligatoire, pour les propriétaires d'armes, l'obtention d'un permis et l'enregistrement de leurs armes. Le gouvernement Harper, majoritaire, vient d'abolir le registre des armes d'épaule, registre qui avait été durement gagné par les familles et les amis des victimes de Polytechnique. Échec et mat !

Parfois dans la vie, il faut savoir faire son deuil ! Deuil de personnes qui nous sont chères et que la mort emporte. Deuil de projets importants qui ne verront jamais le jour. Deuil de luttes acharnées qui n'aboutissent pas à notre satisfaction, deuils de toutes sortes... Petits deuils ou deuils immenses... il faut passer à travers une douleur, s'adapter à une perte, à un échec, à un rêve qui ne se réalisera jamais... Ne pas faire son deuil peut avoir des conséquences graves sur la santé physique et la santé psychique. Pour aborder cette difficile question, le CCF a invité madame Nathalie Viens,

formatrice du Centre Monbourquette (info@maisonmonbourquette.com, 1 888 533-3845), à venir nous rencontrer à l'occasion de la *Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes*. Plus de soixante personnes étaient présentes et ont apprécié au plus haut point la démarche présentée

par madame Viens. Nous avons compris que le deuil, il faut en parler ! Il faut démystifier la mort. Dans notre société, on ne vit pas nos deuils. On reprend au plus vite la vie dite « normale » pour ne pas vivre les émotions difficiles qui entourent la mort. Ce n'est pourtant pas ce qu'il faut faire !



Dans d'autres cultures, parfois, les choses se passent autrement. Madame **Marie-Laure Simon**, femme autochtone et religieuse de la Congrégation Notre-Dame,

fondatrice du Centre Wampum (wampum@cam.org, 514 526-5188), carrefour de rencontre des nations autochtones et allochtones du Québec,

aussi invitée à participer aux échanges, nous a parlé du rituel du deuil dans sa communauté d'origine et de l'importance donnée

à cette étape de la vie. Madame **Samira Laouni**, femme musulmane originaire du Maghreb, maintenant québécoise et militante féministe, nous a parlé des coutumes de sa communauté à l'occasion de la mort.

Le deuil, il faut en parler pour mieux vivre et être capable de reprendre des batailles que l'on croyait perdues à tout jamais. C'est retrouver l'espoir.

Sonia Trépanier

Secteur Au pied du courant (06-F)

Responsable du comité de la condition des femmes

# À tout âge, des droits et des actions citoyennes

À l'occasion de la rencontre régionale du 23 février dernier, les membres des conseils sectoriels de Montréal ainsi que les membres des différents comités ont pu assister à une journée de formation sur les thèmes des droits de la personne et l'engagement citoyen des personnes âgées.



Micheline Jalbert

C'est avec grand intérêt que nous avons pu échanger avec monsieur Zakaria Lingané, formateur de la Commission des droits de la personne et de la jeunesse. Comme nous représentons un groupe d'âge qui, en pourcentage de la population, devient de plus en plus important (les gens âgés de 65 ans et plus), nous avons des besoins mais aussi des droits sur les plans moral, matériel et social.

Selon l'Article 48 de la *Charte des droits et libertés de la personne*, « Toute personne âgée ou toute personne handicapée a droit d'être protégée contre toute forme d'exploitation. Toute personne a aussi droit à la protection et à la sécurité que doivent lui apporter sa famille ou les personnes qui en tiennent lieu. »

C'est angoissant de penser que, à cause de l'âge, nous devenons plus vulnérables et que peut-être un jour, nous aussi serons dépendants de notre entourage.

Plusieurs d'entre nous sommes proches de parents et d'amis aux prises avec des difficultés matérielles ou physiques. Que faire quand nous nous trouvons devant des abus de toutes sortes en vers les plus vulnérables? Comment agir

pour faire respecter la dignité physique et morale de ma mère en CHSLD ?

La Commission des droits de la personne a mis sur pied au printemps 2010, une équipe spécialisée d'intervention de 5 enquêteurs auprès des personnes âgées victimes d'exploitation. Si vous croyez

être victime d'exploitation ou si vous avez des raisons de croire qu'une personne âgée dans votre entourage est victime, contactez la Commission. Pour joindre la Commission : **1 800 361-6477**.

Au cours de l'après-midi, monsieur Jean-Pierre Charbonneau, journaliste, est venu nous entretenir de l'engagement citoyen des personnes âgées.

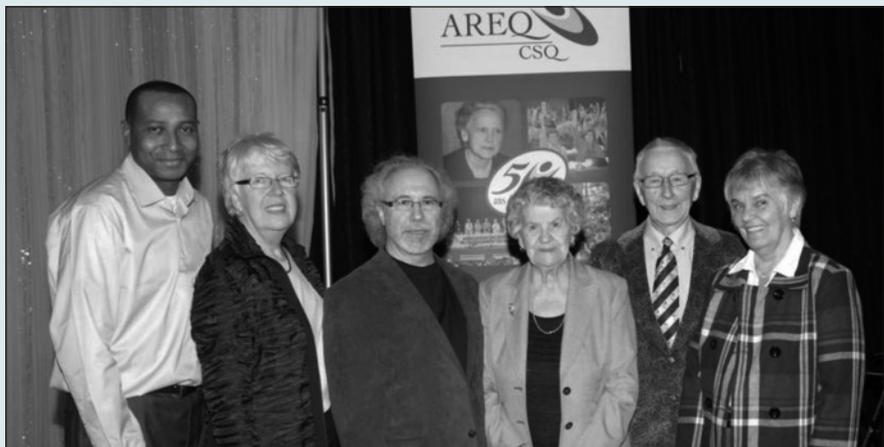
En tant que retraité, parce que nous ne sommes plus actifs dans un milieu d'emploi, on peut se sentir à l'écart, mis de côté. Nous sommes membres d'une collectivité et à ce titre, nous sommes concernés et avons un rôle à jouer.

L'engagement est possible à tout âge. Comme retraité, nous avons plus de temps, d'expérience, de sagesse et de compétence. Il y a plusieurs façons de participer, que ce soit dans l'éducation, les arts, la défense des droits, etc. Le bénévolat, par exemple, est une forme d'engagement citoyen. Une multitude de causes nous interpellent, il faut choisir, il faut accepter qu'il y ait des situations qui nous touchent de plus près.

Il ne faut pas se laisser décourager. Il est possible de faire évoluer les choses. Notre pouvoir de citoyen nous donne une prise sur les décisions et une réelle possibilité de faire la différence. Seul, l'individu ne peut fonctionner. Ensemble, comme nous vivons dans une collectivité, on peut trouver des façons de s'engager et de partager.

Quelle journée riche d'informations et de sujets de réflexion pour des membres engagés à l'AREQ !

Micheline Jalbert  
Secteur Au pied du courant (06-F)



De gauche à droite, Zakaria Lingané, Micheline Jourdain, Jean-Pierre Charbonneau, Thérèse Fortin, Marcel Côté et Louise Charlebois.



# Journée internationale



Ghislaine Séguin

Le jeudi 8 mars 2012, les membres et amis de l'AREQ de la région montréalaise étaient invités au dessert-causerie pour souligner la Journée internationale des femmes. Les responsables des comités sectoriels de la condition des femmes se font toujours un plaisir de mettre à profit leurs talents culinaires afin de préparer des desserts tous aussi succulents les uns que les autres.

Après avoir nourri leur corps, les nombreuses personnes présentes étaient bien disposées à nourrir leur esprit en écoutant les propos de Lorraine Pagé, la conférencière invitée, venue répondre à sa façon à la question : «Le féminisme a-t-il encore sa raison d'être?» Lorraine, personnalité bien connue et appréciée des membres de l'AREQ, a d'abord rappelé brièvement les premiers jalons du mouvement féministe de la fin du 19<sup>e</sup> siècle et ceux du Québec au 20<sup>e</sup> siècle.

Elle a ensuite expliqué, par des exemples frappants, que les gains obtenus concernant la condition des femmes sont fragiles et qu'on doit rester vigilantes, surtout depuis la montée du conservatisme religieux et économique. Elle a cité entre autres la façon dont on essaie ici-même de saboter le droit à l'avortement. Elle a également

mentionné que, bien que les femmes soient nombreuses à détenir des diplômes universitaires, souvent avec un dossier supérieur à celui des hommes, elles ont encore plus de difficulté à trouver un poste à la hauteur de leurs compétences et leur

rémunération est encore, la plupart du temps, inférieure à celle de leurs collègues masculins pour un travail similaire. Encore aujourd'hui, quand on regarde l'ensemble du marché du travail, on constate que le salaire des femmes est inférieur à celui des



Micheline Jourdain et Lorraine Pagé entourées des responsables sectorielles du comité de la condition des femmes. À droite, sur la 2<sup>e</sup> rangée, Sonia Trépanier, responsable régionale de ce comité.



Une partie des participantes au dessert-causerie et à droite Sonia Trépanier, responsable régionale, toujours active même pendant la conférence.

# des femmes

## Regroupement : une seconde étape

Échos  
de nos activités

hommes et cela, malgré qu'on ait obtenu une législation qui prévoit « un salaire égal pour un travail égal ». Est-ce normal ? Si au Québec, considéré comme un des endroits au monde où les femmes ont les meilleures conditions de vie, on subit encore de telles iniquités, que dire de nos sœurs qui vivent dans des pays où le seul fait d'être une femme constitue un danger ?

Oui, comme le dit Lorraine, « Le féminisme est plus actuel que jamais ! » et j'ajouterais plus nécessaire que jamais. On n'a pas le droit de baisser les bras et de se laisser bâillonner quand on sait que, selon l'ONU, partout à travers la planète, quand la condition des femmes s'améliore, c'est l'ensemble de la société qui en profite et « le progrès de la condition féminine représente le facteur-clé pour assurer le développement démocratique et économique des sociétés. » (citation extraite du dépliant publié par l'Intersyndicale des femmes à l'occasion du 8 mars 2012). En conclusion, la conférencière a invité les personnes présentes à demeurer solidaires pour la cause des femmes parce que c'est la cause de la société tout entière.

Merci Lorraine d'être venue raviver la flamme du féminisme. Certaines personnes essaient de l'éteindre en nous faisant croire que tous nos objectifs sont déjà atteints, ce qui est loin d'être le cas comme les propos de notre conférencière nous l'ont démontré.

*Ghislaine Séguin  
Secteur Pointe-aux-Trembles (06-J)*

Comme nous le mentionnions dans le numéro précédent des *Échos*, les regroupements projetés par la décision du conseil régional de décembre 2008 n'ont pu être entièrement réalisés et c'est dans cette optique que l'assemblée régionale de mai dernier confirmait lors de l'adoption du plan d'action, la poursuite du projet tel qu'il a été souhaité au tout début de cette initiative. Plusieurs facteurs ont empêché de réaliser entièrement le projet initial : manque de temps de certains conseils sectoriels, inquiétudes de certains membres ou une certaine nostalgie par rapport aux traditions sectorielles.

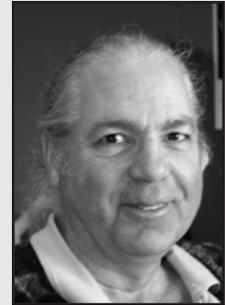
Toutefois, la poursuite de ce projet est d'autant plus justifiée que notre région connaît une décroissance quant au nombre de membres et que leur âge moyen augmente chaque année. Ce dernier constat en amène un autre : la difficulté de trouver des bénévoles et des personnes militantes pour donner les services aux membres dans les petits secteurs et pour assumer les responsabilités au sein des conseils sectoriels et des divers comités. Le rassemblement des énergies de tout le monde, le fait de mettre en commun des activités plutôt que de les conduire en parallèle avec des moyens réduits ne peuvent qu'être bénéfiques pour tous autant les membres que les personnes qui s'engagent à les bien servir. Les regroupements déjà réalisés démontrent que les acquis et les pratiques de chaque secteur peuvent s'intégrer si cela se fait dans le dialogue et le respect mutuel. Il est certainement nécessaire de faire des ajustements, mais j'ai constaté qu'il fallait d'abord les réaliser au sein des nouveaux conseils sectoriels pour intégrer les façons de faire. Les membres à la base ne peuvent qu'être gagnants avec des personnes-ressources plus nombreuses pour les servir.

Je sais que dans certains secteurs, on s'interroge sur le fait de continuer de bénéficier de certaines collaborations avec les organismes des quartiers ou des arrondissements si le secteur habitué à collaborer avec son arrondissement s'élargit. Il ne faut pas oublier que les partenariats développés l'ont été par l'initiative de personnes qui s'y sont engagées avec énergie et que les secteurs nouveaux peuvent poursuivre ce genre de collaboration. Après tout, pour la ville-centre et les arrondissements qui sont nos vis-à-vis, l'AREQ peut constituer un partenaire reconnu pour l'ensemble de l'île. Si, dans le passé, un arrondissement a offert des services à un secteur de l'AREQ qui desservait à la fois des résidents de l'arrondissement et de la ville-centre qu'est Montréal, voire à des non-résidents de Montréal, pourquoi dans le cas de regroupements, ces mêmes arrondissements ou services municipaux ne seraient-ils plus intéressés à poursuivre des collaborations avec un plus grand nombre de citoyens ? À cet égard, j'ai envoyé un message à la ville-centre de Montréal et à ses arrondissements afin de leur présenter l'AREQ, de leur demander de nous considérer comme partenaires sur le territoire de Montréal et de poursuivre les collaborations qui ont existé jusqu'à maintenant, voire de les renforcer.

Je serai disponible pour rencontrer vos assemblées générales sectorielles ou pour des rencontres d'information qui auront prévu de mettre ce point à l'ordre du jour. Par ailleurs, le conseil exécutif régional pourra accompagner les conseils sectoriels pour la réalisation de la démarche au cours des deux prochaines années. C'est notre engagement !

*Micheline Jourdain*

## Conférence sur l'ANDROPAUSE du mardi 21 février 2012



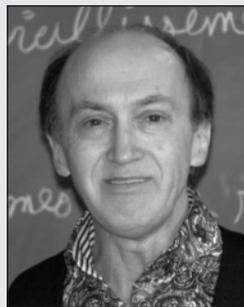
Hugues St-Pierre

Départ matinal. Une neige légère requiert un rapide coup de balai. Responsable de mon secteur, je veux arriver tôt à l'École St-Pius X. Depuis septembre dernier, lors de plusieurs réunions et précédemment, André Pelletier a poussé l'idée, recherché un conférencier, assuré la logistique de cette conférence sur l'andropause. Aujourd'hui, Roger Robert facilite les inscriptions, tout fonctionne rondement. Un léger buffet provoque les salutations chaleureuses.

À l'heure prévue, 43 hommes écoutent Micheline Jourdain, notre présidente, exprimer le fort appui du conseil exécutif régional au comité de la condition des hommes. Elle souligne sa volonté de voir le dossier de la condition des hommes se développer et son contentement de ce que cette conférence concrétise ses efforts.

André Pelletier présente notre orateur : monsieur Gilles Laurin, omnipraticien de Boisbriand. Il s'est spécialisé sur les problèmes du vieillissement et particulièrement sur l'andropause.

Monsieur Laurin explique largement l'andropause. Si la ménopause est bien connue, même des professionnels de la santé doutent encore de l'andropause. Pourtant, elle est réelle et mesurable : le taux de testostérone chez l'homme baisse dès la trentaine et ses effets peuvent apparaître dès 45 ans. L'andropause frappe de 50 à 70 % des hommes de plus de 50 ans. Elle n'est pas une maladie mais un syndrome. Comme le cerveau est un des principaux récepteurs de testostérone, celui-ci est la source de plusieurs symp-



Gilles Laurin

tômes: irritabilité, nervosité, troubles de la mémoire, dépression, baisse de la libido sont quelques-uns des symptômes possibles. La dépression, principale cause des troubles sexuels, dure souvent plus d'un an si elle n'est pas traitée. Parmi les autres symptômes, mentionnons: bouffées de chaleur, insomnie, somnolence, perte d'énergie, ostéoporose, embonpoint, troubles sexuels, etc. Il importe de connaître la baisse du taux de testostérone propre à un individu pour une période donnée. Le test révélant ce taux est donc un important outil diagnostique de l'andropause, surtout s'il peut être pratiqué à différents moments pour couvrir une longue période. Plusieurs traitements existent tels la prise de testostérone et d'autres hormones, des médicaments divers... et la simple diminution de la consommation de café. Le docteur Laurin insiste fortement sur l'im-

portance de l'exercice pour combattre l'andropause. Très à l'écoute de son auditoire, il répond généreusement à toutes les questions; les échanges pleuvent.

Les feuilles d'évaluation indiquent une forte et unanime satisfaction pour la grande qualité et la quantité d'informations données. Un succès! Félicitations et merci au docteur Laurin, à André Pelletier et à tous les responsables qui y ont travaillé. Le plus important est que cette conférence a informé, instruit.

Elle a donné des outils concrets à plusieurs pour améliorer effectivement leur qualité de vie et pouvoir échanger avec leur médecin sur des malaises difficiles à identifier auparavant.

Hugues St-Pierre, secteur Au pied du courant (06-F)





Anne-Marie Dupont

### COMITÉ des arts visuels DE LA BEAUTÉ... avant toute chose

**Nuit bleue, Les Vacances, Étoile de mer, Confidences...** voilà quelques titres évocateurs ! Ce sont quelques-unes des œuvres présentées lors de l'exposition à l'occasion de l'activité organisée par le CCF, le 8 mars dernier.

Sauf pour l'exposition à l'occasion de l'AGR, c'était la première fois qu'il y avait un aussi grand nombre de participants : ils étaient 15. Cela est certainement dû à l'excellent travail effectué par les responsables de chacun des secteurs auprès de leurs artistes et artisans, et je les en remercie vivement. Une suggestion : que les secteurs fassent une place aux artistes sur leur site Web. Ils pourront même y annoncer leurs expositions.

J'apprends avec grand plaisir, que plusieurs se découvrent un nouveau talent et je crois que l'influence bénéfique des

artistes de l'AREQ n'y est pas étrangère. On a aussi compris que, tel que mentionné dans notre plan d'action, on ne cherche pas à favoriser une élite, mais à amener les artistes à exposer leurs œuvres tout en se sentant à l'aise de le faire. Chacun sait que la réalisation d'une œuvre exige un grand nombre d'heures de travail et un investissement personnel. Alors pourquoi ne pas mener l'expérience au bout et présenter le résultat de son travail ?

J'invite tous les artistes membres de l'AREQ, à s'inscrire auprès de leur responsable sectoriel en vue de l'exposition du 31 mai. Les réponses devront me parvenir avant le mardi 15 mai.

Au plaisir de vous retrouver dans la découverte de la Beauté.

*Anne-Marie Dupont, secteur De Lorimier (06-D)  
Responsable du comité des arts visuels*

## Capsules d'information

### RAPPEL ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE

Date : 31 mai 2012  
 Accueil : 8 h 30  
 Ouverture de l'assemblée : 9 h 30  
 Lieu : Collège André-Grasset  
 1001, Crémazie Est (à l'ouest de la rue Christophe-Colomb)  
 Métro Crémazie • Stationnement disponible  
 Dîner à la fin de l'assemblée  
 Coût : 12 \$  
 Inscription auprès de votre trésorier sectoriel



# La vie dans les secteurs



Marie Barrette

Cette chronique vise à faire connaître, à partir de l'information publiée dans les bulletins/lettres mensuelles/sites web ou reçue par courriel/téléphone, diverses activités prévues dans les secteurs. Elle veut stimuler l'échange, la participation et susciter de nouvelles idées. Pour ce faire, les personnes

à la présidence des secteurs sont priées de faire parvenir l'information à l'auteure de la chronique.

Mai est arrivé, quel bonheur ! Après ce curieux hiver, incertain, hésitant entre neige et pluie, nous aspirons à la douceur de vivre et aux parfums de mai. La délicatesse du muguet, les nuances du lilas, les pommiers en fleurs, toute la nature éclate de vie et nous invite à l'extérieur pour jouir de la lumière et de la douceur de la température. Et pour égayer ce printemps tout neuf, voici des projets alléchants concoctés pour vous.

**En suivant un circuit historique, en autobus, le secteur B - Du Ruisseau Raimbault vous invite à découvrir**

## SAINT-LAURENT ET SES QUARTIERS DISPARUS, avec l'Autre Montréal.

Découvrez le Saint-Laurent rural des « dos-blancs », un aéroport pour les pionniers de l'aviation, les anciennes rivières, la « ville de pierre », une cité ouvrière en plein champ, la « réapparition » d'édifices disparus, le vieux Saint-Laurent villageois, et plus encore...

**Date :** le jeudi 24 mai

**Heure :** de 13 h à 16 h

**Départ :** au Centre des loisirs de Saint-Laurent  
1375, rue Grenet, à 13 h précises.  
Stationnement gratuit sur place.

**Coût :** 15 \$

Les places étant limitées, réservez avant le 15 mai, en envoyant votre chèque libellé à AREQ-06 -B, à Viviane Lacroix, 3823, Kent, Montréal H3S 1N4, tél. : 514 735-0435

Et cette fois, c'est à pied que le secteur F - Au pied du Courant vous pilotera à travers la

## POINTE SAINT-CHARLES - PAS À PAS ENTRE LE CANAL ET LE FLEUVE, avec Kaléidoscope.

Cette visite guidée vous mènera dans un quartier riche d'histoire et de patrimoine bâti, très intéressant, autant pour ses églises et édifices publics que pour ses vieilles industries et usines parfois reconverties. De plus, ce quartier a connu un développement rapide à la fin du XIX<sup>e</sup> et au début du XX<sup>e</sup> siècle, ce qui confère une régularité et une continuité dans la trame bâtie des petites rues tranquilles.

**Date :** le mercredi 30 mai

**Heure :** de 9 h 30 à 12 h 30

Point de rencontre : 2356, rue du Centre, près du métro Charlevoix.

**Coût :** 18 \$

**Dîner :** chez Magnan

Réservations : Hélène Pelland, tél. : 514 256-0129

[helenepelland@videotron.ca](mailto:helenepelland@videotron.ca)

Enfin, c'est en voiture que le secteur M - Angrignon vous conduira vers

## L'EXPORAIL, VIVRE L'AVENTURE FERROVIAIRE AU CANADA

Durant ce parcours, découvrez les grands moments de l'histoire ferroviaire, des fondateurs du chemin de fer canadien à l'uni vers des travailleurs du rail, en passant par la naissance du transport urbain à Montréal. Et dire que tout a commencé par un petit voyage de 22,5 km entre La Prairie et Saint-Jean-sur-Richelieu, à une vitesse de 25 km/h. Que de chemin parcouru depuis le voyage inaugural du 21 juillet 1836 !

**Date :** le vendredi 11 mai

**Heure :** départ à 9 h / visite guidée à 10 h à l'Exporail, 110, rue Saint-Pierre, Saint-Constant. Point de rencontre pour covoiturage : métro Angrignon

**Coût :** 13 \$

**Dîner :** 12 h 30, au *Château grec*, 97, rue Saint-Pierre, Saint-Constant.

Réservations : Jacques Morrissette, tél. : 514.366.7420

[morja@aei.ca](mailto:morja@aei.ca)

Ah ! Que de richesses à découvrir tout près de nous ! Laissons-nous séduire, secouons notre léthargie et passons vite un coup de fil ou envoyons un courriel pour réserver notre place. Et au retour, nous aurons la tête en fête, le cœur en fleur, nous serons remplis de souvenirs et d'amitiés nouvelles... Et vive le mois de mai !

Marie Barrette, secteur Du Ruisseau Raimbault (06-B)



## Que fait-on de votre cotisation ? (3<sup>e</sup> et dernière partie)

Dans le dernier numéro de *Échos de l'Île*, nous avons abordé les retours directs et indirects de votre cotisation. Nous avons affirmé que la transmission de l'information par le *Quoi de neuf* et par les *Échos*, sont des retours **directs** de votre cotisation, mais il ne faut pas oublier les bulletins sectoriels, présents dans nos treize secteurs qui jouent aussi le même rôle en vous transmettant l'information la plus proche de vous. De plus, plusieurs secteurs expédient une carte d'anniversaire à chacun de leurs membres, contribuant ainsi à établir des liens amicaux entre les membres.

Il y a aussi les différentes sorties ou voyages que l'on peut organiser dans les secteurs et où, parfois, le coût demandé aux participants laisse de la place à une contribution du secteur. Tout comme on le fait pour des occasions spéciales comme le dîner du temps des fêtes ou le 8 mars ou lors de l'assemblée générale du secteur. Votre conseil sectoriel tout comme votre conseil régional, ont comme principal souci de bien gérer l'argent de vos cotisations et de vous en retourner le plus possible.

Au niveau national, depuis que nous avons des congrès par délégation, il en coûte près de un million à chaque congrès (aux trois ans), pour permettre aux délégués de débattre et de prendre



Lise Labelle

des décisions qui régiront notre vie associative durant le prochain triennat. Comme les délégués représentent leur secteur, la majorité de leurs dépenses sont assumées par l'AREQ. Deux fois par année, le Conseil national formé de 105 personnes siège et les dépenses des délégués sont aussi assumées par l'AREQ. Cela représente un retour **indirect** de votre cotisation.

Au niveau régional, nous avons créé à Montréal, en 2006, un comité des arts visuels qui permet à nos membres artistes et artisans d'exposer leurs œuvres à quelques occasions durant l'année et d'en vendre à l'occasion du 6 décembre. Contrairement aux autres comités pour lesquels l'AREQ nationale contribue au financement, le comité des arts visuels relève uniquement de la trésorerie régionale. Nous croyons au bien-fondé de l'existence de ce comité qui stimule l'élan créateur de nos artistes et qui leur a permis depuis six ans de se connaître entre eux

et de se faire connaître de nos membres. Nous croyons que l'argent investi pour faire vivre ce comité est de l'argent bien investi; nos artistes procurent une belle visibilité à l'AREQ Montréal.

L'AREQ nationale utilise une partie des cotisations de ses membres pour la défense des droits de ses membres. Elle négocie nos assurances collectives et elle gère un plan d'action en regard avec le dossier de l'indexation des rentes de retraite, ce qui représente des sommes considérables. La manifestation à Québec le 30 septembre 2009 a coûté au bas mot 275 000 dollars.

Enfin, chaque année, l'AREQ donne un montant de 10 000 \$ à notre fondation, la Fondation Laure-Gaudreault. De plus, elle contribue aussi en permettant que deux de ses employés travaillent à la comptabilité et à la tenue des livres de la FLG.

Je crois avoir fait, au cours des trois numéros de cette année, le tour de la question de l'utilisation de notre cotisation. À mes yeux, nous ne payons pas trop cher pour tout ce dont nous bénéficions.

Je suis toujours disponible pour répondre à vos questions.

Lise Labelle  
l.labelle2@videotron.ca  
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)  
Trésorière régionale



## Qui est Léo Cormier ?



Luc Brunet

La plupart d'entre nous a vu ou entendu parler de la Fondation Léo-Cormier. Cette fondation a pour premier objectif l'éducation aux droits. Mais qui était l'homme en l'honneur de qui cette fondation a été créée ?

Celui qui, en toute franchise, le 31 mars 1975 se confiait ainsi à Pierre Paquette, animateur à la radio de Radio-Canada, est nul autre que Léo Cormier, alors président de la Ligue des droits et libertés, poste qu'il a occupé de 1973 à 1978. Il a laissé un souvenir impérissable, il a été, et demeure, une source d'inspiration tant par son engagement que par son dévouement. Pas étonnant que son nom soit revenu au souvenir de chacun quand il fut question de mettre sur pied la structure d'appui qu'est la Fondation Léo-Cormier pour la Ligue des droits et libertés.

Né sur la Côte-Nord, il a grandi jusqu'à l'âge de sept ans à Havre-Saint-Pierre. Aîné d'une famille de trois garçons, il a connu la pauvreté, la misère et la solitude. Quand sa mère est décédée de la tuberculose, il avait sept ans. À partir de ce moment, sa vie a complètement basculé. Son père, qui était trappeur, n'avait pas les moyens de payer pour l'éducation de ses garçons. À l'âge de neuf ans, Léo Cormier et ses deux frères sont placés à l'orphelinat à Québec. Il en sortira à l'âge de 18 ans, avec pour tout bagage, une septième année

complétée. D'homme de métier au moulin de papier à serveur de taverne, il a été contraint de toucher à tout pour gagner sa vie. Mais alors qu'il travaille à la taverne et qu'il a tout pour devenir, comme il dit, « *un vrai bum* », il trouve sur son chemin la Jeunesse Ouvrière catholique (JOC), « *un mouvement dans lequel tu pouvais rendre service aux autres* ». À partir de ce moment, sa vie prend un nouveau tournant et il met au service des autres ce qu'il a de meilleur en lui : sa soif de justice.

C'est que très tôt dans sa vie, raconte-t-il, il a vécu des injustices : « *Perdre ma mère à l'âge que j'avais, c'était la plus grande injustice que je pouvais vivre, puis être placé dans un orphelinat...* » S'il n'est pas devenu révolutionnaire d'extrême gauche, a vouera-t-il, c'est peut-être à cause de la JOC mais aussi de la Ligue des droits de l'homme. Cette dernière a été une réponse au besoin qu'il avait de corriger les injustices.

Toute sa vie, il l'a passée à rendre service aux jeunes, aux plus démunis, aux plus vulnérables, aux plus pauvres, soit par son travail de conseiller en service social, soit par ses engagements et son militantisme dans différents organismes. L'éducation a été pour lui une clé qui lui a permis de sortir d'un univers de misère. Il a complété par les soirs sa huitième, sa neuvième puis sa dixième année. Plus tard, quand il s'est mis à rêver à l'avenir de ses filles, tout de suite il a souhaité qu'elles soient diplômées. Devinez pourquoi ? « *Pour qu'elles aient suffisamment d'instruction. Pour qu'elles ne connaissent pas la misère...* »

Léo Cormier est décédé en 1984 à l'âge de 60 ans.

N.B. Les citations sont tirées d'une entrevue réalisée avec lui en 1975 à la radio de Radio-Canada.

Luc Brunet, secteur Ouest-de-l'Île (06-H)

« Si j'étais dans un coin et que je n'étais pas capable d'être utile, probablement que je serais extrêmement inutile ; je serais peut-être même dangereux. »



## Des femmes du monde

À l'invitation d'une membre du comité de la condition des femmes, j'ai accepté de rencontrer le centre Femmes du monde qui a pignon sur rue dans l'arrondissement Côte-des-Neiges. Ce centre accueille des Québécoises et surtout plusieurs femmes d'immigration récente; son action vise à sortir ces dernières de leur isolement et à les mettre en contact avec la culture québécoise.

Sujet de la rencontre: l'éducation et les femmes au Québec. Un sujet merveilleux pour échanger sur notre histoire, sur les luttes des femmes pour le droit à l'éducation et sur les valeurs de la société québécoise. Il faut aussi se rappeler que notre plan d'action adopté en mai dernier parlait de développer nos relations avec les femmes des communautés culturelles de Montréal. À Côte-des-Neiges, j'ai rencontré des femmes de toutes les origines: russes, africaines, roumaines, syriennes, tunisiennes, égyptiennes, antillaises et même britannico-colombiennes. Des femmes qui ont manifesté beaucoup d'intérêt pour l'évolution récente du Québec depuis la Révolution tranquille et une grande curiosité pour l'école québécoise.

Dans nos quartiers de Montréal, il existe des groupes communautaires d'aide aux personnes immigrantes; je vous invite à les contacter. Et puisque la majorité d'entre nous a été dans l'enseignement, vous pourrez constater avec plaisir le respect que les communautés immigrantes ont pour « le métier d'enseignant ». Et si le cœur vous en dit, pourquoi ne pas discuter éducation avec de tels groupes? Mes notes sur la rencontre de Côte-des-Neiges pourront vous aider. J'attends votre appel!

*Micheline Jourdain*

### Saviez-vous que ?

Depuis quelques années, nous invitons nos membres à participer à des activités qui créent des ponts avec les personnes immigrantes à l'association Au rendez-vous des cultures, située au 1474, rue Fleury Est, un beau lieu d'échanges et d'intégration culturelle.

## Promouvoir le don de sang, qui s'en charge ?

L'Association des bénévoles du don de sang (ABDS) représente les bénévoles et les donateurs de sang partout au Québec. Elle compte treize chapitres régionaux dont celui de la région de l'Île de Montréal. L'ABDS de Montréal a pris son essor, il y a deux ans, grâce à trois membres de l'AREQ du secteur Ahuntsic-Ouest: Jean-Guy Marcotte, Pierre Auger et moi-même. Nous étions déjà impliqués dans la cause du don de sang chez Héma-Québec. Cet organisme, sans but lucratif, est responsable de la collecte et de l'approvisionnement en produits sanguins dans les établissements du réseau de la santé du Québec.



*Marie Martin*

En tant que présidente régionale de l'ABDS, je veille avec une équipe dynamique à promouvoir le don de sang et à soutenir le recrutement de nouveaux donateurs en partenariat avec Héma-Québec. Notre chapitre compte actuellement 56 bénévoles impliqués dans différentes activités sur le territoire montréalais. Ces différentes activités de promotion comprennent des stands d'information dans les cégeps et universités, d'autres de dépistage du groupe sanguin, des ateliers de sensibilisation au don de sang et des activités de recrutement de donateurs.

### Comment aider ?

- Faites un don de sang régulièrement, si vous le pouvez.
- Participez ou organisez une collecte dans votre milieu.
- Encouragez vos proches à faire un don de sang ou de plaquettes.
- Faites un don à la Fondation Héma-Québec.

Toutes les 80 secondes, quelqu'un a besoin de sang. Vous aussi, vous pouvez sauver des vies !

*Marie Martin*  
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)

## Une réalité encore méconnue

# Les personnes âgées peuvent faire un DON DE SANG

**PRÈS DE LA MOITIÉ** des gens âgés de 65 ans et plus croient qu'ils ne peuvent plus donner de sang en raison de leur âge. Par conséquent, Héma-Québec rappelle que depuis décembre 2004, une personne peut contribuer à sauver des vies aussi longtemps que sa santé le lui permet.

Pour participer à la réserve collective de sang des Québécois, il suffit d'être âgé de 18 ans et plus et de répondre aux critères d'admissibilité d'Héma-Québec. Les nouveaux donneurs de 61 ans et plus doivent présenter une lettre de leur médecin traitant stipulant qu'il est sécuritaire pour son patient de faire un don de sang compte tenu de son état de santé. Les donneurs âgés de 67 à 70 ans n'ayant pas donné de sang au cours des deux dernières années doivent également présenter cette lettre. Quant aux donneurs de 71 ans et plus, ils doivent présenter une lettre de leur médecin traitant chaque année.

Les besoins en produits sanguins étant en constante augmentation, Héma-Québec invite jeunes et moins jeunes à contribuer à la réserve collective. Comme un seul don de sang peut sauver plusieurs vies, chaque donneur compte pour les quelque 80 000 malades qui nécessitent une ou plusieurs transfusions de composants sanguins chaque année.

On peut se procurer le formulaire à faire signer par son médecin traitant sur le site web d'Héma-Québec au [www.hema-quebec.qc.ca](http://www.hema-quebec.qc.ca), section *Don de sang*, ou sur l'une des nombreuses collectes de sang organisées à travers la province.

### NDLR:

Au début de l'année 2012, Héma-Québec a émis un communiqué de presse qui fournit des informations qui répondront probablement à quelques-unes de vos **QUESTIONS**.



FONDATION  
HÉMA-QUÉBEC



Rappelons que la plupart des médicaments ne constituent pas une contre-indication au don de sang, bien que certains peuvent représenter un risque pour le donneur ou le receveur. Pour de plus amples informations à ce sujet, on peut contacter le **Service à la clientèle-donneurs au 1 800 847-2525**, ou consulter le site web d'Héma-Québec ([www.hema-quebec.qc.ca](http://www.hema-quebec.qc.ca)).

Il n'y a aucun risque de contracter une maladie en donnant du sang, car tout le matériel utilisé pour effectuer le prélèvement est neuf, stérile et détruit après usage.

*Valérie Legault*  
Agente d'information  
Héma-Québec



## La Fondation Laure-Gaudreault et l'AREQ



Récemment le CA de l'AREQ s'est penché sur les relations de l'AREQ avec la Fondation Laure-Gaudreault. Il est important de se rappeler que la FLG a été créée en vertu d'une décision du Congrès de l'AREQ en 1990. Pour avoir participé à plusieurs assemblées générales de la Fondation depuis mon adhésion à l'AREQ, j'ai constaté que la majorité des membres de la Fondation sont aussi membres de l'AREQ. J'ai aussi constaté l'engagement des membres du « Bureau régional » (c'est une instance et non un lieu physique) de la FLG et des responsables sectoriels pour recruter de nouveaux membres, recueillir des dons et identifier les personnes ou les œuvres qui pourraient bénéficier de l'aide de notre fondation.

Depuis six ans, notre région a consenti beaucoup d'efforts au chapitre du financement de la Fondation. Bon an, mal an, le tournoi de golf annuel a généré en moyenne 15 000 \$. Une contribution majeure et essentielle qui a permis la distribution de montants appréciables à des dizaines d'organismes et de groupes communautaires montréalais qui œuvrent auprès des personnes âgées et des jeunes. Parfois, ce sont des membres de l'AREQ dans le besoin qui ont reçu une aide ponctuelle. Dans chaque région, c'est le bureau régional de la FLG dont les membres sont élus par l'assemblée générale qui établit les critères d'admissibilité des demandes et le montant de l'aide accordée à chacune. Il nomme aussi les membres du comité de sélection des projets qui, en général, sont recommandés par le conseil sectoriel du secteur d'où provient la demande.

Incorporée en vertu de la Loi des compagnies comme une corporation sans but lucratif, la FLG dispose de sa

propre charte ; ses lettres patentes ont été émises en 1995. En comparaison, l'AREQ nationale est régie par la Loi des syndicats professionnels. C'est dire que les deux organismes constituent deux entités différentes avec chacun leur mission tout en se partageant les mêmes membres. La principale différence entre les deux entités réside dans la façon de prendre des décisions. À l'AREQ, c'est l'Assemblée générale qui décide tandis qu'à la FLG, l'Assemblée générale ne peut que faire des recommandations au Bureau régional qui, lui, décide.

L'AREQ-Montréal regroupe environ 6 500 membres tandis que la FLG de notre région compte un peu plus de 1 300 membres.

Je nous invite donc à renforcer notre engagement envers notre fondation, la Fondation Laure-Gaudreault, du nom de celle qui a créé le premier syndicat d'institutrices rurales en 1936 et qui, avec quelques personnes retraitées, a créé l'AREQ en 1961. Je remercie le Bureau régional de la fondation pour son accueil le 21 février dernier. En ce sens, l'AREQ nationale compte organiser une session de formation bilatérale (AREQ/Fondation) pour approfondir les collaborations mutuelles.

Cet engagement, pour nous à Montréal, peut se traduire en participant activement à la campagne de financement de la Fondation dans nos pages et en incitant nos parents et amis à devenir membres de la Fondation.

*Micheline Jourdain*

Pétition



Indexation de la rente



Récupération et maintien du pouvoir d'achat des personnes retraitées des secteurs public et parapublic

CONSIDÉRANT QUE le gouvernement du Québec a décrété, de manière arbitraire et unilatérale, la désindexation des rentes de retraite pour les années 1982-1999;

CONSIDÉRANT QUE la Commission des finances publiques de l'Assemblée nationale a reconnu, en 2010, « la nécessité de trouver un moyen d'atténuer, sinon d'éliminer, la perte de pouvoir d'achat des retraités imputable à la désindexation des rentes » de retraite;

Nous, signataires de cette pétition, en accord avec les associations de retraités des secteurs public et parapublic demandons au gouvernement du Québec la réindexation des rentes de retraite afin d'assurer la récupération et le maintien de leur pouvoir d'achat.

# PÉTITION INDEXATION

NOM (en lettres moulées)	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

SVP acheminez l'original signé à l'

Depuis la fin de février, une pétition qui réclame de la part du gouvernement du Québec qu'il réindexe les rentes de retraite afin d'assurer la récupération et le maintien du pouvoir d'achat des personnes retraitées, circule dans nos secteurs.

Au moment où vous recevrez votre bulletin *Échos de l'Île*, nous poursuivrons la cueillette de signatures puisque cette pétition sera déposée à l'Assemblée nationale en deux étapes : un dépôt à la mi-mai et un autre à la mi-juin.

Assurez-vous d'avoir signé cette pétition et de l'avoir fait signer par vos parents et amis. Au besoin, contactez votre responsable sectoriel ou la personne présidente de votre secteur.

Une pétition, cela donne des résultats si nous avons un très grand nombre de signatures.

**Objectif national : 25 000 signatures.**

**Objectif régional : 3 500 signatures.**

Lise Labelle, secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)  
Trésorière régionale  
Répondante politique du dossier indexation





## LES ÉTATS GÉNÉRAUX DE L'ACTION ET DE L'ANALYSE FÉMINISTES

**Les États généraux** de l'action et de l'analyse féministes (ÉG) lancés lors du Colloque de mai 2011 par le mouvement des femmes, comportent une série de rencontres qui vont s'échelonner jusqu'en 2014. Actuellement, au printemps 2012, les femmes (vous et moi) sont invitées à participer à des ateliers pour faire le bilan des luttes féministes des vingt dernières années et pour mettre le doigt sur les enjeux qui émergent. Tout un défi ! Les responsables et coresponsables du comité de la condition des femmes (CCF) de l'AREQ région de Montréal ont été mises à contribution le 11 avril à l'occasion de la dernière rencontre annuelle du CCF.

**Un deuxième colloque** se tiendra à Québec les 25 et 26 mai 2012 pour la présentation du bilan et l'identification des enjeux. À l'automne 2012, des activités de réflexion et de formation seront proposées pour nous engager sur la voie des perspectives d'action qui seront débattues lors d'une rencontre au printemps 2013. À l'automne 2013, un Forum décisionnel clôturera ces nombreux échanges avant que nous soyons invitées à faire le bilan des ÉG et du Forum au printemps 2014.

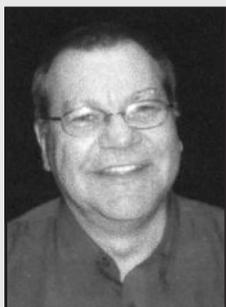
**Si la question vous intéresse**, abonnez-vous gratuitement au bulletin mensuel d'information des ÉG ([www.ffq.qc.ca](http://www.ffq.qc.ca)) et donnez votre nom à la responsable régionale du CCF.

Au plaisir de vous **croiser**  
sur le **chemin** des États généraux sur le **féminisme**.

*Sonia Trépanier, secteur Au pied du courant (06-F)  
Responsable du comité de la condition des femmes*



## ORDINATEUR DE TABLE (OU DESKTOP)



Richard Languérand

L'ordinateur de table comprend un boîtier qui est le squelette métallique abritant ses différents composants internes (carte mère, carte vidéo, ventilateur(s), CPU, mémoires, pile, carte de son...)

Les principaux critères pour le choix d'un boîtier sont la forme, les dimensions, le nombre d'emplacements pour les lecteurs, l'alimentation, le design et la couleur.

Si, au début, les boîtiers se ressemblaient tous, aujourd'hui nous pouvons trouver des boîtiers de toutes les formes, de toutes les couleurs et même des boîtiers transparents avec néons.



La taille du boîtier conditionne le nombre d'emplacements pour les lecteurs ou ports USB à l'avant et le nombre d'emplacements pour les disques durs, la carte mère et la carte vidéo à l'intérieur.

### Les catégories de boîtiers sont :

- Grande tour : boîtier de grandes dimensions (de 60 à 70 cm de hauteur) possédant de 4 à 6 emplacements.
- Tour moyenne (de 40 à 50 cm de hauteur) avec 3 à 4 emplacements.
- Minitour (de 35 à 40 cm de hauteur) avec 3 emplacements.

Peu importe la taille de la tour, l'ordinateur renferme l'ensemble des éléments électroniques nécessaires à son fonctionnement. Ces éléments étant amenés à chauffer, il faut choisir un boîtier avec un ou plusieurs ventilateurs.



**N.B. :** Ces ventilateurs doivent être nettoyés au moins une fois par année, à l'aide d'une bouteille contenant de l'air sous pression que l'on trouve dans les magasins d'informatique. Attention ! il faut faire le travail à l'extérieur, à cause de la poussière. Si vous ne le faites pas, votre ordinateur peut surchauffer et mal fonctionner. Facile à faire soi-même.

Fermer l'ordinateur ouvrir le boîtier puis souffler l'air comprimé sur les ventilateurs. Ventilateur du boîtier (A), et le ventilateur du CPU (B)

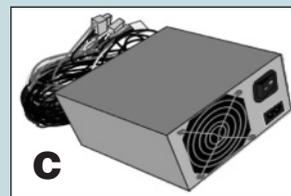
Une bouteille se vend environ 10,00 \$

La plupart des boîtiers sont fournis avec un bloc d'alimentation (power supply, en anglais). L'alimentation permet de fournir du courant électrique à l'ensemble des composants de l'ordinateur.

Au Canada et aux États-Unis, le courant fourni est de 110 volts tandis qu'en Europe le courant est de 240 volts. C'est pourquoi les blocs d'alimentation possèdent souvent un commutateur permettant de choisir le type de tension. Ce bloc d'alimentation est vendu chez certains détaillants environ 20 \$. Facile à changer : 4 vis à enlever. Vous regardez comment sont placés les fils, vous les enlevez et vous remplacez le nouveau bloc à la place de l'autre en plaçant les fils de la même façon.

**N.B. :** Il faut nettoyer le bloc d'alimentation (C) quand il est froid.

Vous pouvez économiser quelques centaines de dollars en le faisant vous-même.



Richard Languérand  
Secteur Angrignon (06-M)

## Un témoignage



Monique Lalonde-Hazel

Lors de nos vacances à la baie Georgienne en août 2010, j'ai été ennuyée par des diarrhées qui m'ont causé passablement de problèmes. J'ai tenté de contrôler ce que je mangeais pour ne pas briser le plaisir de mes

retournée voir mon médecin avec le résultat de l'échographie et le processus d'examen plus poussés s'est enclenché. Plusieurs tests à l'hôpital suivis de la rencontre avec un gynécologue-obstétricien. On m'annonça que je serais opérée pour enlever un ovaire; en même temps, on ferait l'ablation du deuxième ovaire et de l'utérus. Je n'avais aucun doute sur la suite des événements.

Le 26 octobre 2010, j'étais opérée et le ballonnement appelé ascite (liquide logé dans l'abdomen) est disparu. Mais lors de la visite post-opératoire, j'ai appris par mon chirurgien que la tumeur n'avait pas été enlevée, car c'était une tumeur maligne et qu'on allait plutôt procéder à de la chimiothérapie avant l'ablation.

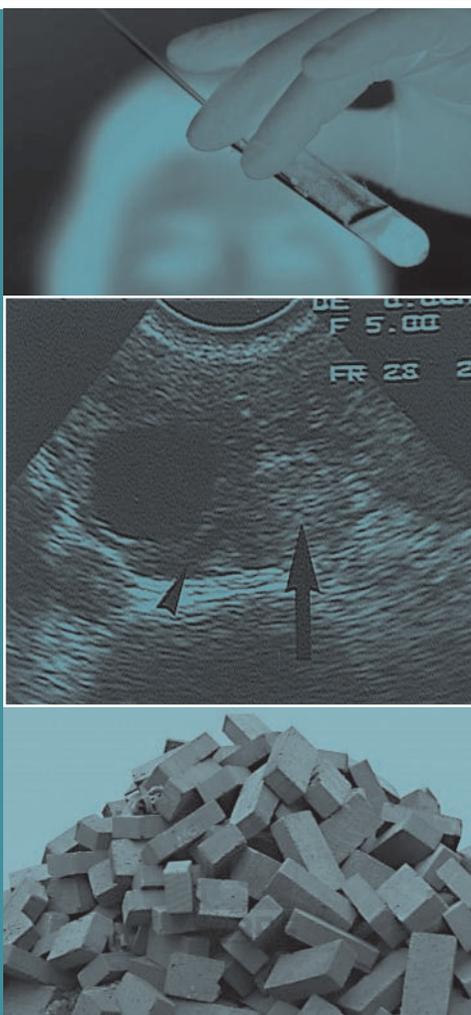
Comme l'a déjà dit Dominique Michel : «C'est comme une tonne de briques qui te tombe sur le dos.» Que d'émotions, de sentiments d'impuissance et d'insécurité! Tous mes repères venaient de disparaître. Des questions au chirurgien, je n'en avais plus, c'était le vide total. Une demi-journée pour me ramasser et me dire bon, on fait quoi? ... J'ai écrit mes questions et communiqué avec mon infirmière pour lui dire que je pourrais parler ou lire mes questions au chirurgien en refoulant mes larmes. Ce dernier m'a expliqué son plan de match : laisser guérir la plaie durant vingt jours avant de commencer la chimiothérapie, ce qui devait durer cinq mois après lesquels je serais opérée de nouveau, cette fois pour enlever la tumeur et procéder à l'ablation des ovaires et de l'utérus.

Le plus difficile lorsqu'on apprend une telle nouvelle, c'est de l'annoncer à son conjoint, à ses enfants et à ses frères et sœurs. C'est plus facile avec les amis.

Entre-temps, rencontre d'un jour pour recevoir les informations sur ce qui va se passer et rencontre avec l'oncologue. Mise en garde contre les infections, les bains de foule et les effets

### NDLR :

**CANCER**, le mot que l'on ne veut pas entendre... mais pourtant si répandu. Plusieurs membres de la région vivent présentement, un épisode de cancer... L'une de nos membres a bien voulu partager avec nous ce qu'elle vit depuis plus d'un an. Son **TÉMOIGNAGE** ne doit toutefois pas être interprété comme une thérapie.



compagnons de voyage. Franchement, le cœur n'y était pas ; de plus, je me sentais de plus en plus ballonnée. J'avais hâte de rentrer à la maison pour consulter mon médecin de famille. Ce que je fis.

Puis, ce furent les analyses standard. Les résultats ne tardèrent pas et ne présentaient rien d'anormal. Dix jours plus tard, une échographie en clinique m'est suggérée. Trois heures après cet examen, j'étais déjà fixée : il y avait quelque chose d'anormal. Je suis



## Un témoignage

secondaires de la chimio décrits dans un passeport oncologique que l'on doit tenir à jour. Les traitements de six heures aux trois semaines sont toujours précédés d'une prise de sang, la veille, afin d'adapter le traitement à notre formule sanguine. L'on doit aussi surveiller sa température corporelle. Et le repos est de mise avant et après les traitements. Au moindre signe que ça ne va pas, c'est l'urgence avec le petit privilège d'un couloir rapide pour éviter de se retrouver dans un milieu de contamination. Au 2<sup>e</sup> traitement, on est assuré de perdre ses cheveux...ouf! Il y a heureusement des moyens pour pallier ce problème. Malgré toutes les précautions, j'ai fait une pyélonéphrite avec température, ce qui m'a obligée à retourner à l'hôpital 5 jours supplémentaires.

En tout temps, on conseille de continuer à se sentir partie prenante de sa famille, de son groupe d'amis, de la société. Il faut malgré tout continuer à vivre, au ralenti peut-être, mais avoir des projets à la mesure de nos forces.

Ainsi avant mon entrée à l'hôpital, j'avais préparé l'Halloween des petits. Après ma première séance de chimio, le 23 novembre 2010, j'ai participé au deuxième anniversaire de ma petite-fille Florence le 25. Salulaire et bénéfique pour le moral. J'ai reçu mon deuxième traitement le 15 décembre, 10 jours avant Noël. J'avais commencé mes achats en septembre, il ne manquait pas beaucoup de choses. J'ai fait mes derniers achats en fauteuil roulant quelques heures à la fois. Nous avons aussi décoré modestement, question de mettre de la joie dans l'environnement.

Malgré la maladie, mes amies ont continué de m'appeler et je me souciais d'elles. Cela me faisait du bien. Un jour, mon groupe de lecture est venu prendre la collation avec moi. Je me suis trouvée bien choyée.

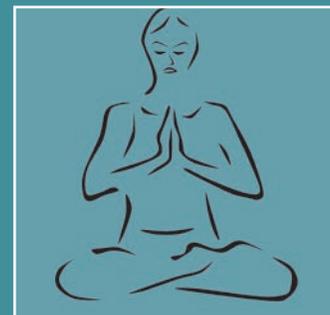
J'ai eu la chance d'être traitée dans un hôpital propre où le personnel est compétent, dévoué, très gentil. De quoi donner confiance... De plus, j'ai eu recours à des médecines douces et complémentaires telles l'acupuncture et l'ostéopathie pour refaire mes énergies. Prendre soin de soi est une entreprise de chaque jour; bien manger en suivant les conseils de nutritionnistes et en appliquant les conseils du professeur Richard Béliveau est peut-être la première chose à faire. J'ai lu des auteurs tels David Servan-Schreiber et Guy Corneau qui suggèrent des attitudes positives face à la maladie, mais sans surestimer leurs recommandations. Des visites à mon esthéticienne et à ma massothérapeute m'ont aussi aidée. *On peut être malade sans être une maladie.*

Pour répondre rapidement aux questions des spécialistes, je me suis constitué un dossier que je suis au jour le jour. Continuer à faire ce que l'on aime dans la mesure de ses forces aide à passer le temps: lire, faire des mots croisés, écouter de la musique, écrire des courriels, y répondre, écouter ses émissions favorites même si le sommeil nous gagne. Par-dessus tout, il faut garder le moral, être optimiste, faire de la marche pour s'oxygéner, du yoga, quelques exercices faciles, vivre un jour à la fois, avoir confiance et se reposer beaucoup.

J'ai finalement été opérée au milieu du mois d'août et j'ai dû vivre trois autres cycles de chimiothérapie. J'ai reçu mon dernier traitement le 8 novembre 2011 et maintenant j'espère que tout cela est derrière moi.

Merci à toutes les personnes qui ont eu des pensées positives et qui m'ont communiqué de vive voix ou par courriel leurs bons vœux et leur message. Ce fut un réconfort très apprécié.

*Monique-J. Lalonde-Hazel  
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)*



## Madeleine Parent, présente !

Rencontrer Madeleine Parent lors d'une manifestation pour la paix en Iraq, d'une manifestation sur les droits sociaux ou encore lors d'un colloque sur la condition des femmes avait quelque chose d'un peu insolite ! Il était difficile d'imaginer que cette petite femme d'apparence fragile et discrète ayant dépassé de plusieurs décennies l'âge de la retraite, avait défié presque 50 ans plus tôt Maurice Duplessis et les patrons des usines de textiles de Montréal et de Valleyfield.

Les livres de « l'histoire officielle » parlent peu ou pas du tout de ce genre de personnage. Même dans les publications sur l'histoire des femmes, les Thérèse Casgrain et les Claire Kirkland Casgrain occupent souvent l'avant-scène comme si ce qui se passait dans les parlements et les antichambres gouvernementales avaient plus de valeurs historiques que ce qui se passait dans la rue ou dans un local de grévistes. Pourtant, Madeleine Parent était une militante de la trempe de Laure Gaudreault et toutes deux ont beaucoup contribué à l'amélioration des conditions de travail des femmes.

Heureusement, depuis quelques années, des jeunes historiennes et cinéastes se sont intéressées à Madeleine Parent. Des femmes ont mis sur pied à Montréal, la maison Parent-Roback qui abrite des groupes de femmes, une centre de documentation et une maison d'édition dont le but est de faire avancer la cause des femmes.

Madeleine Parent est décédée en mars, mais sa mémoire restera bien vivante !

Micheline Jourdain



## Ma vie à la retraite



Louise Richard

Devant ce titre évocateur, je serais tentée de dire quelle retraite ? En effet, j'ai pris ma retraite officielle de la CSDM, le 3 novembre 2000. Depuis, je n'ai jamais cessé de travailler : contrats pour le gala des extras au secondaire ; tournée des congrès et colloques du Québec ainsi que de l'Ontario pour la promotion de la Station Spatiale Nationale Mobile (SSNM) de la CSDM. Au cours des dernières années, j'ai assuré l'intérim comme responsable des relations de presse à la commission scolaire poste que j'avais occupé lors de mes douze dernières années à la CSDM. En 2008, un projet expérimental m'a été confié par la CSDM : la mise sur pied d'un service téléphonique à l'intention des parents d'élèves. Ce service d'information, qui existe toujours, permet aux parents de parler rapidement à une personne qui saura les guider à travers les différents paliers de l'administration.

Parallèlement à cela, l'Association des orchestres de jeunes du Québec (AOJQ), dont je suis la présidente, occupe une bonne partie de mon temps depuis 22 ans. L'Association regroupe actuellement huit orchestres symphoniques de jeunes, âgés entre 15 et 25 ans, dans six régions du Québec ([www.aojq.qc.ca](http://www.aojq.qc.ca)). Notre mission consiste à soutenir les administrateurs bénévoles dans leur région respective et à offrir aux jeunes musiciens en formation des activités de perfectionnement. C'est pourquoi, tous les deux ans, nous organisons un festival non compétitif, d'orchestres de jeunes. Nous venons tout juste de présenter notre XVII<sup>e</sup> festival. En 33 ans d'existence, l'AOJQ a contribué à la relève de nos orchestres professionnels : plusieurs de nos anciens musiciens font maintenant partie d'orchestres à travers le monde soit comme instrumentistes soit comme chefs d'orchestre. Loin de me retirer, je poursuis mes activités dans un comité de travail réunissant des responsables d'orchestres de jeunes du Canada entier.

*Vive la retraite !*

Louise Richard

Secteur Parc Maisonneuve (06-K)



Commission  
scolaire  
de Montréal



Association  
des orchestres  
de jeunes  
du Québec



**Desjardins**  
Caisse de l'Éducation



## Rédiger son testament, c'est préciser ses volontés au décès !



Lahcen Moumen

Le testament offre l'avantage à son auteur de préciser clairement ses volontés au décès. L'absence d'un tel document signifie que les biens de la personne décédée seront répartis selon les règles du Code civil du Québec.

Ainsi et lors du décès, le conjoint de fait est exclu de la succession; les biens sont répartis selon les règles prévues au

Code civil du Québec ; les héritiers sont aussi déterminés par cette loi.

Dans ce contexte, on peut citer l'exemple de conjoints de fait propriétaires d'une maison. Si l'un d'eux décède, le conjoint survivant demeure propriétaire de sa part de la maison; l'autre part sera distribuée aux héritiers tel que le prescrit la loi.

De là l'avantage d'établir le testament pour y définir clairement la proportion des biens qui sera léguée au conjoint, aux enfants et à d'autres personnes.

Seul le testament notarié ne nécessite pas de procédure de vérification par un tribunal. Par ailleurs, le testament est un document qui peut être révoqué en tout temps par modification ou en le remplaçant par un autre.

Enfin, si la personne possède des biens aux États-Unis, il est indiqué de rédiger un testament en anglais, pour ces biens. Ce testament doit respecter les exigences légales de l'État où ces biens sont situés.

*Lahcen Moumen, B. Sc., Pl. fin.*

*Planificateur financier et représentant en épargne collective pour Desjardins, Cabinet de services financiers inc.*

Siège social : 9405, rue Sherbrooke Est, bureau 2500

Montréal (Québec) H1L 6P3

514 351-7295

### Il existe au Québec 3 formes de testament reconnues par la loi :

- le **testament olographe**, écrit à la main et signé par le testateur, ne requiert pas de témoins, mais il est facilement contestable ;
- le **testament devant témoins** qui peut être dactylographié ou écrit par un tiers ; il est signé devant 2 témoins majeurs ;
- le **testament notarié**, reçu devant notaire, généralement en présence d'un seul témoin ; il est inscrit au registre des testaments de la Chambre des notaires et l'original est conservé par le notaire.

## Coordonnées AREQ Région de Montréal

Téléphone :  
514 603-3523

*Vous trouvez sur notre site :*

- Des communiqués
- Les actualités
- Le calendrier

- Les informations des comités régionaux
- Le bulletin régional
- Les liens vers les sites des secteurs.

Nouvelle adresse du site régional : <http://regioniledemontreal.areq.ca>