

01  
oct

JOURNÉE  
INTERNATIONALE  
DES AÎNÉS



**Dans ce numéro**

Mot des présidences APRQ et CRM

**L'APRQ VOUS INFORME**

Un revenu équitable à la retraite : une question de solidarité sociale

**CHRONIQUE LITTÉRAIRE**

À la rencontre de personnages historiques

**CHRONIQUE DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE**

Aide à domicile pour les personnes âgées:

Inspirations suédoises, norvégiennes, néerlandaises et québécoises

**Et bien d'autres sujets...**



# SOMMAIRE

Magazine électronique de l'Association de professionnelles et professionnels retraités du Québec (APRQ)

## Volume 10 Numéro 3/Septembre 2025

|   |    |
|---|----|
| INFORMATION SUR LA PUBLICATION  | 3  |
| MOT DE LA PRÉSIDENCE APRQ   | 4  |
| MOT DE LA PRÉSIDENCE DU CONSEIL RÉGIONAL DE MONTRÉAL  | 5  |
| L'APRQ VOUS INFORME   |    |
| Remerciements et félicitations  | 6  |
| Financement de l'APRQ par une cotisation  | 7  |
| Entente de partenariat APRQ-SPGQ  | 8  |
| Repenser la vie associative à l'APRQ : un défi de représentation régionale                                    | 8  |
| Renouvellement de l'assurance collective  | 9  |
| Un revenu équitable à la retraite : une question de solidarité sociale  | 10 |
| Un vent de renouveau – Le plan d'action 2026-2027   | 13 |
| Nous recherchons  | 14 |
| Activités de l'APRQ   | 17 |
| VISIOCONFÉRENCE 1 <sup>er</sup> OCTOBRE 2025  |    |
| Le maintien à domicile : un droit et un choix pour les personnes âgées  | 18 |
| TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES ÂÎNÉS DU QUÉBEC   |    |
| Journée internationale des aînés  | 19 |
| TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES ÂÎNÉS DE LA MONTÉRÉGIE  |    |
| Des acteurs du milieu s'unissent pour favoriser le bien vieillir en Montérégie                                | 20 |
| CHRONIQUE DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE  |    |
| Aide à domicile pour les personnes âgées : Inspirations suédoises, norvégiennes, néerlandaises et québécoises | 23 |
| OPINION D'UN MEMBRE   |    |
| Un malade institutionnel qui se meurt   | 25 |
| CHRONIQUE LITTÉRAIRE  |    |
| À la rencontre de personnages historiques   | 28 |
| CHRONIQUE VOYAGE  |    |
| Les personnes âgées dans le monde d'hier à aujourd'hui  | 30 |
| Londres 2025, Musée des Sciences - Le code barre de l'Univers   | 32 |
| LIENS UTILES OU INTÉRESSANTS  | 36 |
| LE COIN DE L'HUMOUR   |    |
| Le court riez : la pocalitique  | 39 |
| DIVERTISSEMENT un voyage autour du Québec   | 40 |
| <br><b>CONCOURS – FORMATION – PUBLICITÉ</b>   |    |
| VOUS MAGASINEZ UNE ASSURANCE? TIREZ PROFIT DE TARIFS D'ASSURANCE EXCLUSIF                                     | 8  |
| CONCOURS DE PHOTOS DE L'APRQ  | 15 |
| CONCOURS LA PERSONNELLE «Réviser ses besoins de protections, c'est payant!»                                   | 19 |
| FORMATION GRATUITE en finances personnelles et planification financière de retraite                           | 39 |



# INFORMATION SUR LA PUBLICATION

## Intégration audio

Afin de faciliter l'accès à nos contenus pour les personnes malvoyantes, plusieurs articles de notre magazine *Le ProActif* sont désormais accompagnés de fichier audio.

Les articles dotés de cette fonctionnalité sont



identifiés par l'icône à gauche, donnant accès au fichier audio, garantissant ainsi une expérience de lecture plus inclusive pour tous nos lecteurs.

Dans un premier temps, les fichiers audios redirigeront les auditeurs à l'extérieur du magazine. Cependant, nous envisageons à terme de proposer ces fichiers intégrés directement au sein du magazine.

Nous comptons sur votre collaboration pour nous faire part de votre appréciation de cette nouvelle fonctionnalité à [coordcontenu.leproactif@aprq.ca](mailto:coordcontenu.leproactif@aprq.ca)

## Version accessible

Nous offrons également un format d'édition alternatif préparé spécialement pour les personnes dont l'acuité visuelle est altérée. Cette version est libérée des images et des trames de couleur pour faciliter la lecture sur un écran. De plus, le document est optimisé pour faciliter la lecture par un lecteur d'écran.

Téléchargez cette version du magazine en cliquant sur l'icône à droite.



Pour en savoir plus sur les lecteurs d'écran consultez le lien ci-dessous

« [Lecteurs d'écrans : tout sur ces outils de travail pour malvoyants](#) »



## PARTENAIRES DU SPGQ - AVANTAGES DE L'APRQ



Les avantages que le SPGQ a négociés avec ses partenaires sont aussi accessibles aux membres de l'APRQ. Il vous suffit de les contacter et de vous identifier comme ancien membre du SPGQ et retraité.

Si vous avez besoin d'un numéro de membre pour bénéficier des rabais, celui-ci est disponible en appelant au SPGQ, 418 692-0022 ou sans frais au 1 800 463 5079 et demandez votre numéro d'ancien membre du SPGQ. Vous pouvez aussi profiter de l'occasion pour mettre à jour votre adresse résidentielle, car c'est le SPGQ qui gère notre fichier.

Consultez ces liens pour en connaître plus.





## Ensemble!

**PAR JACQUES PELCHAT**

Président de l'APRQ

[presidence@aprq.ca](mailto:presidence@aprq.ca)



En juin dernier, c'est à la quasi-unanimité que les membres réunis en Assemblée générale extraordinaire ont accepté de tirer un trait sur plus de trente années d'histoire. Nous avons décidé, tous ensemble, de nous doter des moyens financiers nécessaires pour faire de l'APRQ une association dynamique et active sur la scène publique. À l'exemple des enseignants, des infirmières, des fonctionnaires, des retraités de l'Hydro-Québec et de bien d'autres groupes de retraités, nous avons décidé d'établir une cotisation annuelle afin de pouvoir nous doter des moyens financiers nécessaires pour être actif et présent sur la place publique. À compter du 1<sup>er</sup> janvier, cette cotisation sera de 2 \$ par mois (24 \$ par année). Cette contribution nous permettra entre autres de nous doter de moyens de communications plus adaptées à notre époque et d'offrir plus aux membres.

Au moment où vous recevez cette édition du magazine *Le ProActif*, l'APRQ et le SPGQ finalisent une entente de service par laquelle le SPGQ maintiendra son aide financière. Elle nous offre une présence auprès de l'ensemble de ses membres, nos futurs membres et elle nous offrent certains services et un plus grand support administratif. Le SPGQ est responsable de votre régime d'assurance collective (santé-vie-voyage) et l'APRQ sera présente auprès du SPGQ afin de partager vos attentes.

Nous avons entamé, en 2025, un processus visant à clarifier ce qu'est et deviendra l'APRQ dans les années à venir. Après avoir défini notre mission, notre vision, nos valeurs, ainsi que nos objectifs, nos prochains travaux viseront à nous doter d'un plan d'action ainsi

qu'un plan de communication pour les deux prochaines années.

Nous avons aussi entrepris une réflexion sur la vie associative de nos membres selon leur région de résidence. Nous effectuerons le travail cet automne afin de mettre en place les mécanismes de fonctionnement adéquat.

Une organisation comme la nôtre a besoin de bénévoles pour fonctionner. Elle a besoin d'administrateurs certes, mais elle a tout autant besoin de travailleur et travailleuses sur certains dossiers. Le 9 décembre prochain, lors de l'Assemblée générale annuelle, nous aurons à renouveler une partie de notre conseil d'administration et, dans les semaines suivantes, une partie des membres de nos différents comités. Notre force et notre vitalité dépendront de la réponse de nos membres à cet appel.

Finalement, dans le cadre du dossier sur le maintien à domicile, nous vous proposerons, au cours de prochains mois, des conférences, plus d'informations, ainsi qu'une présence sur la place publique. Nous vous invitons à réserver votre journée du 1<sup>er</sup> octobre 2025 pour célébrer avec nous, la Journée internationale des aînés, à cette occasion, une conférence importante vous sera offerte. Pour en savoir plus et pour vous inscrire, je vous invite à regarder notre Vidéo du 1<sup>er</sup> octobre et à consulter l'activité de conférence du 1<sup>er</sup> octobre 2025.

L'APRQ c'est toi, c'est moi, c'est eux, c'est nous, toutes et tous réunis dans un regroupement actif. Il y a beaucoup de travail à faire et de défis à relever. Ensemble, nous pouvons y parvenir.



# MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL RÉGIONAL DE MONTRÉAL

**PAR DENISE BOUTIN**

Présidente du Conseil régional de Montréal (CRQ)

[presidence.montreal@aprq.ca](mailto:presidence.montreal@aprq.ca)



Bonjour chers membres,

Depuis mai 2025, le CA a tenu deux réunions régulières. Les membres du CA ont été de nouveau très sollicités afin de participer à divers comités et réseaux de l'APRQ.

## Échos du CA du CRM

Voici un résumé des points majeurs traités.

- Afin d'alléger la tâche de rédaction de procès-verbaux, les membres du CA ont convenu que la rédaction de compte-rendu est suffisante pour assurer le suivi.
- Les membres du CA disponibles ont participé à l'une ou l'autre des rencontres de la tournée des membres.
- Assemblée générale annuelle du CRM
  - Conseil régional de Montréal : **12 novembre 2025**
  - En visioconférence
  - Détails à venir

## Cotisation obligatoire

Lors de l'Assemblée générale extraordinaire de l'APRQ, les membres présents ont voté en faveur d'une cotisation sans pour autant que l'APRQ devienne preneur de l'assurance collective, pour le moment.

## Rappel de la position des membres de votre CA régional

Les membres du CA jugeaient que cela ne paraissait pas possible dans le contexte actuel que l'APRQ devienne preneur de l'assurance collective, actuellement gérée par le SPGQ.

## Recherche active de bénévoles

Cependant, le CRM est toujours à la recherche de membres voulant s'engager au développement du CRM et de l'APRQ.

- Membres ayant à cœur la bonne marche de son association de personnes retraitées
- Temps à consacrer : de quelques heures à plus d'heures, selon vos disponibilités
- Possibilité de mentorat
- Appel à votre expertise professionnelle

## Postes à pourvoir

- Au CA de votre Conseil régional, à titre d'administratrice ou administrateur
  - Deux postes vacants
- À titre de représentante ou représentant de l'APRQ aux Tables régionales de concertation des personnes âgées
  - Le poste vacant de la région des Laurentides a été pourvu.
  - Région de l'Outaouais (Vous devez résider dans cette région).

Vous voulez être aux premières loges de ce qui s'en vient, répondez présente ou présent pour nous donner un coup de main.

## Les dirigeantes et les dirigeants — CA du CRM — 2025-2026

- Denise Boutin, présidente
- Poste vacant, secrétaire
- Sylvain Bordeleau, trésorier
- Joscelyne Charbonneau-Banerjee, administratrice et coordonnatrice du réseau des TRCA
- Louise Gagné, administratrice
- Poste vacant, administratrice ou administrateur

Je vous souhaite un bel automne.



# REMERCIEMENTS ET FÉLICITATIONS



**PAR JACQUES PELCHAT**  
Président de l'APRQ

**MICHEL CHAGNON** (membre de la région de Lanaudière)

J'aimerais profiter de cet espace pour remercier Michel Chagnon pour sa participation au conseil d'administration de l'Association. Michel a travaillé principalement sur le dossier du maintien à domicile et a été un modèle inspirant pour le comité de défense des droits de l'APRQ. Ce passage, bien que bref, fut aussi intensif.

Dans un deuxième temps, j'aimerais féliciter Michel pour sa nomination à titre de membre du [Forum de consultation 2025-2028](#) du commissaire à la santé et au bien-être (CSBE).

Le Forum fournit à la commissaire son point de vue sur diverses questions touchant le système de santé et de services sociaux, et la santé et le bien-être de la population. Il vise à contribuer à l'amélioration de la santé et du bien-être de la population québécoise.

Cette nomination est à titre personnel et non à titre de membre de l'APRQ. Nous sommes fières de la présence d'un de nos membres sur un forum gouvernemental d'importance.

**Bonne continuation Michel.**

**CLAUDE MARTEL** (membre de la région de la Capitale-Nationale)

Claude Martel est membre du conseil d'administration du Conseil régional de Québec. La Ville de Québec a créé un [Conseil des aînés](#) représentatif et engagé. Ce Conseil pourra émettre des recommandations sur les priorités à mettre de l'avant et les actions à réaliser pour rendre la ville plus inclusive et adaptée aux besoins et aux aspirations des personnes aînées.

Cette nomination est à titre personnel et non à titre de membre de l'APRQ. Nous sommes fières de la présence d'un de nos membres sur ce Conseil de la Ville de Québec.

**Bonne continuation Claude.**

### INVITATION AUX MEMBRES

Si vous connaissez un membre de l'APRQ qui occupe des fonctions conseils dans des organismes provinciaux, municipaux et fédéraux, il nous fera plaisir de les présenter aux membres de l'APRQ. Par leur présence dans ces organismes, ces membres font rayonner leur compétence développée au fil des années dans leur travail ou dans leurs temps personnels.

Contactez-nous par courriel à : [info@aprq.ca](mailto:info@aprq.ca)





# Financement de l'APRQ par une cotisation

## (Rapport de l'Assemblée générale extraordinaire)

**PAR JACQUES PELCHAT**  
Président de l'APRQ



Depuis bientôt deux années, nous avons entrepris de définir le futur de ce que nous souhaitons pour l'Association de professionnelles et professionnels retraités du Québec (APRQ). Après plus de trente années d'existence, il était devenu temps de revoir le type d'association que nous voulions offrir aux anciens membres retraités du SPGQ. Notre fonctionnement était basé sur certains objectifs, qui, au cours des années, ont été plus ou moins offerts aux membres.

Lors d'une consultation récente, nous vous avons questionné sur ce que vous souhaiteriez comme organisation représentative. Nous avons confirmé ces choix en définissant la mission, la vision, les valeurs et les objectifs de l'APRQ pour les prochaines années. Au cours de la prochaine étape, nous vous présenterons un plan de travail ambitieux qui nécessitera des ressources financières et humaines pour pouvoir se concrétiser.

Pour assumer notre fonctionnement, au cours de ces trente années, nous ne comptons que sur la subvention annuelle du SPGQ. Celle-ci a varié de 15 000 \$ à 10 000 \$ au cours de cette période. Occasionnellement, nous avons bénéficié de subventions de financement de certains projets, soit par le biais du programme PNHA du

gouvernement fédéral ou par une contribution de Desjardins (Caisse de l'Administration et des Services publics). Pour compléter le tout, nous avons eu quelques revenus de publicité et une contribution de la compagnie d'assurance La Personnelle.

Finalement, quelques

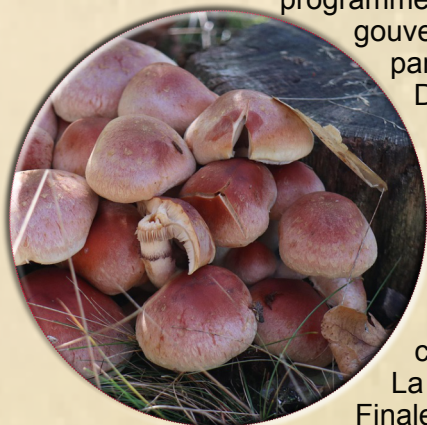
membres du Conseil régional de Québec contribuent annuellement à financer des activités régionales.

Après plus d'une trentaine d'années avec ces maigres ressources et dans le but de développer l'APRQ, c'est à la quasi-unanimité, que les membres présents lors de l'Assemblée générale extraordinaire tenue le 19 juin dernier ont accepté d'établir une cotisation annuelle de 2,00 \$ par mois (24 \$ sur une base annuelle). Celle-ci sera mise en place à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2026. Les modalités d'implantation et de paiement vous seront transmises cet automne par l'infolettre et l'édition de décembre du magazine *Le ProActif*.

Vous vous demandez ce que nous ferons avec plus d'argent. Avant de pouvoir répondre d'une manière détaillée à cette question, il faudra d'abord attendre de voir l'apport financier que les membres consentiront à leur Association. Nous comptons maintenant plus de 5300 membres. Combien d'entre eux seront disposés à payer la cotisation annuelle de 24 \$ ? Nous espérons une participation significative de votre part afin de faire progresser l'APRQ. La réponse variera entre 0 \$ et...

Notre engagement est que les sommes qui seront recueillies ne seront dépensées qu'après avoir été perçues. Comme l'implantation se poursuivra sur plusieurs mois, ce n'est donc pas avant le printemps prochain que nous pourrons les investir dans le fonctionnement de votre Association et sur des projets concrets. De plus, tant que ces contributions ne seront pas pérennes, nous devons les investir graduellement.


À suivre...





## Entente de partenariat APRQ - SPGQ

**PAR JACQUES PELCHAT**  
Président de l'APRQ

 Le Syndicat de professionnelles et professionnels du gouvernement du Québec (SPGQ), lors de son premier congrès en 1991, a décidé de promouvoir la fondation de l'Association de professionnelles et professionnels retraités du Québec (APRQ). En 1993, ce fut chose faite. Depuis lors, nous avons toujours été considérés comme partenaire du SPGQ. Toutefois, nous n'avions jamais formalisé cette entente dans un document écrit et pérenne.

Les discussions pour en arriver à un texte d'entente se sont déroulées au cours des derniers mois et se concrétiseront dans les prochains jours par la signature d'une telle entente. Dans les grandes lignes, cette entente confirme le maintien des services que le SPGQ nous offre depuis 1993 et de nouveaux services qu'il offrira à l'APRQ dans le futur. En décembre prochain, dans l'édition trimestrielle du magazine *Le ProActif*, nous vous indiquerons les avantages découlant de cette entente de partenariat.



### Objet : Vous magasinez une assurance ? Tirez profit de tarifs d'assurance exclusifs

Trouver la bonne assurance donne parfois l'impression de chercher une aiguille dans une botte de foin... C'est pourquoi nous faisons équipe avec le SPGQ pour vous offrir des protections auto, habitation et entreprise qui sortent du lot en tant que membre de l'APRQ.

Choisissez La Personnelle aujourd'hui pour :

- Des tarifs de groupe exclusifs — jusqu'à 700 \$ d'économies si vous combinez assurance auto et habitation
- Le soutien personnalisé d'un chef de file en expérience client<sup>1</sup>

- Des services en ligne pratiques pour accéder à votre dossier d'assurance, 24 h/24, 7 j/7

Voyez pourquoi plus de 98 % de nos clientes et clients renouvellent leurs assurances avec nous, année après année <sup>2</sup>.

Obtenez une soumission et achetez en ligne dès aujourd'hui.

Visitez notre site [lapersonnelle.com/spgq](http://lapersonnelle.com/spgq) pour en savoir plus sur votre offre d'assurance exclusive.

1 888 476-8737



La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Le rabais est approximatif et est réservé aux nouveaux clients, lorsqu'ils choisissent de combiner leurs assurances auto et habitation. Les économies sont basées sur le profil individuel de chaque client. Les économies et les rabais sont sous réserve des conditions d'admissibilité. Les taux et les rabais peuvent être modifiés sans préavis. Les clauses et modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance, lequel prévaut en tout temps. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. Vous recevez nos offres fondées sur le consentement obtenu par la SPGQ. En tout temps, vous pouvez retirer votre consentement et demander à être exclu de ces offres en communiquant avec la SPGQ. La marque La Personnelle<sup>MD</sup> ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances.

<sup>1</sup> Études comparatives des assureurs habitation et automobile en Ontario et au Québec menées par un sondeur indépendant entre 2013 et 2023. Le classement est basé sur des échantillons statistiquement pertinents de mesures de l'expérience client pour les marques d'assurance de dommages.

<sup>2</sup> Statistiques internes de La Personnelle : nombre de titulaires de police au pays, dans l'ensemble des groupes, qui ont renouvelé leur police lorsque celle-ci est arrivée à échéance, de janvier à août 2024. Le taux ne comprend pas les annulations et les résiliations à mi-parcours.

# Repenser la vie associative à l'APRQ : un défi de représentation régionale

Par l'équipe de l'APRQ



Depuis sa fondation, l'Association des personnes retraitées du SPGQ (APRQ) avait misé sur une structure régionale inspirée du SPGQ, avec cinq conseils régionaux. Aujourd'hui, seuls ceux de Montréal et de Québec demeurent actifs en se partageant l'ensemble des membres. Ce recentrage est en grande partie dû à un manque d'implication bénévole dans les autres régions.

La pandémie a transformé l'offre d'activités, désormais majoritairement en visioconférence. Toutefois, les événements en présentiel organisés à Québec ne rejoignent qu'une portion des membres du Conseil régional de Québec, et ceux du grand Montréal peinent à se concrétiser en raison de la dispersion géographique et du manque de bénévoles. Des consultations menées auprès des membres, par tournées régionales et sondages, ont révélé un désir clair : des activités locales, accessibles sans longs déplacements.

Le constat est sans équivoque : un modèle unique ne peut répondre aux réalités variées du territoire québécois. Alors que 67 % des membres résident dans les régions de la Capitale-Nationale, de Montréal et de la Montérégie, les 33 % restants demeurent sans représentation adéquate au sein de la direction de l'APRQ.

Pour l'avenir, deux défis majeurs se dessinent : assurer une représentation équitable pour tous les membres et revitaliser la vie associative dans les régions moins desservies. L'APRQ lance un appel à l'implication : les membres intéressés sont invités à contribuer à cette réflexion collective. Contactez-nous : [info@aprq.ca](mailto:info@aprq.ca)

## Renouvellement de l'assurance collective

PAR JACQUES PELCHAT, président de l'APRQ



En juin dernier, à la suite de l'appel d'offre relatif à la gestion de l'assurance collective de ses retraités, le Conseil syndical du Syndicat de professionnelles et professionnels du gouvernement du Québec (SPGQ) a entériné la proposition de renouvellement du contrat avec Beneva. Il n'y aura donc pas de changement d'assureur au dossier. Le choix final devait être fait entre les deux entreprises soumissionnaires Beneva et Desjardins. La tarification pour 2026 sera négociée par le SPGQ cet automne. Dès que nous aurons plus d'informations, nous en informerons les membres.

Si vous avez des questions relativement aux assurances collectives :

Pour le SPGQ, voici un lien Internet : [Site Internet du SPGQ](#)

Pour des questions, l'adresse courriel du SPGQ : [avantages.sociaux@spgq.qc.ca](mailto:avantages.sociaux@spgq.qc.ca)

Pour l'assureur, voici 2 liens Internet : [Cliquez-ICI](#) ou [couverture d'assurance](#)

Pour transmettre des commentaires à l'APRQ, par courriel : [info@aprq.ca](mailto:info@aprq.ca)



# Un revenu équitable à la retraite : une question de solidarité sociale

**PAR DENISE BOUTIN**

Présidente, Conseil régional de Montréal



Le revenu de retraite au Québec est une question de solidarité sociale et, par le fait même de cohésion sociale, affirme d'emblée François L'Italien devant les représentantes et les représentants de différentes associations de retraités lors d'une conférence tenue après l'Assemblée générale annuelle de l'Alliance des associations de retraités (AAR). Il poursuit en affirmant que l'industrie de la retraite est très lucrative, mais n'est pas un enjeu social.

De plus, il est important d'intervenir sur la place publique concernant les inégalités sociales entre les femmes et les hommes ainsi que celle touchant les jeunes. Des travaux sont en cours pour mieux comprendre ces inégalités.

## **Pourquoi des inégalités de revenu et dans le marché du travail ?**

Les femmes ont milité pour l'équité salariale, mais, durant plusieurs années, elles ont cotisé moins à leur régime de retraite.

De plus, ces dernières ont exercé des fonctions de services aux personnes, de distribution alimentaire, dans le commerce au détail, de personnel de soutien, etc. Le taux horaire est moindre que celui des emplois occupés par les hommes.

De nombreuses femmes sont de proches aidantes et s'occupent du travail domestique. Donc, après absence, il est plus difficile de retourner au travail. De plus, les emplois du secteur privé sont très précaires.

Le système actuel accorde moins de valeur économique aux occupations traditionnellement féminines que les masculines, le tout malgré une plus grande scolarisation chez les femmes, souligne le

conférencier. « La perception est à l'effet que le travail féminin est une vocation. »

Avec l'arrivée des Centres de la petite enfance (CPE), les femmes ont eu davantage accès au marché du travail

## **Les inégalités quant à la gestion des finances**

Généralement, les femmes s'occupent des finances domestiques tandis que les hommes s'occupent des investissements.

À titre d'exemple, les cotisantes et les cotisants à un REER sont presque égaux (52 % les hommes et 48 % les femmes). Mais, c'est dans le pourcentage des cotisations que la différence s'accroît (60 % pour les hommes et 40 % pour les femmes selon Statistiques Canada).


## **Les inégalités de revenu à la retraite**

Actuellement, les femmes envisagent de prendre leur retraite plus tôt que les hommes. En effet, elles sont 34 % à vouloir prendre une retraite à 60 ans ou avant, contrairement à 21,8 % des hommes, mentionne monsieur L'Italien. En guise d'explication, les employées et les employés du secteur public, en majorité des femmes, prévoient prendre leur retraite plus tôt que le personnel du secteur privé, qui sont surtout des hommes, poursuit-il.

Le conférencier explique que les différences entre les hommes et les femmes par rapport au revenu tiré du Régime des rentes du Québec (RRQ) proviennent de l'écart observé de leur présence sur le marché du travail, mais aussi que les femmes demandent leurs rentes plus tôt et sont donc sujettes aux facteurs d'ajustement (pénalités). Le revenu de retraite inclut les régimes complémentaires de retraite et l'épargne personnelle.

# Un revenu équitable à la retraite : une question de solidarité sociale

(suite)

|  OBSERVATOIRE<br>DE LA RETRAITE  |                           |                       |                           |                       |                    |
|---|---------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------|
| COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR COLLECTIVEMENT   |                           |                       |                           |                       |                    |
| Le portrait des revenus de retraite   |                           |                       |                           |                       |                    |
| Pourcentage des femmes et des hommes de 65 ans et plus déclarant un revenu,<br>selon le type de revenu, le nombre de personnes et le montant moyen déclaré,<br>Québec, 2020 |                           |                       |                           |                       |                    |
| Type de revenu  | Femmes                    |                       | Hommes                    |                       | Rapport F/H<br>(%) |
|   | Déclaration<br>revenu (%) | Montant<br>moyen (\$) | Déclaration<br>revenu (%) | Montant<br>moyen (\$) |                    |
| Revenu total  | 100                       | 31 400                | 100                       | 44 600                | 70,4               |
| SV et SRG   | 96,4                      | 9 900                 | 94,6                      | 9 000                 | 110                |
| RRQ et RPC  | 94,2                      | 6 700                 | 96,3                      | 8 500                 | 78,8               |
| Revenu d'emploi   | 14,7                      | 12 000                | 30,7                      | 20 200                | 59,4               |
| Revenu de retraite  | 57,7                      | 16 500                | 67,9                      | 22 800                | 72,4               |
| Revenu de placement   | 42,2                      | 5 600                 | 46                        | 7 800                 | 71,8               |

Source : Conseil du statut de la femme, 2023

### Femmes actuellement à la retraite

Selon une enquête de l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), il est noté que 34 % des femmes à la retraite de 60 ans ou moins subissent une importante pénalité tandis que les hommes, en grande majorité, travaillent jusqu'à 65 ans, sans en subir.

40 % des Québécois reçoivent le supplément de revenu garanti.

Les femmes sont plus pauvres que les hommes et vivent plus longtemps. La rente du survivant est surtout réclamée par les femmes.

### À améliorer

Selon François L'Italien, il y a des pistes à explorer pour améliorer la situation des femmes.

- Possibilité d'augmenter la rente du Régime des rentes du Québec (RRQ) si prise après 62 ans
- Augmentation du nombre de faibles rentes pouvant être exclu du calcul de la rente du RRQ
- Exclusion des mois passés à prendre soin d'un proche du calcul de la rente du RRQ
- Bonification des prestations de décès
- Amélioration du taux de couverture des régimes complémentaires de retraite
- Instauration de mesure pour l'amélioration de la littéracie financière des femmes



# Un revenu équitable à la retraite : une question de solidarité sociale

(suite)

- Étude de la situation des proches aidants, qui sont principalement des femmes, afin de donner des ressources financières
- Accessibilité au logement abordable. La solution n'est pas évidente : modèle de financement à trouver.
  - Engagement du gouvernement sur la solvabilité
  - Difficulté de faire participer le privé.

## Et, pour le futur

Le conférencier est convaincu que la solution pour améliorer la situation des Québécois et des Québécoises passe par la solidarité sociale et la mémoire collective.

Source :

*Les femmes et la retraite : un état des lieux, conférence donnée par François L'Italien lors de l'Assemblée générale de l'Alliance des associations de retraités (AAR), le 21 mai 2025 — PowerPoint*

François L'Italien, coordonnateur de l'Observatoire de la retraite : *Les femmes et la retraite, un état des lieux*, conférence qui traite des impacts des inégalités systémiques qui touchent les femmes lors de la retraite.

Il est également directeur adjoint à l'Institut de recherche en économie contemporaine (IRÉC) et professeur au département de sociologie de l'Université Laval. Ses recherches portent sur la financiarisation de l'économie, l'économie politique des ressources naturelles et le financement de la transition énergétique.




François L'Italien, coordonnateur de l'Observatoire de la retraite, a présenté une conférence sur les impacts des inégalités systémiques qui touchent les femmes lors de la retraite, et Mireille Beaulac, présidente de l'AAR et membre du CA de l'APRQ

# Un vent de renouveau

## Le plan d'action 2026-2027

**PAR JACQUES PELCHAT**  
Président de l'APRQ

 L'Association de professionnelles et professionnels retraités du Québec (APRQ) entame une nouvelle étape de son évolution. Nous établirons, dès cet automne, un plan d'action ambitieux qui guidera ses actions pour les deux prochaines années. Ce plan d'action se devra d'être fidèle à notre mission de regrouper et défendre les droits de ses membres.

Dès janvier 2026, une cotisation annuelle de 24 \$ sera instaurée afin d'assurer la pérennité et la qualité des services offerts. Ce geste symbolique, mais essentiel, deviendra le moteur des six grands objectifs qui structureront notre démarche collective.

Voici un résumé du projet de plan d'action qui sera étudié par le conseil d'administration de votre Association :

► Le premier objectif vise à mettre en valeur les compétences des membres. Notamment, grâce à une banque de ressources, à un programme de mentorat et des projets où chacun pourra contribuer selon ses forces.

► Le deuxième objectif est de développer un véritable carrefour d'information, avec : la refonte du site Web, de notre positionnement sur les réseaux sociaux, de la modernisation de nos infolettres et de l'enrichissement du magazine *Le ProActif*.

► Le troisième objectif propose de favoriser les liens entre les membres par une diversification des activités sociales dans les régions administratives du Québec, et par une organisation basée sur un engagement régional des membres.

► Le quatrième objectif mise sur le développement de services pertinents, notamment l'accompagnement

numérique, un répertoire des services accessibles aux membres ainsi que des conférences mensuelles sur des thèmes actuels, tels que celui du maintien à domicile, comme étant un choix personnel et un droit qui doit être reconnu par l'état.

► Le cinquième objectif vise à nourrir notre sentiment d'appartenance, notamment par une campagne de recrutement active et un accueil des nouveaux membres. D'autres mesures devront s'ajouter.

► Enfin, notre dernier objectif cherche à susciter l'engagement des membres, par l'ajout de formations pour nos membres et la population, une participation de ceux-ci à nos différents comités, ainsi qu'une reconnaissance active des personnes impliquées à l'APRQ.

L'APRQ regarde vers l'avenir avec détermination et enthousiasme. Ce projet de plan d'action est une invitation à prendre part à une communauté vivante, solidaire et créative, où chacun et chacune joue un rôle fondamental.





# Nous recherchons

Par l'équipe de l'APRQ



L'APRQ est à la recherche d'une administratrice ou d'un administrateur afin de pourvoir un poste immédiatement et dans un avenir rapproché, pour le renouvellement de son conseil d'administration lors de son AGA 2025.

### PORTRAIT DE LA PERSONNE RECHERCHÉE — APRQ

#### Profil général

Une personne retraitée ou préretraitée, membre de l'APRQ, animée par un fort désir de contribuer activement à la vie associative, au service de ses pairs. Cette personne accepte de partager les valeurs véhiculées par l'APRQ.

#### Qualités personnelles

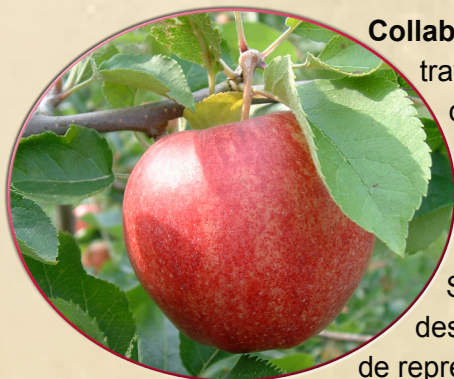
**Engagé(e)** : Fait preuve d'un réel intérêt pour la mission de l'APRQ et souhaite s'impliquer activement dans ses activités.

**Dynamique et proactif(ve)** : Apporte des idées, prends des initiatives et participe activement aux projets.

**Collaboratif(ve)** : Aime travailler en équipe, dans un esprit de solidarité et de respect mutuel.

#### À l'écoute :

Sensible aux besoins des membres et capable de représenter leurs intérêts.



**Intègre et transparent(e)** : Agit avec honnêteté et dans le respect des valeurs de l'Association.

#### Compétences recherchées (atouts)

- Expérience en gestion, communication, animation ou gouvernance associative.
- Compétences en organisation d'événements, en rédaction ou en gestion de projets.
- Aisance avec les outils numériques (Internet, courriels, visioconférences, documents partagés).
- Capacité à représenter l'APRQ auprès de partenaires ou d'instances externes.

#### Rôle et responsabilités

- Participer aux réunions du conseil d'administration.
- Contribuer à l'élaboration et à la mise en œuvre des orientations stratégiques.
- Accepter de prendre la responsabilité de certains mandats qui pourraient lui être confiés.
- Promouvoir les services et activités de l'APRQ.
- Être ambassadeur(drice) des valeurs de l'Association.

#### Intéressé(e) ?

Faites-nous part de votre intérêt en nous écrivant à [info@aprq.ca](mailto:info@aprq.ca)

# Prolongation du concours de photos

Par l'équipe de rédaction



Avis aux membres de l'APRQ,



L'équipe de rédaction a convenu de prolonger son concours de photographie afin de permettre à plus de personnes de nous transmettre des photos. La date de clôture du concours sera le 15 octobre 2025 et le choix des photographies se fera vers le 1<sup>er</sup> novembre 2025.

Nous souhaitons que vous soyez nombreux à participer à notre concours de photographie, spécialement conçu pour enrichir la banque d'images de notre magazine *Le ProActif*. Ce concours est une occasion unique de mettre en lumière votre talent tout en contribuant à la communauté de l'APRQ.

### Critères d'admissibilité



Le concours est ouvert uniquement aux membres de notre Association.

1. Les images soumises doivent être de haute résolution, mesurant au moins 4000 pixels en hauteur ou en largeur.
2. Nous acceptons tous les formats de fichiers connus, tels que PNG, JPEG, TIF, et bien d'autres.
3. En participant, les propriétaires des photos s'engagent à céder les droits de leurs images à l'APRQ. Ils certifient aussi que les photographies sont exemptes de droits de tiers susceptibles d'entraver ce transfert. Utilisez le formulaire : « [Concours de photographie — APRQ](#) ».
4. Les membres du jury ne peuvent pas participer au concours, mais ils peuvent toujours transmettre des photos en utilisant le formulaire pour la banque de photos.

### Nature des images

#### Des photos avec des personnes âgées

1. Chaque photo doit inclure au moins une personne âgée.
2. Les prises de vue peuvent être effectuées à l'intérieur ou à l'extérieur.
3. Les photos peuvent représenter les personnes âgées dans tous types d'activités ou simplement en train de se détendre, à la discrétion du photographe.
4. Toutes les saisons de l'année sont acceptées, offrant une grande liberté créative.





# Prolongation du concours de photos

(suite)

## Des photos de nature

1. Les prises de vue peuvent être effectuées à l'intérieur ou à l'extérieur.
2. Toutes les saisons de l'année sont acceptées, offrant une grande liberté créative.

## Récompenses

À la fin du concours, les trois meilleures photos seront récompensées par des prix en argent : 50 \$, 100 \$ et 200 \$. De plus, ces photos feront la page couverture du magazine Le ProActif.

## Modalités

Le concours se poursuivra avec la parution du magazine de septembre 2025 et se terminera le 15 octobre 2025. Toutes les photos doivent être envoyées en utilisant le formulaire « Concours de photographie — APRQ » à l'adresse suivante <https://aprq.ca/concours-de-photos/>.

Le nombre total de photos transmises sera limité à 5 photos par personnes participantes. Toutes les photos reçues pourraient être utilisées pour le magazine. L'équipe de rédaction avec le président de l'APRQ sélectionnera les photos gagnantes. Les personnes qui gagneront seront informées avant la parution du numéro de décembre 2025 du magazine Le ProActif.

Nous vous encourageons vivement à saisir cette opportunité pour démontrer votre créativité et contribuer à notre magazine. Votre participation est essentielle et très appréciée, et nous avons hâte de découvrir vos magnifiques créations.

Pour toute question ou information supplémentaire, n'hésitez pas à contacter notre responsable à l'adresse suivante : [coordcontenu.leproactif@aprq.ca](mailto:coordcontenu.leproactif@aprq.ca)

En espérant vous voir nombreux prendre part à ce concours captivant, nous vous adressons nos salutations les plus cordiales.

Cordialement,

Jean-Pierre Beaumont, responsable de l'équipe de rédaction du magazine Le ProActif de l'APRQ



[Toute la programmation des activités de l'APRQ est disponible sur notre site Internet](#)

## Activités réalisées

- **9 juin 2025 à 18 h 30**, Visioconférence : l'hébergement, étape par étape, par la société Alzheimer
- **10, 11 et 12 juin 2025**, Tournée des membres en visioconférence afin de présenter le projet de cotisation annuelle.
- **19 juin 2025 à 13 h 30**, Assemblée générale extraordinaire visant l'adoption de modification aux règlements généraux de l'Association et l'instauration d'une cotisation annuelle.
- **17 juillet 2025**, Souper-théâtre à Beaumont — Saint-Michel

## Activités planifiées

- **14 septembre 2025**, Brunch sur le Louis-Joliette à Québec (groupe complet)  
[Information et inscription](#)
- **23 septembre 2025**, Visioconférence sur les médicaments et les personnes âgées

Sujets qui seront abordés :

- Gestion des médicaments en vente libre
- Médicaments les plus à risques chez les personnes âgées
- L'importance de réévaluer la médication par le pharmacien,
- Ce qu'on peut faire de manière autonome en tant que pharmacien
- Comment se débarrasser des médicaments expirés

[Information et inscription](#)



Pour l'instant, les autres activités sont en planification par vos deux Conseils régionaux. Vous recevrez prochainement une infolettre vous informant des prochaines activités.

Prenez note que seules les activités de conférences et assemblées générales sont financées à même le budget de l'APRQ, les autres activités sont financées par les membres qui y participent.



# Le maintien à domicile : un droit et un choix pour les personnes âgées

**PAR JACQUES PELCHAT**

Président de l'APRQ



Dans notre édition de juin dernier, je vous mentionnais que la Journée internationale des personnes âgées avait été instaurée par l'ONU en 1990 et reconnue comme telle au Canada en 2010.

L'an dernier, l'ONU retenait comme thème : « *Vieillir dignement : l'importance du renforcement des systèmes de soins et de soutien aux personnes âgées dans le monde entier* ».

Pour notre part, à l'APRQ, nous avons choisi de célébrer le 1<sup>er</sup> octobre 2025 sous un thème s'en approchant : « *Le maintien à domicile : un droit et un choix pour les personnes âgées* ».

### [Voir la vidéo promotionnelle](#)

Le 1<sup>er</sup> octobre prochain, à l'occasion de cette Journée internationale, nous vous invitons à participer à une visioconférence où nous mettrons le Québec face au miroir : comment nos pratiques se comparent-elles à celles d'ailleurs dans le monde ? Quelles leçons pouvons-nous en tirer ? Et surtout, que devons-nous exiger ?

Cette rencontre sera suivie d'un atelier participatif, parce que votre voix compte. Parce que vos attentes doivent être entendues. Et parce que vieillir dignement ne devrait jamais être négociable.

### [Inscription à la visioconférence du 1<sup>er</sup> octobre 2025](#)

Au cours des mois qui suivront, nous tiendrons une série de conférences-ateliers qui aborderont différents sujets reliés à la santé des personnes âgées. Vous en serez avisé par notre infolettre nationale ou en consultant notre site Internet,

### [Inscription aux futures conférences](#)

Sous la supervision du conseil d'administration, le comité de défense des droits de l'APRQ travaillera, tout au long de la prochaine année, à développer ce thème. Les priorités de travail du comité porteront sur les trois axes suivants :

- **Défendre** dans la société québécoise
  - Le droit de vieillir en santé à son domicile, de recevoir des soins adaptés à sa condition de santé et même de choisir de mourir dans son domicile.
  - Le droit de recevoir tous les soins de support pour demeurer dans son domicile, du point de vue des soins infirmiers, de l'aide psychologique et de la réalisation de petits travaux domestiques (repas, entretien ménager, entretien saisonnier, etc.), et exiger la mise en place des ressources humaines nécessaires.
- **Revendiquer** auprès du ministre de la Santé et de la ministre déléguée à la Santé et aux Aînés
  - Que le gouvernement reconnaisse les besoins spécifiques des personnes âgées demeurant dans leur domicile;
  - Que le gouvernement mette en place des conditions financières afin de permettre aux personnes âgées de vivre sereinement dans leur domicile;
  - Que le financement des soins et des services de maintien à domicile devienne prioritaire lors de l'allocation des budgets destinés aux personnes âgées.
- **Inform**er les personnes âgées
  - Par un rôle-conseil, de soutien et de référence auprès des divers organismes offrant des services aux personnes âgées;
  - Sur les moyens qu'elles peuvent prendre dans l'optique de faire de la prévention en visant à réduire les interventions à faire plus tard.

**Si vous avez des commentaires ou des suggestions à nous faire sur ce thème, les conférenciers à inviter et les sujets particuliers à traiter, contactez-nous à [info@aprq.ca](mailto:info@aprq.ca)**


**Si vous désirez vous investir dans ce dossier, ou dans tout autre dossier de l'APRQ, contactez-nous à [info@aprq.ca](mailto:info@aprq.ca).**

# TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES AÎNÉS

## Journée internationale des aînées



**PAR JACQUES PELCHAT**, président de l'APRQ

 La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ) invite toutes les Québécoises et tous les Québécois à participer aux activités reliées aux célébrations entourant la Journée internationale des personnes âgées 2025.

L'APRQ est membre de 8 des 17 Tables actives au Québec, nous vous invitons à participer en grand nombre. Le thème 2025 est : *Aînés, piliers de nos communautés*.

Pour consulter les activités offertes partout au Québec, nous vous invitons à consulter le site Web de la Conférence des Tables : <https://conferencedestables.org/fr/activites-de-la-conference/-journee-internationale-des-aines/carte-interactive-des-activites>

Pour l'activité qui est offerte par l'APRQ, nous vous invitons à consulter la page Web de notre site : <https://aprq.ca/evenements-et-activites/> ainsi que notre vidéo de promotion à : <https://aprq.ca/conference-sur-le-maintien-a-domicile/>.

Nos visioconférences sont accessibles à toute la population.

Pour en savoir plus sur notre participation aux différentes Tables, ou pour vous impliquer, contactez-nous à [info@aprq.ca](mailto:info@aprq.ca)

### Le concours exclusif aux membres du SPGQ « Réviser ses besoins de protections, c'est payant ! »

Félicitations à **Pierre R. Morin** qui a gagné, le 7 août, un des 2 chèques de 1 500 \$<sup>1</sup> offert par La Personnelle dans le cadre du concours « Réviser ses besoins de protections, c'est payant ! » exclusif aux membres du SPGQ !

Demandez une soumission et courez la chance de gagner lors du prochain tirage qui aura lieu le 12 décembre 2025.

Participez ici [lapersonnelle.com/concoursppgq](https://lapersonnelle.com/concoursppgq)

Si vous comptez déjà parmi notre clientèle, votre inscription est automatique.

Bonne chance !

La Personnelle désigne La Personnelle assurances générales inc. La Personnelle<sup>MD</sup> et les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence.

<sup>1</sup> Pour les détails, consultez le [règlement du concours](#). Aucun achat requis. Le concours s'adresse exclusivement aux personnes admissibles au régime d'assurance de dommages du SPGQ de La Personnelle qui ont obtenu une soumission d'assurance auto ou habitation ou qui détiennent déjà une police d'assurance, entre le 1<sup>er</sup> février et le 18 juillet 2025 pour le 1<sup>er</sup> tirage, et entre le 19 juillet et le 21 novembre pour le 2<sup>e</sup> tirage. Le 1<sup>er</sup> tirage aura lieu le 7 août 2025 et le 2<sup>e</sup> tirage, le 12 décembre 2025. Au total, 2 prix constitués chacun d'un chèque d'une valeur de 1 500 \$ CA seront attribués. Le concours se déroule au Québec et prend fin le 21 novembre 2025 à 23 h 59 (heure de l'Est). Les personnes gagnantes doivent répondre à une question d'habileté mathématique pour recevoir leur prix.



## Des acteurs du milieu s'unissent pour favoriser le bien vieillir en Montérégie

**PAR MICHELINE ST-ARNEAULT**

Représentante de l'APRQ à la Table régionale de concertation des aînés de la Montérégie (TRCAM) et vice-présidente du CA de la TRCAM



Bien que l'actualité soit anxiogène à bien des égards, la volonté de renoncer au défaitisme et d'agir ensemble pour une vie aînée de qualité s'est poursuivie à la TRCAM. Le rapport annuel 2024-2025, disponible au [www.trcam.org](http://www.trcam.org), en témoigne. Ce site fournit également des informations sur le fonctionnement de l'organisme ainsi que sur des dossiers traités ces dernières années dans le cadre des mandats que lui confie le Secrétariat aux aînés, notamment celui de lui soumettre des avis concertés avec le milieu et destinés à la ministre responsable des Aînés, sur des enjeux régionaux ciblés assortis de recommandations visant l'amélioration de la qualité de vie des personnes aînées en Montérégie.

### La réalisation du mandat de concertation régionale en 2024-2025



La Table, dont l'effectif croît, regroupait 41 membres de ces catégories : associations de personnes aînées (13), organismes de services aux personnes aînées (12), gouvernements de proximité (6), tables locales aînées (10), ainsi que de nombreux partenaires et collaborateurs.

**« Les changements structurels du réseau de la santé et des services sociaux, le climat géopolitique incertain et ses**

**répercussions sur l'économie en général, ainsi que la crise du logement toujours d'actualité, constituent autant de défis ayant des impacts jusqu'au cœur des plus petites communautés de la région. La concertation autour des conséquences de ces changements, ainsi que sur la santé mentale des personnes aînées et de celles qui les soutiennent s'avère donc d'autant plus essentielle. »**

**– Isabelle Choquette, directrice générale de la TRCAM, Rapport annuel TRCAM 2024-2025, p.4**

On était au Rendez-vous national sur le maintien à domicile et l'on garda le cap sur ce point. Durant les rencontres de concertation avec des acteurs du milieu fortement engagés, on traita de l'itinérance visible ou invisible vécue par des personnes aînées ainsi que du développement de la résilience pour une santé mentale florissante. Diverses pratiques et projets existants porteurs de vie et d'autres à développer furent identifiés. Les échanges stimulants ont fait en sorte que plusieurs de ces éléments furent retenus pour une utilisation prochaine par les personnes participantes. De plus, un avis ministériel sur les personnes aînées en situation d'itinérance en Montérégie a été déposé en mars 2025 et sera présenté au cabinet de la Ministre.

Les travaux sur ces sujets se poursuivront en 2025-2026. Un avis sur la santé mentale positive des personnes aînées en Montérégie sera déposé ultérieurement, la concertation

## Des acteurs du milieu s'unissent pour favoriser le bien vieillir en Montérégie

(suite)

amorcée se prolongeant durant la prochaine année.

### La TRCAM a organisé et tenu quatre larges rencontres de concertation régionale

- Lors de trois rendez-vous en mode hybride d'une demi-journée chacun, les membres ont scruté :
  - Le plan d'action gouvernemental 2024-2029, La Fierté de vieillir, en compagnie de deux conseillères en vieillissement actif au Secrétariat aux aînés, nous permettant de mieux comprendre les orientations pour un vieillissement en santé et les axes où l'on s'inscrit ;
  - « Le concept de santé mentale florissante », présenté par la conseillère de la Direction de santé publique (DSPu) de la Montérégie, où les échanges nourris définirent le thème du forum du printemps ;
  - « Les indicateurs de développement communautaire » avec l'équipe de surveillance de la DSPU de la Montérégie. L'outil cartographique offre un portrait des communautés montérégiennes et des milieux vulnérables, permettant de mieux cibler et d'adapter les actions en fonction des besoins. Pour la majorité des personnes présentes, ce fut une découverte et plusieurs manifestèrent leur intérêt à l'utiliser.

Le taux de participation élevé pour ces rendez-vous, avec une moyenne de 22 personnes participantes pour chacun d'eux, nous confirma la pertinence de proposer des contenus diversifiés sur les enjeux liés aux personnes aînées, tout en traitant de l'actualité des organismes membres présents. Ces présentations étaient

aussi accessibles à toute personne intéressée d'en prendre connaissance.

- Le forum d'une journée en mode hybride sur le thème de « La santé mentale florissante des personnes aînées » a réuni cent vingt personnes qui représentent différents groupes impliqués dans la promotion d'une santé mentale positive chez les personnes aînées. Elles étaient convaincues que la résilience peut être un facteur de prévention de la fragilisation et de la détérioration de l'état de santé. On s'informa sur :
  - « Les concepts et caractéristiques d'une santé mentale florissante » et « le portrait actualisé de l'état de la santé mentale des personnes aînées en Montérégie », présentés par la DSPU de la Montérégie.
  - L'atelier qui suivit permit d'échanger sur les ressources disponibles au sein des communautés pour soutenir la résilience des personnes aînées tout en identifiant des pistes d'amélioration pour une meilleure concertation des actions de promotion et de prévention en santé mentale. Et les panélistes issus des milieux municipaux, communautaires et de la Santé et services sociaux enchaînèrent avec :
    - Le programme Municipalités Amies des Aînés (MADA), lequel, avec ses leviers dans la mise en place d'espaces et d'activités, peut favoriser une santé mentale positive ;
    - Loisirs et Sports Montérégie, partenaire clé des municipalités et des organismes communautaires, collaborateur à des initiatives de développement de l'offre en loisirs et en culture par des subventions, prêts d'équipement, conseils ;
    - La proche aide, qui supporte les personnes aidantes et aidées ;
    - Le Carrefour Le Moutier, qui accueille



## Des acteurs du milieu s'unissent pour favoriser le bien vieillir en Montérégie

(suite)

et outille toute personne qui vit un moment difficile, afin qu'elle retrouve ses forces et son pouvoir d'agir.

Les nombreux commentaires émis à la suite de ces présentations et échanges font foi de la satisfaction des personnes participantes à les avoir entendues. Elles prévoient en introduire des aspects dans leurs secteurs particuliers d'intervention.

L'importance de l'implication des personnes âgées dans la vie communautaire a été soulignée, mettant en lumière leur rôle d'experts de vécu. En 2025-2026, nous approfondirons la question de la participation citoyenne et sociale des personnes âgées afin que la richesse de leur parcours soit davantage valorisée dans nos communautés.

### La TRCAM était à plusieurs lieux de concertation

- La Conférence administrative régionale de la Montérégie, la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie, Concertation Horizon et le Centre d'écologie urbaine dans le but de développer des partenariats régionaux. Selon les rencontres, ces thèmes furent traités : logements de qualité et abordables, renforcement entre les réseaux gouvernementaux et communautaires, lutte aux inégalités sociales et économiques, aménagements adéquats de lieux ;
- Le colloque sur le logement social organisé par la Table de concertation

logement du Haut-Richelieu, ainsi qu'à bien d'autres événements tenus dans le milieu.

- La tournée des régions, dont celle en Montérégie, menée par la Conférence des Tables régionales de concertation des aînées du Québec (CTRCAQ), pour recueillir des témoignages sur les enjeux rencontrés (manque de lieux de socialisation, etc.) par les personnes âgées issues de communautés ethnoculturelles et connaître des initiatives existantes ou envisagées pour répondre à ces défis. La CTRCAQ a remis un rapport assorti de recommandations à la ministre responsable des Aînés.

### Autres contributions de la TRCAM

- La promotion de la Journée internationale des aînés et des Prix Hommage Aîné Montérégie et Hommage Aîné Québec honorant des personnes âgées bénévoles exceptionnelles, sur l'évaluation qualitative des demandes de subventions pour des projets Nouveaux Horizons Aînés et Québec Ami des Aînés et sur le maintien des liens créés avec les acteurs du milieu par la diffusion de son infolettre mensuelle et de ses publications sur sa page Facebook.



**TRCAM**  
TABLE RÉGIONALE  
CONCERTATION AÎNÉS  
MONTRÉGIE



## Aide à domicile pour les personnes âgées

### Inspirations suédoises, norvégiennes, néerlandaises et québécoises

**PAR PIERRE EUBANKS**

Membre de l'équipe de rédaction, assisté de l'intelligence artificielle



À l'ère du vieillissement démographique, nos sociétés doivent redéfinir l'aide à domicile pour les personnes âgées. Alors que le Québec propose divers programmes de soutien, il est fructueux de s'inspirer de modèles innovants de nations, telles que la Suède, la Norvège et les Pays-Bas. Ces pays offrent une vision holistique du soutien aux personnes âgées, allant bien au-delà des soins de santé. Plongeons dans leurs approches et examinons comment elles se comparent à celles du Québec, tout en soulignant l'importance d'une assistance intégrée et humaine.

#### **Vision holistique : Une approche humaniste**

Une approche holistique ne se limite pas aux soins médicaux, mais englobe le bien-être global de l'individu : émotionnel, social et spirituel. Elle promeut l'autonomie, le bonheur et la dignité des personnes âgées, assurant que le soutien à domicile transcende le simple aspect médical pour enrichir la vie quotidienne.

#### **La Suède : Prophète du soutien proactif**

La Suède est réputée pour ses services aux personnes âgées, adoptant un soutien proactif qui anticipe les besoins avant que les soins intensifs soient nécessaires. Voici les principaux services offerts :

- **Assistance personnelle** : Les aidants facilitent la vie quotidienne à travers des tâches comme le ménage et la cuisine, créant un environnement équilibré.
- **Programmes de socialisation** : Activités sociales et groupes de parole soutiennent la connectivité sociale.
- **Soutien psychologique** : Le bien-être émotionnel est valorisé par un accès

facilité à des professionnels de santé mentale.

Ce modèle suédois préventif réduit les hospitalisations et améliore significativement la qualité de vie des personnes âgées.

#### **La Norvège : Personnalisation avant tout**

La Norvège privilégie une aide personnalisée s'adaptant aux besoins uniques des individus. Voici quelques services phares :

- **Évaluation personnalisée** : Un plan d'aide basé sur les aspirations et capacités individuelles dépasse largement les soins médicaux classiques.
- **Soutien à la vie quotidienne** : Programmes éducatifs favorisent l'indépendance, notamment en gestion financière et technologique.
- **Engagement communautaire** : Projets intergénérationnels intégrant les personnes âgées dans la communauté à travers un partage interculturel et intergénérationnel.

#### **Les Pays-Bas : Autonomie et support intelligemment équilibrés**

Les Pays-Bas valorisent l'autonomie tout en assurant un soutien adapté et flexible :

- **Système de soins personnalisés** : L'adaptabilité des soins garantit une assistance conforme aux fluctuations de l'état de santé.
- **Technologie d'assistance** : Utilisation de capteurs et applications pour maintenir la sécurité et connectivité des aînés.
- **Espaces de vie partagés** : Le « cohousing » ou cohabitat offre une vie communautaire enrichie, tout en permettant l'accès à un soutien professionnel selon les besoins.



## Aide à domicile pour les personnes âgées

Inspirations suédoises, norvégiennes, néerlandaises et québécoises

(suite)

### Québec : Un soutien qui cherche à s'étoffer

Le Québec, malgré ses efforts en soutien à domicile, reste centré sur les soins de santé, peinant à atteindre l'intégration vue chez ses homologues européens :

- **Services de soins à domicile :** Principalement axés sur le médical, comme les visites d'infirmières.
- **Petits groupes de soutien :** Les initiatives communautaires existent, mais restent insuffisantes face à une demande croissante.

- **Soutien psychologique :** Le manque de ressources dédiées à la santé mentale freine l'atteinte d'un bien-être holistique.

Ceux qui aspirent à un système plus intégré au Québec peuvent tirer des leçons des exemples nordiques, capables d'enrichir le spectre du soutien à domicile pour aînés. Inspirons-nous de ces modèles pour transformer l'avenir du soin à domicile en une quête d'humanité et de dignité pour tous.

### SOMMAIRE

Face au vieillissement démographique, il est crucial de réinventer l'aide à domicile pour les personnes âgées. En étudiant les modèles de la Suède, de la Norvège et des Pays-Bas, on trouve des pratiques enrichissantes pour les programmes québécois. Ces pays appliquent une approche holistique qui considère la santé physique, émotionnelle, sociale et spirituelle, pour promouvoir autonomie et dignité.

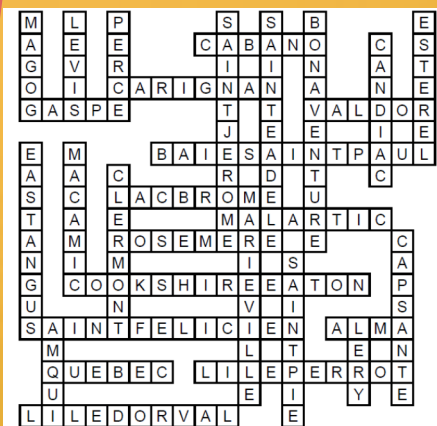
La Suède favorise un soutien proactif avec une assistance quotidienne et des programmes sociaux pour prévenir les soins intensifs.

La Norvège mise sur la personnalisation, adaptant les services aux besoins individuels, tout en encourageant l'engagement communautaire.

Les Pays-Bas cherchent à équilibrer autonomie et soutien à travers des soins adaptables, des technologies d'assistance et le cohabitat entre personnes âgées.

Le Québec, quant à lui, demeure centré sur les soins médicaux, se distinguant moins par la diversification et l'intégration extensive présentes dans les modèles nordiques et néerlandais.

### SOLUTION DIVERTISSEMENT



# Un malade institutionnel qui se meurt !

PAR MICHEL CHAGNON, membre APRQ et membre du Forum de consultation 2025-2028 du commissaire à la santé et au bien-être (CSBE)



Le système de santé est chroniquement malade. Les soins qu'on y donne sont excellents. Le problème est dans sa gouvernance. La maladie est dans son accès. On patauge depuis des décennies. On nous promet monde et merveilles pour guérir ce grand malade. Tous les citoyens du Québec y auront un accès facile. La réalité, son accès se complexifie. Le citoyen désespère parce que les améliorations promises sont si peu visibles. Les gouvernements font miroiter un accès meilleur. Ce que vit le citoyen le désole.

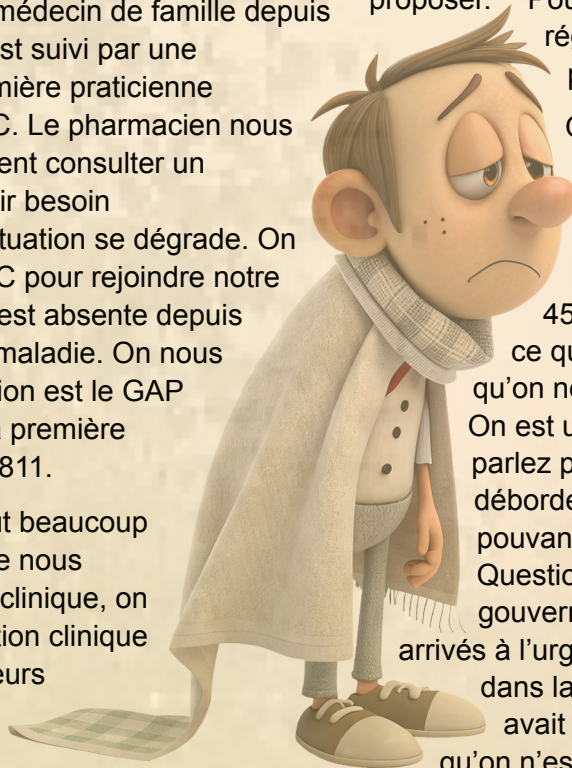
Prenons le cas que j'ai vécu récemment. Ma conjointe a attrapé la COVID-19 le 17 juin dernier. On se dit : pas de panique. Cela se règle dans 2 semaines. Non cela ne va pas bien. On n'a pas de médecin de famille depuis plus de 10 ans. On est suivi par une superinfirmière (infirmière praticienne spécialisée) du CLSC. Le pharmacien nous dit qu'il faut absolument consulter un médecin. Elle va avoir besoin d'antibiotiques. Sa situation se dégrade. On fait un appel au CLSC pour rejoindre notre superinfirmière. Elle est absente depuis plus de 6 mois pour maladie. On nous dit que la seule solution est le GAP (Guichet d'accès à la première ligne). On appelle le 811.

Pour y accéder, il faut beaucoup de patience. Avant de nous recommander à une clinique, on doit faire une évaluation clinique par téléphone. Plusieurs transferts sont nécessaires pour rejoindre la bonne personne. Ce processus a

exigé plus de 3 heures. Après évaluation, on nous dit qu'un rendez-vous médical est nécessaire et urgent. On nous donne un code d'urgence. Pour avoir un rendez-vous, on doit appeler un autre numéro avec le code qu'on nous a attribué.

Enfin, on va avoir une ressource. Surprise ! Le seul rendez-vous disponible dans un délai de 24 heures est à Montréal, près de l'hôpital Maisonneuve Rosemont. Nous vivons à Mandeville. Un voyage d'environ 10 heures pour un aller et retour. Il faut aussi calculer un espace-temps pour les imprévus. On lui demande de regarder pour les régions de Joliette, Louiseville, Trois-Rivières et même Saint-Jérôme. On n'a rien d'autre à nous proposer. Pour des personnes âgées de la région de Mandeville, cela n'a pas de bons sens.

On revoit notre pharmacien et il pense que cela a dégénéré en pneumonie. Il nous suggère d'aller vers l'urgence de Louiseville, qui est à 45 minutes de chez nous. C'est ce qu'on fait. On nous fait savoir qu'on ne devrait pas utiliser l'urgence. On est un cas pour le GAP. Ne me parlez pas des urgences qui débordent pour des cas de malades pouvant aller vers le GAP. Questionnez votre incohérence de gouvernance. Quand nous sommes arrivés à l'urgence, nous étions 8 patients dans la salle. À notre départ, il en avait 9. On s'informe et l'on nous dit qu'on n'est codé non urgent et qu'on est





# Un malade institutionnel qui se meurt !

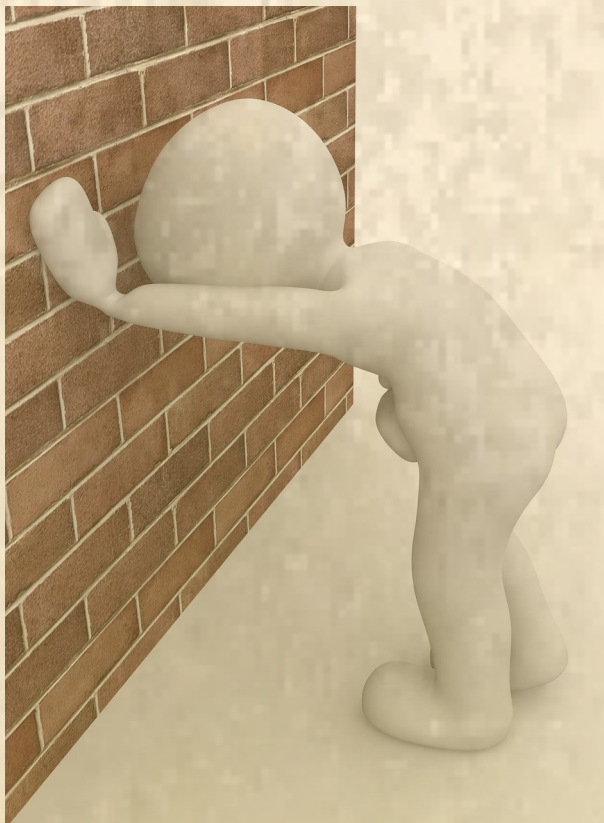
(suite)

un cas pour le GAP. De plus, l'ordre d'arrivée n'est pas suivi. Quelle gouvernance !

Parfois, comme personne aînée, je me fais les réflexions suivantes. Il vaut mieux mourir de maladie que de dépression et d'agressivité face à un système de santé qui est encore plus malade que moi.

C'est un système en stagnation depuis des décennies. Je dirais même qu'il est actuellement en régression. Le plus grand malade n'est pas dans le système, mais le système lui-même qui est malade et qui nous rend souvent plus malades. Heureusement, nous y avons d'excellents professionnels.

Arrêtons de rafistoler cette structure qui réalitement n'est pas réformable par le haut.



Regardons ce qu'on avait dans notre gouvernance passée. C'était une gouvernance décentralisée qui avait ses défauts, mais, pour le citoyen, ça marchait pas mal mieux. Chaque institution gérait sa fougère, comme nous dit madame Guilbault.

Pour les personnes aînées, la situation se dégrade davantage. Dans les déclarations de la ministre des Aînés, on nous parle de renouveau. Qu'avons-nous fait de mieux pour les personnes aînées depuis 30 ans ? Bien certain, on jacasse sur eux depuis plus de 30 ans. Que de mémoires, de politiques, une loi cadre, etc. On nous construit des châteaux avec chambre à 1,5 million avec un service aux chambres à 107 000 \$ par année. Ce n'est pas cela que veulent les personnes aînées. C'est le droit du maintien à domicile qui exige des services de type « nursing » et de services domestiques. On répond à peine 15 % des demandes. Ah ! j'oubliais de dire que, pour l'année qui vient, le budget a été coupé.

On pourrait parler d'un âgisme systémique. On a un système qui choisit ceux qui vont être opérés basés sur le critère de l'âge. Une personne aînée n'a pas le droit à 2 appareils auditifs, comme le reste de la population. Une personne aînée en fauteuil roulant n'est pas une personne handicapée. On lui refuse donc les avantages donnés aux personnes handicapées, etc. On choisit indirectement les personnes qui vont mourir, sous prétexte d'une meilleure rationalité des ressources limitées du système de santé. Je pourrais vous raconter une série de cas vécue par des personnes aînées âgées de 85 ans et plus. Sommes-nous rendus à une médecine de guerre ?

# Un malade institutionnel qui se meurt !

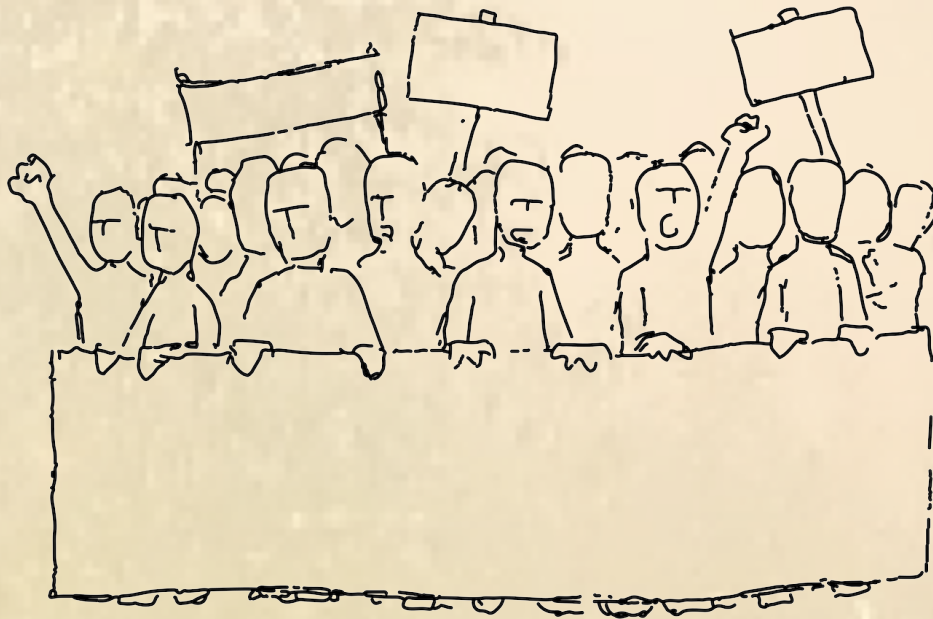
(suite)

Il est vrai que la FADOQ définit des personnes âgées à partir de 50 ans. Il ne faut pas charrier ! Une personne retraitée n'est pas une personne âgée ! Le BLOC a consulté cet organisme pour sa prise de position sur la pension des personnes âgées. La situation financière d'une personne âgée de 75 ans n'est pas celle d'une personne de 65 ans.

Nos organisations de personnes âgées ne devraient-elles pas devenir des outils de militantisme et de changement, en dénonçant et en exigeant davantage auprès des divers paliers de gouvernement ? Le temps des grands principes ou des grandes déclarations d'amour est révolu. L'APRQ devrait concentrer ses efforts dans cette direction. Comme ex-membre du CA, du comité ses droits et représentant de TRCAL, j'ai essayé d'orienter davantage l'APRQ dans cette direction. On m'a souvent dit que l'APRQ n'est pas un syndicat. C'est une raison principale pour ma démission dans tous ces comités. Si cela vous intéresse, il me fera plaisir de vous faire parvenir ma lettre de démission (7 pages).

Je termine en disant que les enjeux sociaux pour un syndicat ou pour des personnes âgées sont les mêmes. Mes nombreux engagements passés me permettent de faire cette lecture. Les associations de personnes âgées et les syndicats doivent se solidariser pour bâtir une société québécoise plus juste, plus équitable pour toutes les personnes âgées. Il faut passer à l'action.

Un jour où l'on verra peut-être des travailleuses, des travailleurs, des personnes âgées avec leurs cannes, déambulateurs, etc., qui manifestent devant le parlement. Soyez assurées que ce ne sont pas seulement les journalistes qui vont venir nous voir, mais aussi plusieurs de nos parlementaires. Nous serons devenus des incontournables.





# À la rencontre de personnages historiques

PAR JOHANNE ROY

Membre de l'APRQ



Cet été, j'ai lu avec grand bonheur, Victoria Mas et Zineb Mekouard, deux romancières qui mêlent habilement faits historiques et fiction. Carmen Belzile, quant à elle, nous amène à Val-des-Cimes, un village à préserver où il fait bon vivre. Un seul mot pour décrire ses trois romans : Survivre.

Bonne lecture !

### L'ORPHELINE DU TEMPLE

#### VICTORIA MAS

Après le succès de son premier roman *Le bal des folles*, Victoria Mas nous revient avec *L'orpheline du Temple*. Un roman épistolaire, historique et romanesque.

À 19 ans, Joseph Herbelin est affecté à la surveillance des enfants de Louis XVI et de Marie-Antoinette détenus dans la prison du Temple. Une prison où la violence sévissait



et où les conditions de détention étaient atroces. À travers les lettres qu'il écrit à sa tante Céleste, il raconte ses deux années comme gardien et son attirance pour la princesse Marie-Thérèse de France.

Mêlant des faits historiques à une trame fictionnelle bien ficelée, l'auteure nous offre une intrusion dans le destin hors du commun de la seule survivante de la famille royale décimée lors de la Révolution.

Dans une entrevue, Victoria Mas explique qu'elle a découvert l'existence de Marie-Thérèse de France lors d'une visite au château de Versailles. « Je ne savais pas qu'il y avait eu une survivante dans cette famille royale et quand j'ai commencé à parler d'elle autour de moi, j'ai été étonnée de voir à quel point elle était oubliée dans le savoir collectif.

Ce roman a été ma façon de remédier à ma propre ignorance. J'ai eu envie d'en apprendre plus sur cette jeune fille devenue orpheline à cause de l'Histoire. Sa résilience m'a émue et fascinée. »

L'écriture de Victoria Mas est précise. L'auteure démontre une grande maîtrise des mots. Elle décrit cette tragédie avec finesse et sensibilité. J'ai adoré sa prose littéraire et son côté épistolaire.

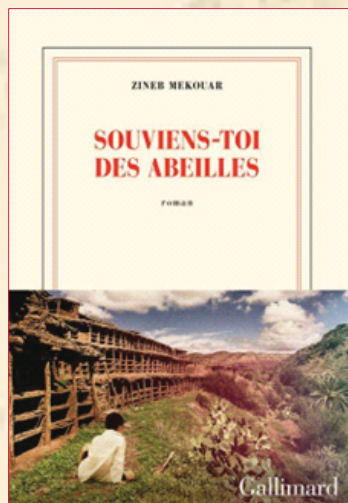
*L'orpheline du Temple* est un roman poignant. Il saura plaire aux férus d'histoire, mais aussi aux personnes intéressées par la complexité des relations humaines.

Un coup de cœur pour moi et je vous en souhaite tout autant à la lecture de ce roman bouleversant.

# À la rencontre de personnages historiques

(suite)

### SOUVIENS-TOI DES ABEILLES



**ZINEB MEKOUAR**

*Souviens-toi des abeilles* nous transporte à Inzerki, un petit village du Maroc. Anir, 10 ans, vit avec sa mère et son grand-père Jeddi. Ce dernier apprend à son petit-fils la vie des abeilles du Rucher du Saint.

Perché sur un flanc de montagne du Haut Atlas, il s'agit du plus ancien rucher collectif au monde.

Après un événement terrible, qu'Anir ignore, sa mère a sombré dans la folie. Quand elle se met à hurler, tous les villageois en ont peur et la surnomment la possédée.

La nature belle et imprévisible inquiète les citoyens d'Inzerki. La sécheresse menace le rucher. Les habitants tenteront tout pour le sauver. Ils aiment leur terre et veulent continuer d'y vivre et de produire du miel.

*« C'est tout petit, une abeille, tout petit, ça ne devrait pas mourir pour une histoire de terre qui s'assèche, ça ne devrait pas mourir, une abeille ; c'est comme un enfant malade, une mère qui ne reconnaît plus son fils, ça ne devrait pas exister, ces choses-là ; des injustices qui brisent tout à l'intérieur, qui nouent le ventre et nous laissent sans souffle. Impuissants. »*

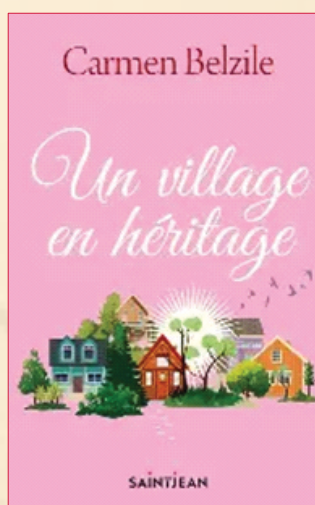
L'auteure réussit à nous happer par son histoire et ses personnages. La relation entre le petit et son grand-père est remplie de tendresse. La transmission d'un savoir ancestral est au cœur de ce roman.

La vie des abeilles est passionnante.

D'ailleurs, le Maroc aimerait que le Rucher du Saint soit inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.

La plume de Zineb Mekouar est poétique et touchante. Je vous invite à découvrir cette voix singulière de la littérature marocaine.

### UN VILLAGE EN HÉRITAGE



**CARMEN BELZILE**

À 25 ans, Amélie quitte son amoureux et la ville de Québec. Héritière de la demeure de sa grand-tante à Val-des-Cimes en Gaspésie, elle a décidé de faire le grand saut et d'aller s'y installer. Un endroit qu'elle connaît bien pour y avoir passé

plusieurs étés lorsqu'elle était petite.

Elle adore la maison et est enchantée de son choix. Toutefois, la vie régionale a son lot de surprises. La survie de l'école, voire du village, est menacée. Amélie entend s'impliquer pour collaborer à sa revitalisation. Un grand projet qu'elle mènera avec d'autres citoyens qui ont à cœur de redynamiser leur milieu. Tout le monde se connaît au village et Amélie se fera vite des amies. Peut-être y trouvera-t-elle aussi l'amour...

Cette histoire est remplie d'humanité, de solidarité, d'entraide et d'espoir. Les personnages sont bienveillants, déterminés et dévoués. C'est touchant et réconfortant de voir que jeunes et moins jeunes aiment leur village et veulent y demeurer. Un roman moderne qui témoigne de la vitalité des régions.



# Les personnes âgées dans le monde : D'hier à aujourd'hui

**PAR MICHEL LAVERGNE,**  
Membre de l'équipe de rédaction



Je vous fais part de mon expérience et de ce que j'ai vu et constaté sur le sort des personnes âgées dans plusieurs pays.

### **Le Maroc : la volonté du roi**

Selon l'endroit où l'on habite, le service sera différent. Dans les petits villages, c'est l'affaire de la tradition et de la famille élargie. Les personnes âgées sont intégrées à la vie du lieu. Dans la famille où j'ai habité à Flilou (un petit village de quelques centaines d'habitants), c'est la famille qui prend soin du clan. Les autres lieux que j'ai parcourus dans l'Atlas (région montagneuse) et la montagne, il en était de même.

J'ai participé avec le Dr Elmamoune (directeur national de la Santé/Rabat) à créer des ressources locales en santé. C'était d'ailleurs une des missions de notre groupe.



Mais, en ville comme à Midelt, il y a des maisons du Roi qui offrent le gîte et le soutien aux personnes dans le besoin et qui demandent un service plus professionnel.

### **Cuba, avec ses « casas de los abuelos »**

Là, les gens retraités et âgés demeurent dans leur milieu. Je l'ai constaté dans un petit village *Isabela de Sagua* où ces

personnes avaient un service de jour dans un *Casa de abuelos* (Maison des grands-parents). Le soir, ils retournaient dans leurs familles. Cela avait comme conséquences de



continuer à vivre dans leur milieu et d'avoir aussi des services de proximité, comme des repas, de l'assistance sanitaire ou médicale et une vie sociale. J'ai parlé à une dame de 98 ans et j'ai compris par son regard qu'elle se sentait entre bonnes mains.

### **Pérou, la vie difficile**

À Lima, il y a des quartiers riches, mais la majorité des huit millions et demi d'habitants, c'est l'indigence : les personnes âgées reçoivent seulement un peu d'aides-





# Les personnes âgées dans le monde : D'hier à aujourd'hui

(suite)

religieuse. Les services sociaux, c'est généralement pour les mieux nantis. Mais, dans les montagnes (les Andes), en Équateur, il y a *Matiavi* \* et une petite communauté de tradition Quechua. Des plus jeunes aux plus âgés, c'est l'intégration communautaire. On y respecte autant les vivants que les disparus. Mais pour la richesse, on repassera. La vie et la terre ou la forêt sont l'esprit de la Vie.

### Haïti : des vieux ?

À Gonaïves\*\*, un soir, un jeune de 13 ans voulait m'envoyer, vu mon âge. dans « *la maison des vieux* ». J'ai compris ainsi que ce genre de milieu était présent. Car la vie des personnes âgées est meilleure que celle de bien des jeunes qui sont sans avenir.

### Équateur : en amazonie

Les peuples autochtones sont intégrés à leur milieu. Dans la nature comme dans la société



Sur l'écho de mon enfance  
J'écris maman  
Demain, ce sera toi ou  
personne ?  
Ton chant sera-t-il silence  
ou passion ?

N.B. : \* La Comuna Matiavi — Salinas de Bolívar TourSalinerito <https://toursalinerito.com> »  
Matiavi es una de las comunidades que conforman el sector de Salinas de Guaranda, ubicado en la provincia de Bolívar, Ecuador.

Matiavi est l'une des communautés qui composent le secteur de Salinas de Guaranda, situé dans la province de Bolívar, en Équateur.

\*\*Gonaïves est une commune d'Haïti, chef-lieu du département de l'Artibonite. La ville est fondée le 19 juillet 1422 par des Amérindiens qui lui donnèrent le nom de Gonaïbo.



# Londres 2025, Musée des Sciences — Le code-barre de l'Univers

PAR MICHEL LAVERGNE,  
Membre de l'équipe de rédaction



### Londres : les fous du Roi

Si la royauté coûte cher, ça rapporte beaucoup. La foule est toujours devant le Palais à attendre le moindre salut royal. Le centre de Londres, c'est le touriste. Qu'il soit naïf ou savant, c'est Londres !

Du British Museum à Trafalgar Square, la faune est universelle et hétéroclite. Mais, il y a aussi la vérité de la ville : Hyde Park et les musées. Généralement, ils sont gratuits et particulièrement bien présentés. De la science à l'histoire, ce sont des lieux d'éducation et de culture. Sans oublier l'universel et le cosmique. L'aménagement de la ville et de la culture sont un plus au commercial de la culture touristique folle.

### La campagne anglaise

Que ce soit à Swindon, Bath ou Oxford, il s'y cache au fond de cette campagne des secrets d'histoire tout en silence, récents ou millénaires. Par exemple, le secret de Churchill : un commando lui avait proposé d'assassiner Adolf Hitler. Il a dit : « Jamais, c'est mon meilleur allié pour gagner la guerre. Il est fou ! »

Ici, on comprend l'histoire non dite de la guerre 39-45. Car la campagne anglaise comprenait des infrastructures agricoles et industrielles qui contribuaient à l'effort de guerre. Mais durant qu'Hitler bombardait Londres, faisant des dommages, certes, mais les forces réelles et nécessaires aux armées demeuraient intactes.

Puis, il y a Stonehenge, monument qui nous vient du fond des âges : une force du temps et, en plus, cosmique.

### La substance intelligente de Londres

Les musées qui parlent et éduquent pour qui sait lire. D'ailleurs, il faut y voir les écoliers s'y

appliquer. Il y en a partout, partout. Hubert Reeves\* disait : « que *nous sommes de la poussière d'étoiles* ! » En fait, nous pourrions dire : « Je suis la lumière du monde. »

J'en ai fait l'expérience à Londres au Musée des sciences. D'ailleurs, en voyant des jeunes chercher à partir de leurs traits physiques des traces de l'univers ou... de leurs ancêtres.

Il y a une section qui traite du génome humain : notre ADN porte les traces de l'univers.

Comment donc ? Oui, cette affirmation est une façon poétique et suggestive de parler de l'ADN. Il est vrai que notre ADN porte les traces de notre histoire évolutive, de nos ancêtres et des pressions environnementales qu'ils ont subies. On peut même dire qu'il porte des « traces de l'univers » dans le sens où il contient les informations nécessaires au développement et au fonctionnement de la vie, et que cette vie, dans sa forme actuelle, a émergé de processus chimiques et physiques qui se sont déroulés dans l'univers.

Oui, les anciens croyaient que la position des corps célestes au moment de la naissance d'une personne pouvait influencer son caractère, son destin et les événements de sa vie et, finalement, son ADN personnel.

C'est vrai que les rayons cosmiques ont un impact majeur sur l'ADN des astronautes. C'est d'ailleurs leur hantise. Oui, les séjours dans l'espace peuvent modifier l'ADN des astronautes, notamment en raison de l'exposition aux radiations. Ces changements peuvent affecter l'expression des gènes, la longueur des télomères et, potentiellement, le risque de certaines maladies. Dans l'espace, plus il y a une exposition à des rayonnements ionisants, cela peut modifier l'ADN et favoriser des mutations (les rayons ionisants causent une cassure de l'ADN).

# Londres 2025, Musée des Sciences — Le code-barre de l'Univers

(suite)

### L'Angleterre est un pays multiple

Le tourisme de masse est un envahisseur. Comme bien d'autres destinations. Bien que le tourisme de masse puisse apporter des bénéfices économiques. Il soulève également des défis environnementaux, sociaux et culturels. En Angleterre, c'est le centre de Londres qui en fait principalement les frais. Mais plus loin, il y a la vraie vie et davantage de lieux de plus grands intérêts. D'autant plus que les endroits « vedettes » sont chers et d'intérêt moyen, sinon questionnable. Mais, c'est ça la réalité. Le foin des campagnes est, à mon avis, plus agréable que le « foin » des profiteurs. Excusez là !

En somme, Londres et sa province peuvent aussi nous régaler l'esprit. Par exemple, une visite à la Cour suprême ou dans les Hôtels de Ville a une texture authentique et informative adaptée en mieux à l'intelligence.

Note.

- Voir par exemple : Poussières d'étoiles - HUBERT REEVES, Renaud-Bray.com — Livre, Une ode à l'Univers.

aussi :

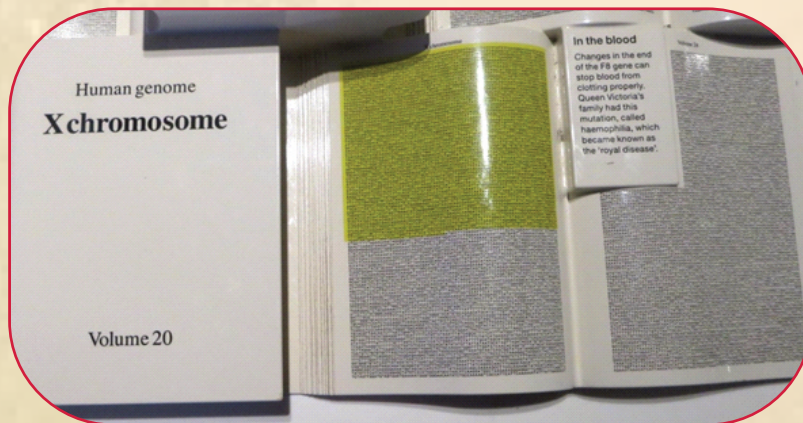
<https://www.lesoleil.com/science/2025/06/29/le-code-barre-de-lunivers-4MW775MRHZG2TGSWA3GLLZLEYE/>

Voici des photos parlantes de Londres :



Hyde Park - Londres

Un des livres de notre ADN





## CHRONIQUE VOYAGE

# Londres 2025, Musée des Sciences — Le code-barre de l'Univers

(suite)



Expérientiel de son ADN



Musée des sciences



L'homme de Néandertal



Le code de l'ancêtre



# Londres 2025, Musée des Sciences — Le code-barre de l'Univers

(suite)

**La science au Musée**



**Le palais de Buckingham (Buckingham Palace) est la résidence officielle du Roi, situé dans la Cité de Westminster**



**Stonehenge la grande**



# LIENS UTILES OU INTÉRESSANTS

PAR JEAN-PIERRE BEAUMONT

Membre de l'équipe de rédaction

Voici quelques hyperliens qui me semblent intéressants à conserver et à relire.

## SOCIÉTÉ



✦ L'ancien ministre et astronaute Marc Garneau est décédé à l'âge de 76 ans

Radio-Canada, publié 2025-06-04 à 18 h 13 HAE, mis à jour 2025-06-04 à 20 h 25 HAE

Ancien ministre des Affaires étrangères et des Transports et premier astronaute canadien à s'envoler vers l'espace, Marc Garneau s'est éteint mercredi d'un cancer. Il avait 76 ans.



✦ Coût de la vie. Le bénévolat en perte de vitesse

La Presse, Henri Ouellette-Vézina, publié 2025-06-24 à 7 h

L'engagement bénévole est en chute depuis quelques années au pays, selon une nouvelle étude de Statistique Canada, qui montre du doigt les effets pervers de la pandémie et l'inflation. À Montréal, des organismes admettent que certaines choses doivent changer, mais croient que « la fibre sociale n'est pas éteinte pour autant ».

Au total, le nombre d'heures consacrées au bénévolat est passé de 5 milliards en 2018 à 4,1 milliards en 2023. Cela représente une baisse de 18 % sur cinq ans. La baisse est encore plus forte quand on regarde uniquement le bénévolat encadré, c'est-à-dire au sein d'organismes : le temps consacré à aider sa communauté a chuté de plus de 40 % en une décennie. En moyenne, les personnes ayant fait du bénévolat y ont consacré 173 heures il y a deux ans, alors que c'était plus de 200 auparavant. Pour l'heure, 73 % des Canadiens offrent de leur temps à un moment ou à un autre ; ils étaient huit sur dix à le faire en 2018. C'est surtout chez les femmes que cette baisse se fait sentir, avec une chute de 21 % en quelques années.



✦ Système anti-fugue dans les RPA. Des centaines de foyers non conformes

La Presse, Olivier Picard, publié le 2025-07-17 à 5 h

Plus de la moitié des résidences pour aînés (RPA) nouvellement assujetties à un règlement les forçant à installer un système anti-fugue n'en ont toujours pas, selon le Regroupement québécois des résidences pour aînés (RQRA).



✦ Institut de la statistique du Québec 2025-08-21

Les Indicateurs de progrès du Québec pour la mesure du bien-être et de la richesse nationale (Indicateurs de progrès du Québec) se déclinent sous diverses formes. Ces indicateurs clés sont présentés dans un tableau de bord qui montre la tendance, favorable ou défavorable au progrès, de chacun des indicateurs depuis environ 16 ans. Un tableau détaillé récapitule les principaux résultats depuis 2003 pour le Québec, le reste du Canada et l'ensemble du Canada.

## CULTURE



✦ William Notman (1826-1891). Les archives d'un visionnaire montréalais à l'UNESCO

La Presse, Jean-Christophe Laurence, publié 2025-05-18 à 5 h

Reconnaissance ultime pour William Notman. Cent trente-quatre ans après sa mort, les archives du célèbre photographe montréalais seront inscrites au registre international Mémoire du monde de l'UNESCO. Un gros morceau, puisque le fonds Notman compte 400 000 tirages et 200 000 négatifs, précieusement conservés depuis 1956 au musée McCord Stewart. Désormais, ses clichés n'appartiennent plus seulement aux Canadiens, mais aussi à l'humanité.

# LIENS UTILES OU INTÉRESSANTS

(suite)



L'écrivain François Barcelo s'est éteint

La Presse, Laila Maalouf, publié le 2025-05-26 à 9 h 57

L'écrivain québécois François Barcelo a succombé à un cancer, dimanche. Il avait 83 ans.



Victor-Lévy Beaulieu, écrivain et éditeur, est décédé à 79 ans

Radio-Canada, Marie-Christine Rioux, publié le 2025-06-09 à 19 h 7 HAE

L'écrivain et éditeur Victor-Lévy Beaulieu s'est éteint dans la nuit de dimanche à Notre-Dame-des-Neiges, près de Trois-Pistoles. Il avait 79 ans. C'est Mélanie Beaulieu, une de ses deux filles, qui en a fait l'annonce.



Claude Poissant (1955-2025). Hommage à un prince du théâtre

La Presse, Luc Boulanger, publié le 12 juin 2025

Une onde de choc secoue l'ensemble du milieu théâtral au Québec. La mort prématurée de Claude Poissant, la semaine passée, à 69 ans, a provoqué une immense vague d'amour et de tristesse. Notre critique rappelle le rôle crucial qu'a joué l'homme de théâtre émérite.



Serge Fiori (1952-2025). Tellement plus qu'un musicien parmi tant d'autres

La Presse, Jean-Christophe Laurence, mis à jour le 2025-06-24 à 16 h 13

Comme un sage monte dans les nuages, Serge Fiori a rejoint le « premier ciel ». Il est mort mardi, à 73 ans, chez lui, de causes naturelles. Depuis quelques mois, sa santé était chancelante.



Serge Fiori : fragments d'une vie hors norme

Radio-Canada, Charles Rioux, publié le 2025-07-15 à 4 h HAE

Le Québec fera ses adieux mardi au géant de la musique Serge Fiori, décédé le 24 juin dernier, à l'occasion d'une cérémonie

d'hommage national tenue à la salle Wilfrid-Pelletier de la Place des Arts, à Montréal. Replongez-vous dans la vie et la carrière du chanteur d'Harmonium avec une sélection de contenus publiés sur les différentes plateformes de Radio-Canada au fil des ans.



Le chanteur et animateur Jacques Salvail est mort

La Presse, Luc Boulanger, publié le 2025-07-14 à 11 h 46

« C'est avec une profonde tristesse que nous annonçons le décès de notre père, Jacques Salvail. Sa mémoire restera à jamais gravée dans nos cœurs, remplie de tendresse et de souvenirs précieux. Il a été une figure exemplaire, un guide et un pilier pour notre famille », ont témoigné ses fils, Carl et Danik Salvail.



Pierre Foglia, journaliste et célèbre chroniqueur, est décédé

Radio-Canada, Guillaume Lepage, publié 2025-07-29 à 18 h 18 HAE

L'ancien chroniqueur Pierre Foglia est mort, a annoncé mardi le quotidien La Presse. Adulé pour sa plume sensible, surprenante et sans concession, ce géant fasciné par les « petites choses », sacré à son époque journaliste le plus connu et apprécié des Québécois, s'est éteint à l'âge de 84 ans.



Pierre Foglia en rappel. Les grands moments de l'actualité

La Presse, Pierre Foglia, dossier de 9 articles, publié le 2025-08-04 à 6 h

Pierre Foglia n'a pas simplement « couvert » les grands événements de l'actualité d'ici et d'ailleurs ; il les a racontés comme aucun autre journaliste ne l'a fait. Des attentats du 11 septembre 2001 au retour de Guy Lafleur en passant par la crise du verglas, la mort de René Lévesque et le référendum de 1995, nous republions quelques-unes de ses chroniques marquantes, en conservant les mots qu'il a utilisés à l'époque.



# LIENS UTILES OU INTÉRESSANTS

(suite)



✦ Le romancier Jacques Poulin est mort  
Radio-Canada, publié le 2025-08-21 à 11 h  
HAE

La littérature québécoise a perdu l'une de ses plus grandes plumes. L'écrivain Jacques Poulin, auteur de 14 romans, dont Volkswagen blues, s'est éteint. Il avait 87 ans.

## SANTÉ



✦ COVID-19. La vaccination recommandée pour les 75 ans et plus pour des raisons de « coût-efficacité »

La Presse, Marie-Eve Cousineau, publié le 8 août 2025

Pour une première fois, le gouvernement québécois doit payer les vaccins contre la COVID-19 administrés lors de la campagne vaccinale automnale. Le Comité sur l'immunisation du Québec (CIQ) recommande de vacciner, entre autres, les 75 ans et plus pour des raisons de « coût-efficacité ».

## ENVIRONNEMENT



✦ Harfang des neiges. Un emblème du Québec menacé

La Presse, Chloé Bourquin, publié le 2025-05-21 à 22 h 36

Le harfang des neiges a récemment été désigné comme « menacé » par un comité d'experts. Un spécialiste consulté par La Presse espère que ce changement de statut poussera les gouvernements à agir pour mieux protéger cette espèce emblématique du Québec.



✦ Les tourbières, alliées insoupçonnées contre la crise climatique

Radio-Canada, texte de Valérie Boisclair, photographies par Ivanoh Demers, publié le 19 juillet 2025

Les tourbières du Québec emmagasinent dans leurs sols spongieux des milliards de tonnes de carbone qui se retrouveraient autrement dans l'atmosphère et qui contribueraient au réchauffement de la planète. L'étalement urbain a fragmenté ces milieux — et les menace encore aujourd'hui

— sans qu'on sache ce qui leur arrive réellement lorsqu'ils sont drainés pour faire place à une autoroute, à un dépotoir ou à un quartier. Mais plus pour longtemps.



✦ La Cour internationale de justice ouvre la voie aux « réparations » climatiques

Radio-Canada, Agence France-Presse, publié 2025-07-23 à 7 h 30 HAE, mis à jour 2025-07-23 à 20 h 2 HAE

Les États qui violent leurs obligations climatiques commettent un acte « illicite » et pourraient se voir réclamer des réparations par les pays les plus touchés, conclut mercredi la Cour internationale de justice dans un avis consultatif qui a dépassé les attentes des défenseurs du climat.

La plus haute juridiction de l'ONU, basée à La Haye, établit à l'unanimité dans cet avis, initialement demandé par des étudiants de l'archipel du Vanuatu, une interprétation juridique du droit international, dont des législateurs, des avocats et des juges du monde entier peuvent désormais se saisir pour changer les lois ou attaquer en justice les États pour leur inaction.

## ALIMENTATION



✦ Le smoked meat de Montréal, de sandwich modeste à star internationale

Radio-Canada, Olivier Bourque, publié le 2025-07-03 à 4 h HAE

Le sandwich à la viande fumée de Montréal vient d'être désigné l'un des 25 meilleurs sandwiches du monde par CNN. Une reconnaissance à l'international qui renforce l'image culinaire et gastronomique de la métropole québécoise.

Chaque jour, boulevard Saint-Laurent, ils sont des centaines à faire le va-et-vient chez Schwartz's. Sur le coup de midi, une file d'attente se forme. Tous veulent goûter à la viande fumée du célèbre établissement presque centenaire, réputée la meilleure du monde.

# Le court riez : la pocalitique

PAR CAL AMBOUR



Ha ! La pocalitique c'est difficile à suivre. La gauche est mal à droite, la droite peut être gauche et le centre ne s'est pas ou se situationneutrer, où est le rustre milieu, centre gauche, centre droite, centre dessus-dessous ?

Il y a plusieurs de gré ou de farce de la pocalitique.

Il y a la pocalitique interrationalle. Elle est guerre facile. Comme celle des États Usés d'Amnésiques, un temps ce sont les démons-grattes qui brassent la Baraque au bas maux, après c'est les Répliques plus bien qu'on taxe de trumperie et de mal Donnaltion.

Il y a la pocalitique fait d'érable. De quoi se marrer à de se marrer. Un coup parti, il y a les libèreraleurs qui veulent se réinCarney et

prendre leur Marck, ensuite les conversationneurs qui n'ont pas pesé assez lourds avec un poids lièvre sans comté le poid Pierre, le nouveau parti démontable jamais Signe de remonté et le jeu de bloc qui vise un Blanchettage et v'Yves-Français.

Il y a la pocalitique minicipale. Toujours à maire et parfois sacrifié à l'autel de vils qui ne font pas de quartier. Alors, l'édylle ne dure pas.

Aux quatre ans, il faut passer aux scrutés généraux. À ce mot ment là, jour pot calytique important, la majorité silencieuse s'électionne candidatement les dépités au soufrage uni vers celle ou celui qui sera vote repris en temps.

Merci de vote à tension !



### Améliorez le suivi de vos finances personnelles

Formation gratuite en finances personnelles et planification financière de retraite

offerte par l'APRQ

Accessible par Zoom, les mercredis matins à compter du 24 septembre 2025.

et peut être suivie en couple ou de façon individuelle.

Pour plus d'informations, consultez la [fiche d'information](#) sur le site Web de l'APRQ.

Date limite d'inscription :  
17 septembre 2025



# Un voyage autour du Québec

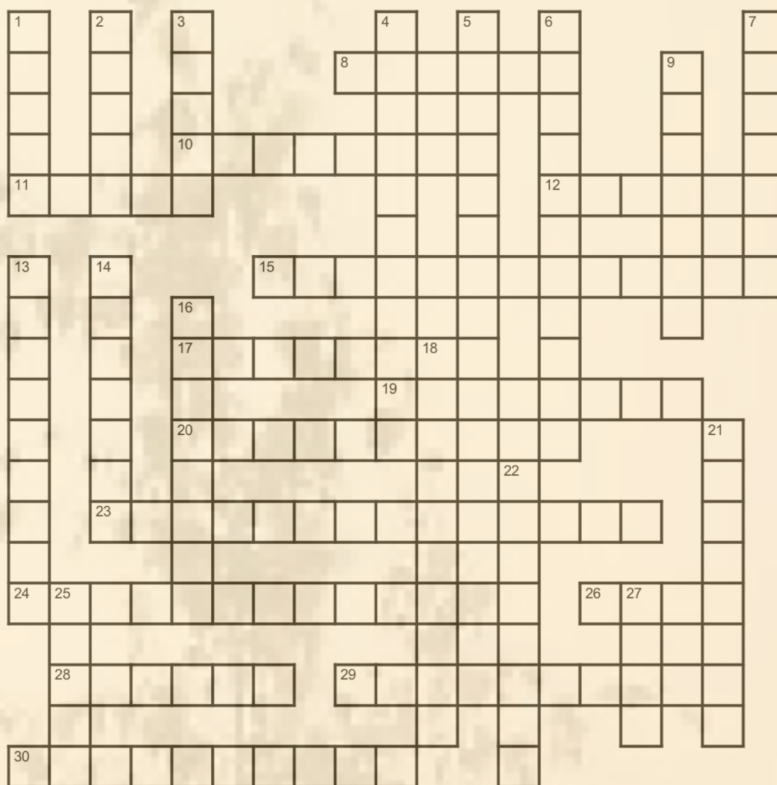
**PAR PIERRE EUBANKS**

Membre de l'équipe de rédaction

## Instructions :

À l'aide des définitions, trouver les noms des villes et les placer dans les cases appropriées

[\(Solution page 24\)](#)



## Horizontalement

**8** Municipalité fusionnée dans Témiscouata-sur-le-Lac en 2010 (6)

**10** Ville située dans la région de la Montérégie (8)

**11** Région côtière célèbre pour son phare et ses falaises (5)

**12** Centre minier important en Abitibi-Témiscamingue (3-3)

**15** Municipalité artistique dans Charlevoix (4-5-4)

**17** Municipalité près d'un plan d'eau dans les Cantons-de-l'Est (3-5)

**19** Localité minière abitibienne connue pour sa fosse à ciel ouvert (8)

**20** Municipalité de banlieue

nord de Montréal (8)

**23** Municipalité estrienne résultant d'une fusion en 2002 (9-5)

**24** Municipalité saguenéenne abritant un zoo sauvage (5-8)

**26** Centre urbain du Lac-Saint-Jean (4)

**28** Capitale nationale provinciale (6)

**29** Territoire insulaire dans la région montréalaise (4-6)

**30** Petite municipalité insulaire dans l'ouest montréalais (4-6)

## Verticalement

**1** Centre touristique estrien au bord d'un lac (5)

**2** Municipalité en face de la capitale nationale (5)

**3** Destination touristique gaspésienne avec un rocher emblématique (5)

**4** Chef-lieu des Laurentides (5-6)

**5** Station de villégiature laurentienne (6-5)

**6** Municipalité côtière gaspésienne (11)

**7** Petite municipalité huppée dans les Laurentides (7)

**9** Banlieue résidentielle de la rive-sud montréalaise (7)

**13** Municipalité industrielle du Haut-Saint-François (4,5)

**14** Petite municipalité agricole en Abitibi-Ouest (7)

**16** Municipalité industrielle

de Charlevoix (8)

**18** Municipalité montréalaise au passé avicole (10)

**21** Municipalité patrimoniale de Portneuf (3-5)

**22** Municipalité montréalaise connue pour son industrie agroalimentaire (5-3)

**25** Chef-lieu de La Matapédia (5)

**27** Petite municipalité riveraine en Montérégie (4)



# Le ProActif

## Éditeur

Association de professionnelles et professionnels retraités du Québec (APRQ)

## Publication électronique

Quatre fois par année :  
mars, juin, septembre, décembre

## Équipe de rédaction

L'équipe de rédaction vise à favoriser un continuum d'information entre le site Web, le magazine et les infolettres de l'APRQ.

Ses membres sont : Jean-Pierre Beaumont, Pierre Eubanks, Lucile Giguère, Michel Lavergne et Isabelle McKenzie.

## Collaborations

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| Jean-Pierre Beaumont | Michel Lavergne       |
| Denise Boutin        | Claude Martel         |
| Michel Chagnon       | Jacques Pelchat       |
| Pierre Eubanks       | Johanne Roy           |
| Bernard Frigon       | Micheline St-Arneault |

## Coordination au contenu

Jean-Pierre Beaumont

## Conception graphique

Isabelle McKenzie

## Révision linguistique

Jean-Pierre Beaumont

## Espace OneDrive

Jean-Pierre Beaumont, Pierre Eubanks,  
Isabelle McKenzie

## Diffusion

Jean-Pierre Beaumont

## Site Web

Pierre Eubanks

## Page couverture

Pixabay

Association de professionnelles et  
professionnels retraités du Québec (APRQ)  
7, rue Vallière, Québec (Québec) G1K 6S9  
Téléphone : 418 692-0022 poste 5079  
Sans frais 1 800 463-5079 poste 5079  
Le ProActif : [coordcontenu.leproactif@aprq.ca](mailto:coordcontenu.leproactif@aprq.ca)  
Site Web : [www.aprq.ca](http://www.aprq.ca)