

Le *ProActif*

Volume 11 – Numéro 1 – Mars 2026

Mot de la présidence APRQ
2026 une année intensive

Nouvelles du Conseil régional de Québec
**Une nouvelle structure et
un comité de gestion très actif**

L'APRQ VOUS INFORME

**Rapport de consultation
Rencontres des
membres de l'APRQ**

CHRONIQUE LITTÉRAIRE
Trois autrices à l'honneur

CHRONIQUE DE VOYAGE
Costa Rica o La Pura Vida

*Et bien d'autres
sujets !*

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



Information sur la publication

Intégration audio

Afin de faciliter l'accès à nos contenus pour les personnes mal voyantes, plusieurs articles de notre magazine *Le ProActif* sont désormais accompagnés de fichiers audios.

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 fonctionnalité à coordcontenu.leproactif@aprq.ca.

Version accessible

Ce document est conforme au [Standard sur l'accessibilité du gouvernement du Québec \(SGQRI 008 2.0\)](#), qui vise à rendre le contenu numérique accessible à tous, y compris aux personnes en situation de handicap. Cela implique qu'il respecte les directives des [Règles pour l'accessibilité des contenus Web \(WCAG 2.0\)](#), et que ses caractéristiques techniques sont conçues pour être utilisables avec diverses technologies d'assistance. SVP, nous faire part de votre appréciation de cette fonctionnalité à coordcontenu.leproactif@aprq.ca.

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.



TABLE DES MATIÈRES

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

Volume 11 • Numéro 1 • Mars 2026

Mot de la présidence APRQ	3
Nouvelles des Conseils régionaux	4
Nouvelles de la région de Québec	5
Opinion – Arrêtons les profits et les bonbons sur le dos des aînés résidents à domicile	6
L'APRQ vous informe	8
Rapport de consultation	8
Nous recherchons	9
Recrutement de membres pour certains comités	10
Rencontres des membres de l'APRQ	11
La cotisation : un projet en bonne voie	12
Innov'Aînés – Reconnaître les initiatives innovantes au service du mieux-être des aînés	13
Politique gouvernementale sur les soins à domicile	14
Tu peux être âgé, mais ne sois pas « vieux » dans ta tête	16
Carrefour retraite	17
Facteurs de protection pour la santé cognitive	18
Viactive	20
Activités	21
Activités réalisées et planifiées	21
Conférences accessibles aux membres	22
Faciliter le travail du liquidateur de succession	22
Chronique littéraire – Trois autrices à l'honneur	23
Chronique de voyage – Costa Rica o La Pura Vida	25
Chronique – Liens utiles ou intéressants	28
Le court riez – L'intelligence art tire ficelle	30
Divertissement	31
Crédits	32

2026 une année intensive



Par Jacques Pelchat
Président de l'APRQ
presidence@aprq.ca

Le printemps est enfin arrivé et nous permet de planifier des déplacements, que ce soit pour le plaisir ou pour revoir des amis ou des parents. Cependant, je suis conscient que certains d'entre vous ne peuvent pas partir en voyage en raison de contraintes financières ou de santé. J'ose espérer que vous trouverez du réconfort auprès de votre famille et de vos amis durant les prochains mois, malgré ces circonstances difficiles.

Cette année sera également très intense du côté de votre Association. D'abord, nous sommes dans un processus d'implantation d'une cotisation annuelle après 33 ans d'existence sans autre apport financier, à quelques exceptions près, qu'une subvention annuelle du SPGQ. Cette décision a été prise avec votre approbation, en juin dernier, afin d'élever le statut de représentation de votre Association. Cette injection financière sera disponible dès l'automne sous forme d'investissements, ce qui permettra à notre organisation de se consacrer pleinement à la défense des droits et intérêts de nos retraités et à leur représentation.

Depuis quelques années, nous nous sommes donné un slogan, *Pour vous et avec vous*. Cet apport financier aidera certainement à rendre un peu plus concret le slogan. Un apport humain additionnel nous permettrait de faire encore plus. Nous encourageons tout particulièrement les

personnes résidant en région à s'impliquer dans la vie associative.

Pendant plusieurs mois, nous nous sommes penchés sur le dossier du maintien à domicile. Nous avons soumis notre point de vue dans le cadre de la consultation gouvernementale sur sa future politique de soutien à domicile. Nous avons proposé d'accentuer la politique sur le maintien à domicile plutôt que sur le soutien à domicile. Le Gouvernement, en période préélectorale, vient de déposer son projet de politique. La ministre responsable des aînés a demandé à son personnel politique de rencontrer plusieurs organisations, dont l'APRQ, afin de connaître leurs priorités. Nous y reviendrons plus tard dans ce numéro, ainsi que dans l'édition de juin prochain.

En ce début d'année, vous avez découvert une version remaniée de notre infolettre *Info Express*. Grâce à la collaboration de l'équipe des communications du SPGQ, la présentation a été nettement améliorée. De plus, nous produirons cette infolettre, tous les mois, le troisième vendredi. Pour ce qui est du magazine *Le ProActif*, il sera transmis, chaque trimestre, le premier vendredi de ces mois. Finalement, à la suite du départ de notre graphiste, nous avons décidé de travailler avec une graphiste externe.



» Notre présence active dans les différentes régions du Québec

Par Jacques Pelchat
Président de l'APRQ

En décembre dernier, nous avons révisé en AGA notre mode de fonctionnement afin de faciliter la participation des membres au fonctionnement de l'APRQ sur une base régionale. Il est maintenant possible de créer des Conseils régionaux qui regrouperaient les membres selon leur lieu de résidence. Depuis plusieurs années, nous fonctionnons principalement grâce aux Conseils régionaux de Québec (centre et est) et de Montréal (ouest).

Ces deux entités continuent d'exister et de gérer leur propre territoire. Cependant, nous encourageons tous les membres souhaitant s'impliquer dans le développement de leur région à nous contacter.

Le développement régional dépend de votre engagement. Nous sommes disposés à vous accompagner dans l'organisation de vos actions et à faciliter vos rapprochements avec les résidents de votre territoire. N'hésitez pas à nous contacter à l'une des adresses courriel suivantes :

presidence@aprq.ca

cr.quebec@aprq.ca

cr.montreal@aprq.ca



Photo : Jean-Pierre Beaumont

» Une nouvelle structure et un comité de gestion très actif



Par Pierre Eubanks

Coordonateur du CRQ,
assisté de l'intelligence artificielle

Depuis peu, l'APRQ a adopté, en Assemblée générale annuelle (AGA), une nouvelle structure de gouvernance. Le conseil d'administration (CA) compte maintenant 9 membres au lieu de 7. Du côté régional, le Conseil régional de Québec (CRQ) a aussi revu sa structure : il n'y a plus de président d'un exécutif du Conseil régional, mais plutôt un coordonnateur d'un comité de gestion du Conseil régional (CgCR).

Un changement important à souligner pour tous les membres, de Québec comme des autres régions : le coordonnateur du Conseil régional ne siège plus automatiquement au CA de l'APRQ. Comme tous les autres administrateurs, il doit désormais être élu en Assemblée générale s'il souhaite faire partie du CA. Cette modification vise à clarifier les rôles et à assurer une représentation plus équitable des membres.

Lors de la dernière Assemblée générale annuelle de notre Conseil régional, nous avons nous aussi porté le nombre de membres à 9. À cette occasion, nous avons eu le plaisir d'accueillir MM. Jean Nadeau de Québec et Pierre Lafontaine, de la région de Chaudière-Appalaches. M. Lafontaine a généreusement reçu le comité de gestion chez lui lors de notre rencontre de janvier, ce qui illustre bien l'esprit de collaboration qui règne entre nos régions.

Même si l'année ne fait que commencer, les membres du comité de gestion du Conseil régional de Québec sont déjà très engagés.

Plusieurs d'entre eux participent activement à des dossiers importants de l'APRQ et de leur comité de gestion, notamment, pour ne nommer que ceux-là :

- la Table de concertation des aînés de la Capitale-Nationale ;
- le comité des communications ;
- le comité des conférences.

Nous avons amorcé l'année avec notre activité traditionnelle, le 5 à 7, tenue au restaurant *Le Café du Monde* dans le Vieux-Port de Québec. Cette rencontre conviviale a réuni 33 participantes et participants, témoignant de l'intérêt et du dynamisme des membres de la région.

Sur les 9 postes prévus au comité de gestion, l'un était occupé par M. Pelchat, président du CA de l'APRQ, qui agissait à titre de secrétaire. Toutefois, comme il existe maintenant deux comités de gestion régionaux et que l'APRQ souhaite en créer d'autres, M. Pelchat a jugé plus approprié de démissionner de ce poste, tout en demeurant disponible, dans la mesure de son agenda, pour participer à nos rencontres sur invitation.

Cela signifie qu'une place est maintenant libre au sein du comité de gestion du Conseil régional de Québec. Si vous avez le goût de vous impliquer et de contribuer à la vitalité de notre région, nous serions très heureux d'accueillir une nouvelle personne au sein de notre équipe.

Arrêtons les profits et les bonbons sur le dos des aînés résidents à domicile

Par Michel Chagnon

Membre de l'APRQ et du CA d'ADDA (Aide à domicile d'Autray)

L'Association de professionnelles et professionnels du Québec (APRQ) défend depuis plusieurs années le droit au maintien à domicile (DMD), une priorité absolue. La société québécoise exige des actions concrètes de la part du gouvernement afin de concrétiser ce droit. Malheureusement, le taux de réponse aux demandes de services de soutien demeure faible, se situant en bas de 15 %. Les analyses indiquent qu'il serait possible qu'une personne aînée évaluée en bas de l'échelle « SIM 10 » puisse demeurer dans son logement. Le coût pour garder une personne aînée dans un CHRDL est de 107 000 \$ par année.

Il reste encore beaucoup de travail à accomplir pour intégrer pleinement ce droit dans la vie quotidienne des personnes aînées. La réponse est simple, des services de maintien à domicile. La question de savoir à qui incombe la responsabilité de dispenser ces activités d'aide à la vie quotidienne (AVD-AVQ) mérite une attention particulière. Examinons la situation actuelle sur le terrain dans les services d'aide à domicile, tant au niveau des AVD (soins non invasifs) — tels que la lessive, l'épicerie, le ménage et la cuisine — que des AVQ (soins invasifs), incluant les soins d'hygiène et l'administration de médicaments.

Un bref rappel historique s'impose. Dans les années 1970, les centres locaux de services communautaires (CLSC) étaient responsables de la prestation de ces soins domestiques AVD-AVQ. Ces soins et services étaient offerts gratuitement par des professionnelles syndiquées ayant complété une formation de 960 heures, connues sous le nom d'« auxiliaires familiales et sociales ». Il est pertinent de noter que, grâce à l'amélioration des conditions de travail au fil des ans, la profession s'est diversifiée avec l'intégration d'hommes dans ce secteur.

En 1996, dans le contexte du déficit zéro du gouvernement, il faut constater que, dès leur création, les centres locaux de services communautaires (CLSC)

se sont avérés incapables de répondre aux demandes croissantes d'une population vieillissante. En 1996, toujours dans le contexte du déficit zéro, le gouvernement Bouchard a convoqué deux importants sommets socioéconomiques sur cette question. Un consensus semblait se dégager, stipulant que les CLSC, dotés d'un personnel mieux formé et mieux rémunéré, seraient responsables des services d'aide à domicile (AVD), tandis que les entreprises d'économie sociale en aide à domicile se limiteraient à la mission des aides à la vie quotidienne (AVQ).

Le taux de réponse aux demandes de services de soutien demeure faible, se situant en bas de 15 %.

Cependant, ce consensus, initialement accepté par les syndicats, a été rompu. Afin de réduire les coûts, les différents gouvernements ont progressivement commencé à sous-traiter les services d'aide à domicile (AVD). Ce phénomène de sous-traitance et de dévalorisation des emplois a conduit à la mise en place d'un processus de soumission ouvert à toutes les entreprises privées ; le critère principal étant le plus bas prix. Il aurait été normal, dans notre société québécoise, de privilégier au moins les coopératives sociales, dont la mission n'est pas le profit.

L'émergence de nombreuses entreprises privées spécialisées dans la sous-traitance des services de soutien à domicile fait rapidement son apparition. L'objectif principal est la maximisation des profits. C'est très préoccupant que des activités de soutien pour des personnes vulnérables soient privatisées pour le profit des propriétaires de ces entreprises. Elles ont la capacité de soumissionner dans l'ensemble des régions du Québec. Pour l'appel d'offres de décembre 2025, environ une centaine de soumissions ont été déposées dans les six (6) MRC de la région Lanaudière. Ce sont en



grande majorité des compagnies par actions. C'est dans ce contexte d'inégalité que les coopératives de services d'aide à domicile, préoccupés sur le service et la qualité des emplois, doivent soumissionner et faire face à cette concurrence grandissante de la part d'entreprises agressives et axées sur le profit. Le marché actuel des soumissionnaires est caractérisé par un manque de réglementation et de contrôle de ces entreprises préoccupé surtout par le profit ; ce qui crée un environnement chaotique et instable dans les services donnés aux personnes âgées vivant à domicile. Il est impératif que le gouvernement intervienne en interdisant à toutes les entreprises privées de soumissionner et reconnaisse uniquement ce droit aux entreprises à but non lucratif ou les coopératives de services à soumissionner aux appels d'offres. Arrêtons de faire des expériences pilotes ! Le profit n'a pas sa place pour le soutien à domicile.

En l'absence d'une action gouvernementale rapide et décisive, notamment par la mise en œuvre d'un décret, les conséquences négatives de cette situation sur la vie des personnes âgées vivant à domicile seront exacerbées. Parmi ces conséquences, on peut citer la précarité de l'emploi, un retour à la féminisation de ces emplois mal rémunérés, dont les salaires se situent près du salaire minimum. Les études menées auprès des personnes âgées révèlent clairement que le taux élevé de roulement du personnel contribue à accroître leur insécurité et à nuire à leur bien-être.

Le gouvernement doit assumer pleinement ses responsabilités en matière de services offerts aux personnes âgées. Le virage vers le maintien à domicile, motivé par des considérations économiques et sociales, est en cours depuis plusieurs années. Il est essentiel que nos élus ne tolèrent pas que les besoins des personnes âgées vivant

à domicile deviennent la matière première du secteur privé pour la réalisation de leurs activités capitalistes. Les services de soutien aux personnes âgées à domicile constituent un élément fondamental du système de santé.

Il est inadmissible de faire du profit sur la santé des personnes âgées vivant à domicile. Leur qualité de vie en dépend.

La ministre de la Santé, Sonia Bélanger, a récemment lancé sa Politique nationale de soutien à domicile « Mieux chez soi », dotée d'une bonification de 107 millions de dollars. Cette politique a pour objectif de permettre aux personnes de demeurer à domicile le plus longtemps possible, en optimisant et en coordonnant les services, notamment par l'entremise des centres locaux de services communautaires (CLSC). Or, au lieu d'établir un véritable système de maintien à domicile, le gouvernement continue de procéder à des bonifications à la pièce, vraisemblablement pour des raisons électorales.

En conclusion, les dirigeants de l'Association de professionnelles et professionnels du Québec (APRQ) et le Syndicat des professionnelles et professionnels du gouvernement du Québec (SPGQ), toutes associations défendant les droits des personnes âgées, doivent dénoncer publiquement ce modèle de sous-traitance qui se fait sur le dos des personnes âgées.

Il est impératif d'exiger de nos élus gouvernementaux la mise en place d'un véritable système de soutien et de leur demander de privilégier exclusivement les entreprises à but non lucratif ou les coopératives sociales dans le processus de soumission. Dans le contexte électoral prochain, il s'agit d'une occasion propice pour interroger la position des partis politiques sur cette question.

» Rapport de consultation

Par Jacques Pelchat, Huguette Gendreau
et Pierre Eubanks

Ce rapport a été rédigé à l'aide de l'intelligence artificielle à partir des réponses fournies par les membres dans le questionnaire inclus dans l'infolettre de janvier 2026.

Principales préoccupations de nos membres

En ce début de 2026, les retraités du SPGQ expriment un faisceau de préoccupations convergentes qui mettent en lumière la fragilité du pouvoir d'achat, la pression du coût de la vie et la nécessité d'un accès fiable aux services essentiels. Cinq thèmes dominent nettement.

D'abord, l'indexation des rentes et l'érosion du pouvoir d'achat constituent l'inquiétude la plus partagée. De nombreuses répondantes et de nombreux répondants jugent l'indexation des régimes publics et parapublics insuffisante au regard d'une inflation encore volatile. Cette dynamique se traduit par une perte progressive de revenu réel : chaque hausse de dépenses non compensée entame un peu plus la marge de manœuvre des ménages retraités.

Ensuite, la hausse du coût de la vie et des charges incompressibles pèse lourdement sur les budgets. L'augmentation des prix de l'épicerie, du logement et des services (énergie, télécommunications) est fréquemment citée. Pour des revenus essentiellement fixes, ces hausses successives obligent à des arbitrages difficiles et réduisent la capacité à faire face aux imprévus, alimentant un sentiment d'insécurité économique.

Troisièmement, la santé et l'accès aux soins demeurent des priorités majeures. Les répondants pointent des délais d'attente, la rareté de certains services de première ligne et des coûts croissants pour les soins non couverts ou partiellement remboursés (dentaires, vision, prothèses, médicaments non inscrits). Le maintien à domicile et l'accès à des services adaptés, abordables et disponibles en temps opportun sont au cœur des attentes.

Quatrièmement, l'habitation et la sécurité résidentielle représentent un enjeu structurant. La pression sur les loyers, la difficulté à trouver des logements convenables, l'adaptation des domiciles au vieillissement et la disponibilité de places en résidences ou en milieux de vie supervisés sont régulièrement évoquées. Les personnes retraitées cherchent des solutions stables, sécuritaires et soutenables financièrement pour vieillir chez soi ou dans des environnements appropriés.

Enfin, la fiscalité et la stabilité des régimes complètent ce tableau. Plusieurs répondants et répondantes s'inquiètent de l'impact d'ajustements fiscaux sur des revenus fixes, ainsi que de la prévisibilité des règles encadrant rentes et prestations. La demande porte sur plus de transparence, de stabilité et de mécanismes d'ajustement qui protègent efficacement les revenus de retraite contre l'inflation.

Pris ensemble, ces constats dessinent une réalité cohérente : dans un contexte d'inflation résiliente et de services sous tension, les retraités et retraitées recherchent avant tout la préservation de leur niveau de vie, un accès équitable aux soins et un cadre fiscal et réglementaire prévisible. Les leviers attendus sont connus : indexation mieux arrimée à l'inflation, contrôle des coûts essentiels, renforcement de la première ligne en santé, politiques d'habitation adaptées au vieillissement et engagement clair en faveur de la stabilité des régimes. Autant de chantiers prioritaires pour sécuriser le quotidien des personnes âgées en 2026.

» Nous recherchons

L'APRQ est à la recherche d'une administratrice ou d'un administrateur afin de pourvoir un poste immédiatement dont le mandat se terminera à l'Assemblée générale annuelle de 2027.

Portrait de la personne recherchée — APRQ

Profil général

Une personne retraitée, 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

Engagée : Fait preuve d'un réel intérêt pour la mission de l'APRQ et souhaite s'impliquer activement dans ses activités.

Dynamique et proactive : Apporte des idées, prends des initiatives et participe activement aux projets.

Collaborative : 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 transparente : Agit avec honnêteté et dans le respect des valeurs de l'Association.

Compétences recherchées (atouts)

- Expérience en gestion, communication, animation ou gouvernance ;
- Compétences en organisation d'événements, en rédaction ou en gestion ;
- Aisance avec les outils numériques (Internet, courriels, visioconférences, etc.) ;
- Capacité à représenter l'APRQ.

Rôle et responsabilités

- Participer aux réunions du conseil d'administration ;
- Contribuer à l'élaboration et à la mise en œuvre de son plan d'action ;
- Accepter de prendre la responsabilité de certains.
- Promouvoir les services et activités de l'APRQ ;
- Être ambassadrice des valeurs de l'Association.

Faites-nous part de votre intérêt !

Nos réunions ont principalement lieu en vidéo-conférence. Chaque mois, nous nous rencontrons un matin, selon le calendrier établi, à moins que la réunion ne se prolonge jusqu'en après-midi ou qu'elle soit reportée à une date ultérieure.

Faites-nous part de votre intérêt en nous écrivant à info@aprq.ca.

L'équipe de l'APRQ

Votre conseil d'administration de l'APRQ pour 2026

Mireille Beaulac, administratrice
(Montréal) – jusqu'en 2027

Denise Boutin, secrétaire
(Montréal) – jusqu'en 2027

Claude Bouchard, trésorier
(Québec) – jusqu'en 2026

Joscelyne C-Banerjee, administratrice
(Montréal) – jusqu'en 2026

Pierre Eubanks, administrateur
(Québec) – jusqu'en 2026

Huguette Gendreau, administratrice
(Québec) – jusqu'en 2026

Lucile Giguère, vice-présidente
(Québec) – jusqu'en 2027

Jacques Pelchat, président
(Québec) – jusqu'en 2026

Administrateur ou administratrice
(poste vacant) – jusqu'en 2027

» Recrutement de membres pour certains comités



Depuis quelques années, le conseil d'administration de l'APRQ a mis sur pied des comités permanents et ad hoc pour l'aider dans ses fonctions et la fourniture de services à ses membres.

L'APRQ travaille actuellement à élaborer un plan d'action 2026-2027 en fonction de sa mission. Cependant, il a un besoin urgent de collaborateurs et collaboratrices au sein des comités ou comme personnes-ressources pour renforcer son équipe de bénévoles.

Si vous en avez le goût et que vous pouvez consacrer du temps à votre Association, nous vous invitons à remplir le questionnaire d'intérêt. Les comités de défense des droits et des communications ont actuellement les besoins les plus urgents en matière de ressources, alors n'hésitez pas à postuler.

***Je me joins à l'équipe
de l'APRQ***



Photo : Jean-Pierre Beaumont

» Rencontres des membres de l'APRQ

Au cours des prochains mois, nous invitons les membres de l'Association qui désirent mieux connaître l'APRQ, ainsi qu'aux récents retraités du Syndicat de professionnelles et professionnels du gouvernement du Québec (SPGQ), à assister à une présentation de votre Association.

Chacune de ces présentations vise à vous présenter, les objectifs, les priorités, les engagements pris par vos dirigeants et les services que l'APRQ souhaite développer en échange de votre adhésion et de la cotisation demandée. C'est aussi une occasion pour vous d'exprimer vos attentes à l'égard de l'APRQ.

Voici l'horaire des prochaines rencontres

26 mars à 10 h
Visioconférence ZOOM
[Inscription ICI](#)

23 avril à 10 h
Visioconférence ZOOM
[Inscription ICI](#)

20 mai à 14 h
Visioconférence ZOOM
[Inscription ICI](#)

» La cotisation : un projet en bonne voie

En juin dernier, les membres réunis en Assemblée générale ont pris une décision historique en acceptant de doter l'APRQ d'une cotisation annuelle dans le but de se donner les moyens de développer leur Association. En décembre dernier, nous avons procédé à l'annonce de la mise en place de la cotisation annuelle de 24 \$ (2 \$ par mois) à compter du 1^{er} janvier 2026.

En date du 17 février dernier, c'est un peu plus de 700 membres qui se sont engagés formellement. Comme nous nous étions engagés lors de l'Assemblée de juin 2025 et que nous avons réitéré lors de l'Assemblée de décembre dernier, les sommes recueillies d'ici le 31 août ne seront dépensées qu'à compter de notre prochain exercice financier, qui débutera le 1^{er} septembre prochain.

Questions/Réponses

En 2026-27, combien pourrions-nous investir dans l'APRQ ?

Seuls les membres en décideront les paramètres, le tout en fonction du nombre de cotisants.

Est-ce que le SPGQ maintiendra sa subvention annuelle à l'APRQ ?

La réponse est oui, nous avons une entente à cet effet.

Qu'arrivera-t-il avec le statut de celles et ceux qui préféreront ne pas cotiser ?

Une décision sera prise à l'automne.

Nous vous offrons la possibilité de participer à des rencontres d'informations sur la cotisation et les services de l'APRQ :

26 mars à 10 h
en visioconférence
[Inscription](#)

23 avril à 10 h
en visioconférence
[Inscription](#)

20 mai à 14 h
en visioconférence
[Inscription](#)

Chaque contribution permet à l'APRQ de poursuivre sa mission auprès des personnes retraitées du SPGQ.

**Pour aussi peu que 2\$ par mois,
je participe à l'effort collectif.**

Je contribue aujourd'hui

APRQ

Association de professionnelles
et professionnels retraités du Québec

Reconnaître les initiatives innovantes au service du mieux-être des aînés

Par Jacques Pelchat

Président de l'APRQ

21 avril 2026 à Québec

L'APRQ répondra présente à l'invitation de la Coalition pour la dignité des aînés. Nous participerons au Forum Innov'Aînés afin de découvrir, avec les autres participants, des solutions prometteuses, issues de projets en cours, et nous échangerons sur les conditions de déploiement de telles initiatives à travers le Québec.

Les différents ateliers présenteront différents projets :

- Repenser le vivre ensemble intergénérationnel, le projet *Le Quartier des générations* à Montréal.
- Innover en maintien à domicile, le projet *Bien vieillir chez soi au Bas-Saint-Laurent*.
- Favoriser la participation sociale des aînés, le projet *APIC en Estrie*.
- Un atelier participatif pour partager le tout.
- Une présentation des idées échangées.

Pour en connaître plus sur Innov'Aînés et ses projets, nous vous invitons à consulter le site de la CDA.

<https://innovaines.quebec/#programmation>
<https://innovaines.quebec/a-propos/>

Si, après la lecture de ces documents, vous avez des commentaires, faites-nous-en part par courriel à info@aprq.ca. Dans l'édition de juin prochain, nous dresserons un bilan de cette journée nationale.



Coalition
pour la dignité
des aînés

APRQ

Association de professionnelles
et professionnels retraités du Québec



Politique gouvernementale sur les soins à domicile

Par Jacques Pelchat

Président de l'APRQ

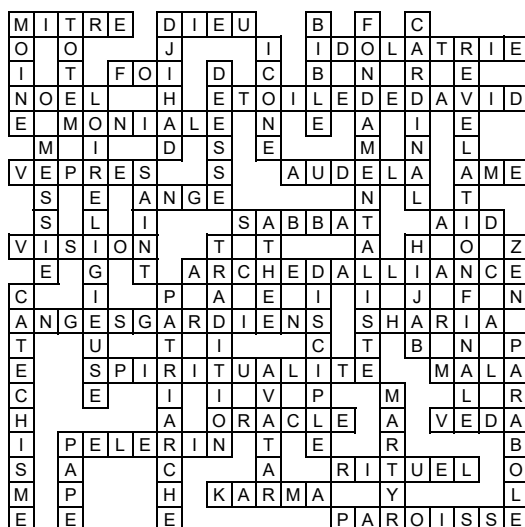
Récemment, le gouvernement de la Coalition avenir Québec, à quelques semaines ou tout au plus quelques mois des élections générales, a déposé sa nouvelle politique concernant « les soins à domicile » au Québec. Cette position découle d'une consultation qui s'est échelonnée sur près de 18 mois. Au cours des derniers jours, la ministre de la Santé, madame Sonia Bélangier, qui a la responsabilité des aînés et des aidants proches, a demandé à son personnel politique de rencontrer des associations de retraités, dont l'APRQ.

Dans un premier temps, nous avons soumis un mémoire dans le cadre de la consultation, qui a débuté en novembre 2024. Le mémoire de l'APRQ a été présenté en février 2025 et s'est concentré sur les principes clés qui devaient orienter la nouvelle politique. Dans le cadre de notre implication dans l'Alliance des associations de retraités, nous avons participé au dépôt d'un mémoire traitant l'ensemble de la politique à mettre en place.

Au cours des prochaines semaines, le comité de défense des droits de l'APRQ s'engage à examiner en profondeur les propositions du gouvernement et à soumettre au conseil d'administration de l'Association ses recommandations sur les positions que l'APRQ soutiendra dans les mois à venir. Nous vous encourageons donc à suivre de près ce dossier via l'infolettre mensuelle, en lisant nos prochains numéros du magazine *Le Proactif* et en consultant la page Web dédiée. : Maintien à domicile

Dans une analyse sommaire de la politique gouvernementale, nous trouvons plusieurs propositions fortes et intéressantes visant à améliorer les services offerts aux personnes âgées. Toutefois, c'est dans le plan d'action qui sera présenté en automne et dans le prochain budget du Québec au printemps 2027 que nous verrons si ces promesses se traduisent par des actions concrètes.

Solution du mot caché en page 31



Nous demeurons sur notre faim

Voici un bref résumé des sept points demandés en février 2025 et des réponses obtenues en février 2026.

Demandes déposées	Réponses
De reconnaître le « maintien à domicile » comme un droit et d'utiliser l'expression « maintien à domicile » plutôt que « soutien à domicile » afin de renforcer la politique	La politique ne crée aucun droit opposable ni obligation légale nouvelle et le gouvernement a choisi de centrer toute la politique sur l'expression « soutien à domicile »
D'ajouter autonomie et indépendance comme nouvelle valeur	La politique parle d'autonomie fonctionnelle et décisionnelle, mais n'ajoute pas cette valeur dans sa liste officielle
D'ajouter quatre nouveaux principes directeurs à la nouvelle politique : • innovation technologique • prévention et bien-être • adaptation des milieux de vie • équité financière	La politique aborde certains de ces thèmes, mais aucun n'est ajouté comme principe directeur. Notamment : • l'innovation est un pilier, mais pas un principe directeur. • la prévention est un axe, mais pas un principe directeur. • l'adaptation des milieux de vie n'est pas abordée comme programme structurant. • l'équité financière n'est pas reconnue comme principe
D'inclure explicitement les municipalités comme acteurs obligatoires	Les municipalités sont mentionnées comme partenaires possibles, mais pas comme acteurs structurants ni comme partie prenante obligatoire
D'insérer un programme d'adaptation, de modernisation et de construction du milieu de vie	La politique ne prévoit aucun programme d'habitation ni de financement dédié à l'adaptation des domiciles
Offrir une équité financière selon le lieu de résidence	La politique parle d'équité d'accès, mais pas d'équité financière et aucune mesure de correction des disparités régionales n'est prévue
Reconnaître le rôle de l'APRQ et une participation aux consultations	Nous avons obtenu une rencontre préélectorale avec le cabinet politique

Votre opinion sur ce dossier serait appréciée.

Veuillez nous la faire parvenir à l'adresse suivante : presidence@aprq.ca.

» Tu peux être âgé, mais ne sois pas « vieux » dans ta tête

Par Pierre Eubanks

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

La vie ne se mesure pas seulement en rides, en cheveux blancs ou en anniversaires empilés les uns sur les autres. Elle se mesure aussi en envie, en curiosité, en capacité à s'émerveiller encore. On peut compter beaucoup d'années sur un calendrier et garder pourtant le regard vif d'une personne qui découvre le monde pour la première fois.

Être « vieux » dans sa tête, ce n'est pas une question de date de naissance, c'est une manière de se tenir face à la vie. C'est renoncer avant même d'avoir essayé, c'est dire « c'est trop tard pour moi », « je suis trop âgé pour ça », alors que le cœur, lui, bat encore, demande encore, appelle encore. Tu peux avoir beaucoup d'années et continuer à apprendre, à aimer, à rire à en avoir mal au ventre, à te laisser surprendre par un détail que tu avais toujours ignoré : la lumière du matin sur un mur, le sourire d'un inconnu, le parfum d'un plat que l'on croyait avoir oublié.

On devient vieux le jour où l'on commence à se définir uniquement par ce que l'on a perdu : de la force, du temps, des illusions. On reste simplement âgé quand on choisit de se définir aussi par ce que l'on a gagné : de l'expérience, du recul, une tendresse plus profonde pour soi et pour les autres. Tu peux être âgé, et décider que chaque nouvelle journée est une occasion de prononcer une parole réconfortante, de partager ta présence, de commencer un projet, même minime.

Ne sois pas vieux dans ta tête : garde une question au bord des lèvres, un projet au bord du cœur. Autorise-toi à ne pas tout savoir, à te remettre en mouvement, à envisager demain autrement que comme une menace. Tant que tu peux encore te dire « et si... ? », tant que tu peux encore te réjouir d'un rendez-vous, d'un livre à lire, d'une promenade à faire, tu n'es pas vieux, tu es vivant.

Beaucoup d'années, c'est un trésor. Vieux, ce serait de le laisser prendre la poussière. Alors, porte ton âge avec fierté, mais défends farouchement ta jeunesse intérieure. Les années passent, c'est vrai. Mais la façon de les habiter, ça, c'est encore toi qui choisis.



Carrefour retraite

Par Claude Martel
Membre du CRQ



Le secrétaire d'État (Aînés) nous informe au sujet du Carrefour retraite, lancé en 2023 et repensé. Il s'agit d'une ressource conçue par le gouvernement du Canada pour faciliter la planification de la retraite des Canadiens qui approchent de l'âge de la retraite. Il serait maintenant plus facile à utiliser et propose désormais plus d'outils pour aider les Canadiens à planifier leur retraite, notamment :

- des conseils sur la prévention de la fraude et des escroqueries ;
- un questionnaire sur la préparation à la retraite à jour, qui vous permet de créer une liste de contrôle personnalisée ;
- des ressources pour les personnes ayant un revenu fixe ou limité, comme des renseignements sur l'exemption de gains au titre du Supplément de revenu garanti, le logement et les soins de santé ;
- de nouvelles histoires pour mettre en évidence les différentes options de retraite.

On peut également communiquer avec l'équipe des Services mobiles et de liaison aux communautés de

Service Canada. Elle offre un soutien personnalisé aux personnes et aux groupes qui souhaitent mieux comprendre les programmes et les services liés à la retraite.

Le Carrefour retraite, met l'accent sur les programmes fédéraux, comme le Régime de pensions du Canada, la Sécurité de la vieillesse et le Supplément de revenu garanti, et offre aussi des outils qui aident les Canadiens à planifier leur retraite en fonction de leur situation particulière.

Le Carrefour retraite comprend un [questionnaire sur la préparation à la retraite](#), qui génère une liste de contrôle personnalisée pour les utilisateurs en fonction de leurs réponses à quelques questions simples. La liste de contrôle décrit les étapes à suivre pour que les Canadiens puissent planifier leur retraite en toute confiance.

Ces outils peuvent contribuer à améliorer l'expérience de planification de la retraite pour toutes les personnes âgées et celles qui approchent de l'âge de la retraite, en particulier les personnes qui ont un revenu limité ou vivent dans des collectivités offrant un accès limité aux services.

Source : Emploi et Développement social Canada via la Table de concertation des personnes aînées de la Capitale-Nationale (TCPACN).

Plus de renseignements sur les réseaux sociaux

Service
Canada



Emploi et
Développement social Canada



Aînés au Canada



Mars 2026

Le ProActif

Facteurs de protection pour la santé cognitive

Par Claude Martel

Membre du CRQ

Les facteurs de protection pour la santé cognitive sont des éléments qui aident à maintenir et à améliorer les fonctions cérébrales, réduisant ainsi le risque de déclin cognitif ou de maladies neurodégénératives. Voici quelques-uns des principaux facteurs de protection :

Facteurs liés au mode de vie

- **Activité physique régulière** : L'exercice améliore la circulation sanguine et favorise la neurogenèse (création de nouveaux neurones).
- **Alimentation équilibrée** : Un régime riche en fruits, légumes, poissons gras, noix et graines (comme le régime méditerranéen) soutient la santé cérébrale. Voir les documents suivants :
 - [Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé](#)
 - [Le régime alimentaire MIND](#)
- **Sommeil de qualité** : Un sommeil réparateur permet au cerveau de se régénérer et de consolider les souvenirs.
- **Gestion du stress** : La méditation, le yoga ou d'autres techniques de relaxation réduisent les effets néfastes du stress sur le cerveau.
- **Éviter les substances nocives** : Limiter la consommation d'alcool, de tabac et de drogues préserve les fonctions cognitives.

Facteurs intellectuels et sociaux

- **Stimulation cognitive** : Lire, apprendre de nouvelles compétences, jouer à des jeux de réflexion ou résoudre des énigmes maintient le cerveau actif.
- **Interactions sociales** : Entretenir des relations sociales stimulantes et positives renforce la résilience cognitive.
- **Éducation continue** : L'apprentissage tout au long de la vie favorise la plasticité cérébrale.

Facteurs de santé générale

- **Contrôle des maladies chroniques** : Gérer des conditions comme le diabète, l'hypertension ou le cholestérol réduit les risques de dommages cérébraux.

- **Santé mentale** : Traiter la dépression, l'anxiété ou d'autres troubles mentaux préserve les fonctions cognitives.
- **Protection contre les traumatismes crâniens** : Porter un casque lors d'activités à risque et éviter les chutes.
- **Santé auditive** : Une bonne audition permet de réduire le risque de déclin cognitif, de démence et d'isolement social. Recourir à des aides auditives si nécessaire.

Facteurs environnementaux

- **Exposition à un environnement stimulant** : Vivre dans un environnement enrichi (nature, culture, activités variées) favorise la santé cognitive.
- **Réduction des toxines environnementales** : Limiter l'exposition aux polluants et aux produits chimiques nocifs.

En combinant ces facteurs, il est possible de renforcer la résilience cognitive et de préserver la santé du cerveau tout au long de la vie. L'exercice et les saines habitudes de vie sont des moyens à adopter afin de protéger la santé tant physique que cognitive.

En miroir aux facteurs de protection présentés précédemment, le rapport *Dementia prevention, intervention, and care : 2024 report of the Lancet standing Commission* présente 14 facteurs de risques de la démence qu'on peut consulter via le lien suivant : https://www.alzint.org/u/07463-risk-factor-graphics-French_03.pdf

Les informations du présent article ont été colligées grâce à des informations recueillies lors de la Journée d'automne 2025 ayant comme thème « La santé cognitive : comment agir en prévention ? », organisée par l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés (IVPSA) de l'Université Laval.



Inscrivez-vous
à notre concours
pour tenter
votre chance!



COUREZ LA CHANCE DE GAGNER!

La Personnelle¹, l'assureur de groupe auto et habitation choisi par le SPGQ, vous donne la chance de remporter, en tant que membre de l'APRQ, une carte-cadeau de **La Forfaiterie de 250 \$**!²

Pour participer, rendez-vous sur : <https://lapersonnelle.tirageclair.ca/APRQ2026>

Le concours prend fin le 1^{er} avril 2026, à 16 h.

Des tarifs exclusifs avec un assureur de groupe qui s'y connaît

La Personnelle offre un régime d'assurance de groupe auto, habitation et entreprise qui répond à votre réalité. Profitez de tarifs exclusifs, d'un service préférentiel et plus encore ! Pour tous les détails, visitez lapersonnelle.com/spgq ou contactez La Personnelle au 1 888 476-8737.

1 La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. au Québec et La Personnelle, compagnie d'assurances dans les autres provinces et territoires. La marque La Personnelle^{MD} ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, limitations et exclusions peuvent s'appliquer. L'assurance entreprises est offerte au Québec seulement.

2 Un prix d'une valeur de 250 \$ à gagner. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. Aucun achat requis. Le tirage aura lieu le 1^{er} avril 2026, à 16 h. Détails et règlement à <https://lapersonnelle.tirageclair.ca/APRQ2026>

Par Claude Martel
Membre du CRQ

Dans le cadre de la journée d'automne 2025 de l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval ayant comme thématique « La santé cognitive : comment agir en prévention ? » le programme Viactive a été présenté.

Voici comment la documentation de ce programme le présente.

Viactive est un programme d'activités physiques gratuit ou à faible coût pour les personnes de 50 ans et plus, conçu par des kinésiologues pour améliorer la santé et le bien-être. Les séances de groupe sont animées par des bénévoles formés, comprennent des exercices de mobilité, de force et d'équilibre adaptés, et se déroulent dans divers milieux au Québec.

Objectifs du programme

- Maintenir ou améliorer la forme physique et la santé ;
- Renforcer la mobilité, la force musculaire et l'équilibre ;
- Contribuer à réduire le risque de chutes ;
- Favoriser le maintien de l'autonomie fonctionnelle ;
- Offrir une activité sociale et amusante.

Caractéristiques du programme

- **Public cible :** Personnes de 50 ans et plus.
- **Nature des activités :** Exercices de groupe au rythme de la musique, adaptés aux capacités de chacun.
- **Animateurs :** Bénévoles formés par des kinésiologues du réseau de la santé.
- **Coût :** Souvent gratuit ou à très faible coût, selon le milieu.
- **Contenu des séances :** Inclus des exercices simples, des étirements, des exercices de résistance légère et des activités cardiovasculaires douces.
- **Accessibilité :** Offert dans de nombreuses municipalités et régions du Québec.

Ainsi, Viactive contribue à améliorer la qualité de vie des personnes âgées en permettant de :

- Participer à des activités ouvertes à tous près de chez soi ;
- Bouger plus ;
- Diminuer le risque de chuter ;
- Briser l'isolement ;
- Favoriser la santé du cerveau.

Il s'agit d'un programme supervisé par des conseillers qui offrent gratuitement les services suivants :

- Accompagnement des milieux dans le démarrage d'activités (ex. : club de marche, routine d'activités physiques adaptées, etc.) ;
- Formation à l'animation de groupe d'exercices ;
- Conseils sur la pratique d'activité physique et la prévention des chutes ;
- Référence à des programmes d'exercices adaptés aux besoins des personnes âgées ;
- Diffusion de matériel pratique d'activités physiques sécuritaires et adaptées ;
- Animation de conférences ;
- Collaboration à des événements.

Pour joindre le programme VIACTIVE, consultez les coordonnées de l'organisme local qui l'offre, car elles varient selon les régions. Les numéros de téléphone et adresses courriel sont souvent disponibles régionalement sur les sites des CISSS ou CIUSSS ou des associations régionales de la FADOQ.

» Activités réalisées et planifiées

Par Jacques Pelchat
Président de l'APRQ

Activités réalisées

- **3 décembre 2025** – Dîner des fêtes (région de Montréal) au restaurant l'Académie Les Galeries d'Anjou
- **4 décembre 2025** – Dîner de Noël (région de Québec) à la Casa grecque de Sainte-Foy.
- **9 décembre 2025** – Assemblée générale de l'APRQ à Québec, Montréal et en visioconférence.
- **20 janvier, 22 janvier et 24 février 2026** – Rencontres des membres sur l'implantation d'une cotisation annuelle.
- **21 janvier 2026** – 5 à 7 du Conseil régional de Québec.

Activités planifiées

- **19 mars 2026** – Visite à Québec du Musée des Augustines de l'exposition : Secrets de bâtiment.
- **25 mars 2026** – Formation sur le thème : faciliter le travail du liquidateur de succession (visioconférence).
- **26 mars, 23 avril et 20 mai 2026** – Rencontre des membres sur l'implantation d'une cotisation annuelle (visioconférence).
- **Fin avril 2026** – Visite guidée du Vieux-Québec (date à préciser).
- **Mai 2026** – Dîner au domaine Cataraqui à Québec (date à préciser).

Offre d'activités d'organisme externe à l'APRQ

Consulter la page Web :

<https://aprq.ca/evenements-et-activites/>

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.

Toute la programmation des activités de l'APRQ est disponible sur notre site Internet



Dîner de Noël à la Casa grecque de Sainte-Foy



Café du monde sur le bord du fleuve Saint-Laurent
Photos : Michel Lavergne

» Conférences accessibles aux membres

Au cours des dernières années, ce sont les Conseils régionaux de Québec et de Montréal qui ont pris l'initiative d'organiser des conférences. Les membres y recevaient ainsi des informations pertinentes sur différents sujets, comme les finances, la santé ou encore la défense des droits des personnes âgées.

Les deux Conseils régionaux continueront d'organiser ce type de conférence. Toutefois, l'Association, dans le cadre de notre participation aux Tables régionales de concertation des personnes âgées, nous recevons des invitations à transmettre à nos membres. Cette opportunité de conférences publiques est généralement accessible à nos membres, quel que soit leur lieu de résidence. Pour y assister, vous n'avez qu'à consulter la page Internet présentant [ces activités et événements](#).

**La première façon
d'assurer la promotion
et la défense des droits
des personnes âgées
est l'information.**

» Faciliter le travail du liquidateur de succession

**Formation gratuite, offerte par l'APRQ
et animée par Bernard Frigon**

**Mercredi 25 mars 2026
de 8 h 30 à 11 h 30
en visioconférence Zoom**

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

**Date limite d'inscription :
18 mars 2026**

» Trois autrices à l'honneur

Par Johanne Roy

Membre de l'APRQ

Dans cette chronique, trois femmes fortes avec une plume singulière vous plongent dans leur univers. Ingrid Falaise et Gabrielle Boulianne-Tremblay ont obtenu un bel accueil pour leur roman publié en 2025. Quant à Gabrielle Roy, son œuvre littéraire immortalise son immense talent.

Bonne lecture !

Fille-mère

Ingrid Falaise



Marie a quatorze ans. Elle vit à Montréal. À l'aube de la Révolution tranquille, elle ne demande qu'à s'émanciper. Pas facile, avec des parents sévères guidés par les diktats de la religion.

Marie tombe amoureuse de Laurent. Un employé que son père a recruté pour son entreprise de toiture. Le jeune homme est aussi séduit par Marie. Les tourtereaux vivent leur amour en cachette.

Puis, un drame survient et, quelques mois plus tard, Marie découvre qu'elle est enceinte. Elle est envoyée dans un couvent, loin de la honte, où l'on estime qu'elle doit payer pour sa faute.

« La fille dans le lit d'à côté gémit, comme une vache qui met bas. C'est ce que nous sommes. Des truies, des vaches, des sales, des indignes. Je me suis juré qu'aucun son ne sortirait de ma bouche. Je ne leur donnerais pas le plaisir de m'entendre souffrir. C'est ce qu'elles veulent, qu'on souffre. Dans ce vaste dortoir, nous accouchons ».

Cet extrait montre bien le contexte de l'époque. Il donne le ton du roman. Un ton de révolte, direct et franc qui écorche. On peut y entendre le sort que des milliers de femmes ont subi.

L'histoire que raconte Ingrid Falaise est d'ailleurs librement inspirée de celle de sa belle-mère. L'autrice souhaite briser le silence sur la réalité des filles-mères. Des histoires d'horreur qui se sont passées dans les couvents. Des femmes à qui l'on a enlevé leur enfant et qui toute leur vie en ont souffert.

Fille-mère est un roman coup de poing. La plume d'Ingrid Falaise est incisive. Elle plonge au cœur d'une réalité intime et universelle, celle de nos mères et nos grands-mères.

La fille de la foudre

Gabrielle Boulianne-Tremblay



En 2021, Gabrielle Boulianne-Tremblay publiait *La fille d'elle-même*. Un premier roman qui lui a valu le Prix des libraires du Québec et le Prix

Bibliothèque et Archives Canada. Elle récidive avec *La fille de la foudre*.

Dans un article du *Devoir*, l'autrice explique qu'elle n'avait pas prévu une suite à son premier récit. Mais après son succès, l'élan pour continuer s'est imposé. Patiente et rigoureuse, elle a mis quatre ans à rédiger ce nouveau texte.

Son *alter ego* incarne une femme trans au bord du gouffre. Son personnage fuit dans l'alcool, avoue sa dépendance affective envers les hommes en plus de vivre avec un trouble de personnalité limite. Malgré tous ces écueils, ce roman n'est pas lourd, épuisant ou larmoyant. Il est empreint d'espoir, de détermination et d'amitié.

La quête de cette combattante porte sur la découverte de soi et du bien-être. Son histoire est bouleversante et criante de vérité. Elle évoque ses envies d'en finir. Elle veut s'en sortir. « Comment s'approprier quand on est son propre obstacle ? »

Gabrielle Boulianne-Tremblay raconte son parcours chaotique avec son cœur et ses tripes. Une façon pour elle de se libérer, de se retrouver. « La fille de la foudre, ce n'est pas le roman que je voulais écrire. C'est le livre que j'avais besoin d'écrire, précise-t-elle. »

L'autrice aborde des thèmes importants, comme l'identité de genre, la santé mentale, l'amitié, l'amour et la famille. L'écriture soignée et maîtrisée ajoute au plaisir de découvrir un univers débridé, mais ô combien rempli d'humanité et de tendresse !

Cet été qui chantait

Gabrielle Roy



Pour ceux qui sont tannés de l'hiver, *Cet été qui chantait* devrait vous plaire. Ce livre regroupe dix-neuf récits faisant l'éloge de la nature. Les ouaouarons, les vaches, les oiseaux, les lucioles et bien d'autres animaux peuplent l'univers de Gabrielle Roy.

La première édition a été publiée en 1972. Elle a été écrite peu de temps après le décès de sa petite sœur Bernadette, alors que l'autrice séjournait à Petite-Rivière-Saint-François dans Charlevoix. « Un deuil à la fois vécu et consolé par l'éblouissante révélation des choses, par les voix du vent, de la mer et du ciel, par le chant de toutes les choses vivantes, arbres, fleurs, oiseaux et humains ».

Avec sa plume poétique et enchanteresse, elle réussit à nous envoûter. La nature est omniprésente dans ces récits qui se déroulent à la campagne. La description qu'elle en fait est magnifique. Ce livre est rempli d'humanité et son sens de l'humour nous fait sourire. C'est un hommage à l'innocence et à la beauté du monde.

Gabrielle Roy a écouté les confidences de la nature et nous en fait part avec un talent incontestable.



Volcan Irazú

CHRONIQUE DE VOYAGE

🔊 Costa Rica o La Pura Vida

Texte et photos de Jacques Pelchat aidé de son ami IA

Au cours de mes visites au Costa Rica en février 2019 et en février 2026, j'ai eu la chance de découvrir les paysages variés de ce pays merveilleux, que j'ai baptisé « la tierra de los mil paisajes ». En 2019, mon séjour s'est concentré sur l'apprentissage de la langue, l'étude de la nature et les interactions avec les communautés locales. En 2026, ce fut un séjour axé sur la faune et la flore.

Pour y accéder, vous bénéficiez de deux aéroports internationaux desservis à partir de Montréal. Que ce soit par la capitale San José, au centre du pays,

ou par l'aéroport de Libéria au nord, ce pays vous offre l'accès à trois volcans, de multiples plages et des complexes hôteliers accueillants. Si vous aimez les tout inclus ou des hôtels dans un décor verdoyant, vous serez comblé. Cette destination gagne en popularité en raison des défis actuels à Cuba et de l'exode des terres de l'Oncle Donald. On y trouve un accueil chaleureux et une sécurité plutôt intéressante. Si vous prévoyez un voyage en voiture, il est recommandé de louer un VUS ou un 4X4, car les routes sont sinueuses et la vitesse y est plus lente qu'en Amérique du Nord.

Mars 2026

Le ProActif

Le Costa Rica est un pays aux quatre climats que j'ai eu l'occasion de visiter en 2026. Il possède la biodiversité la plus élevée sur la planète, représentant plus de 5 % de la biodiversité mondiale. Ses climats variés permettent la culture du café, des bananes, du cacao et des ananas.

1 Pacifique sec

Climat chaud avec une saison sèche marquée (décembre à avril), idéal pour les plages. Visitez Tamarido sur la côte pacifique, au nord-ouest, pour ses stations balnéaires réputées et pour ses plages ensoleillées, surf et ambiance décontractée.

2 Pluvieux toute l'année

Forêts tropicales humides, végétation luxuriante, pluies fréquentes. Visitez Puerto Viejo, ville côtière sur la mer des Caraïbes, entourée de jungle tropicale et connue pour sa biodiversité et sa culture caraïbéenne.

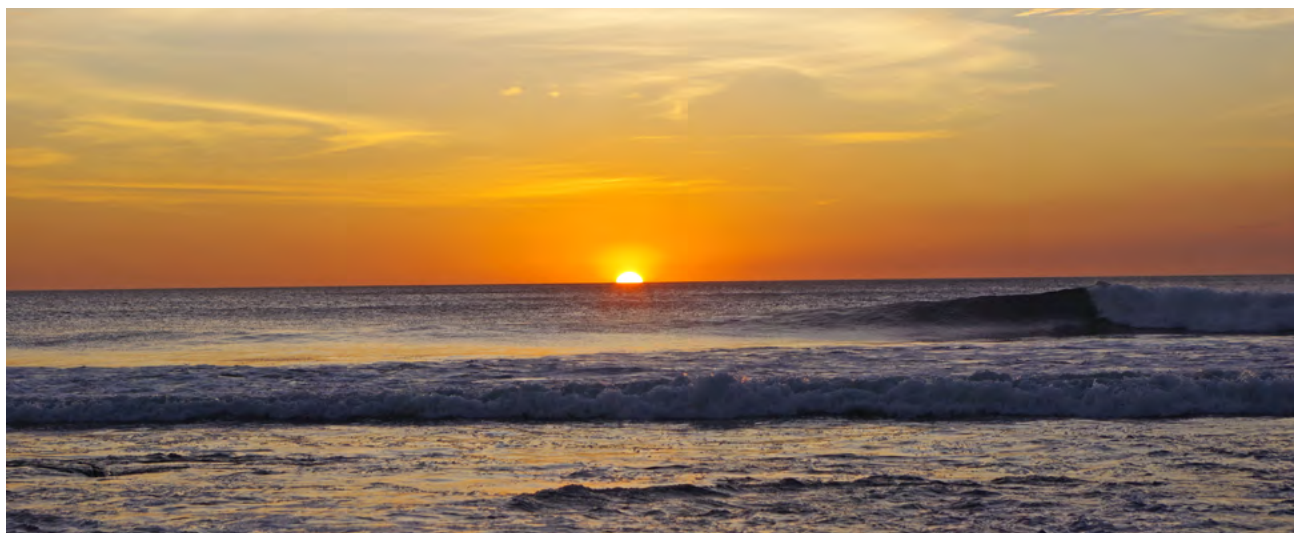
3 Vallée centrale

Climat tempéré, doux et agréable, où vivent la majorité des habitants. Visitez sa capitale San José, située en altitude au climat tempéré, et son volcan Irazú.

4 Caraïbe humide

Climat chaud et humide, avec des pluies réparties toute l'année. Visitez Tortuguero, sur la côte est des Caraïbes près de la frontière du Nicaragua, qui est accessible uniquement par bateau et qui est célèbre pour ses canaux et la ponte des tortues marines.

Explorer ces quatre milieux climatiques exige une grande quantité de marche, un équipement de pluie adéquat, ainsi qu'un excellent appareil photo. Il est crucial de prévoir suffisamment de temps pour observer attentivement la vie sauvage et la végétation de ce lieu.

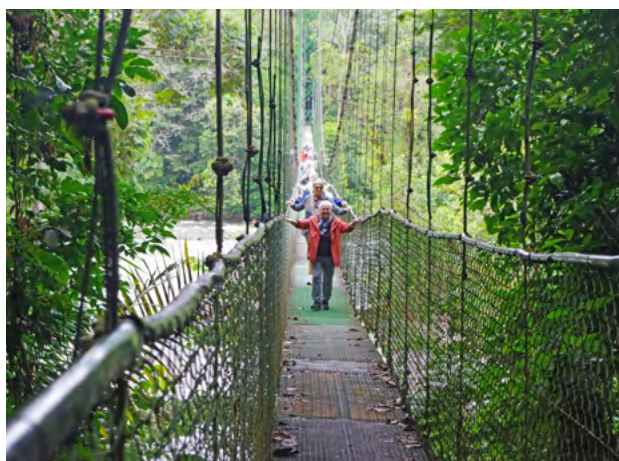


Coucher de soleil sur le Pacifique

Je pourrais vous faire vivre un peu plus en détail cette aventure, mais cela demanderait plusieurs pages du magazine. En lieu et place, je vous offre de vous joindre à la conférence voyage que je vous préparerai pour le 30 mars prochain à 14 h : [Inscription](#). D'ici là, voici quelques images pour vous donner un aperçu de la beauté de ce pays.



Pour vos yeux seulement



Pour franchir un petit ruisseau



Toutes les couleurs du Costa Rica



Tout inclus à Tamarido

Liens utiles ou intéressants

Jean-Pierre Beaumont

Membre de l'équipe de rédaction

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

Histoire

1711 : le naufrage catastrophique de l'amiral Walker repousse la Conquête

Radio-Canada, Félix Ouellet, publié le 2026-02-22 à 4 h HNE

En 1711, l'amiral britannique Hovenden Walker échoue là où James Wolfe réussira une cinquantaine d'années plus tard. Sa flotte de plus de 75 bateaux devait prendre Québec, elle frappe plutôt le récif de l'Île-aux-Oeufs, sur la Côte-Nord. Mille personnes perdent la vie. En Nouvelle-France, l'échec des Anglais est vu comme un miracle.

Société

Consultez un aîné pour 25 cents : quand le 3^e âge prend sa revanche sur l'âgisme

Radio-Canada, Mathias Marchal, publié le 2025-11-29 à 4 h HNE

Depuis deux ans, la Grande Bibliothèque de Montréal déploie régulièrement un service qui fait fureur auprès des usagers : Consultez un aîné pour 25 cents. À l'ère de l'intelligence artificielle qui promet d'avoir réponse à (presque) tout, ce service (presque) gratuit met l'humain au cœur d'une démarche de type gagnant-gagnant : d'un côté, un usager qui a besoin d'écoute et d'empathie, et de l'autre, un aîné dont le savoir et l'expérience se dessècheraient faute d'être mis à contribution.

Rapport du VG du Québec. Le gouvernement qui ne nous voit pas vieillir

La Presse, Josée Boileau, collaboration spéciale, publié le 9 décembre 2025

Un détail des reportages consacrés à ce rapport a retenu mon attention : le gouvernement évalue très mal les coûts associés au fait même de vieillir, sous-estimant ainsi les sommes requises pour assurer le maintien de services adéquats à la population.

Les grands disparus de 2025. On se souvient

La Presse, Luc Boulanger, publié le 2025-12-30 à 6 h

En 2025, le public et le milieu culturel québécois ont pleuré la disparition de femmes et d'hommes qui ont consacré leur vie à la création dans les domaines de la musique, du cinéma, de la danse, du théâtre, de la littérature, des arts

visuels... Prenons un instant pour nous rappeler quelques personnalités célèbres et aimées, qui sont disparues au cours de l'année qui se termine.

Conseil du statut de la femme

Portrait des Québécoises — Enjeux et analyses

Difficultés d'accès au logement : les femmes sont-elles plus touchées que les hommes ?

Numéro 03, janvier 2026

Dans un nouvel article de sa série Portrait des Québécoises — Enjeux et analyses, le Conseil du statut de la femme s'intéresse aux difficultés d'accès au logement des femmes et des hommes en se basant sur quatre indicateurs, soit l'abordabilité du logement, sa qualité, sa taille ainsi que les besoins impérieux en matière de logement.

Enquête NETendances — Information, désinformation et cybersécurité

[Consulter le PDF complet](#)

Équipe de projet : Astrid Alemão et Guillaume Dubé

Rapport d'évaluation de l'Initiative pour l'inclusion des personnes âgées : un enjeu collectif à Québec (Publication de l'IVPSA)

[Rapport d'évaluation](#) et une série de 10 infographies, Anjelo Mainderson Joseph, Anne-Marie Trempe et Émilie Raymond, 21 janvier 2026

Mieux chez soi — Politique nationale de soutien à domicile

Auteur : MSSS

Mise en ligne : 29 janvier 2026

Dernière modification : 29 janvier 2026

Publication n° : 25-704-07W

La Politique nationale de soutien à domicile propose une vision renouvelée de l'organisation du soutien à domicile au Québec. Elle mise sur une prestation partagée par différents partenaires : Santé Québec et ses établissements, entreprises d'économie sociale, acteurs communautaires, résidences privées pour aînés, chercheurs et innovateurs autour d'une approche concertée, efficiente et pertinente.

[Politique \(PDF, 3 Mo, 64 pages\)](#)

[Tableau synoptique \(PDF, 438 Ko, 1 page\)](#)

[Écosystème du soutien à domicile \(PDF, 214 Ko, 1 page\)](#)

Sciences

Le cerveau passe par cinq grandes phases au cours d'une vie

Radio-Canada, Alain Labelle, publié le 2025-11-30 à 4 h HNE

Des réorganisations majeures se produisent dans le cerveau autour des âges de 9, 32, 66 et 83 ans, créant cinq périodes de câblage des neurones au cours d'une vie humaine, affirment des neuroscientifiques britanniques de l'Université de Cambridge dans un article publié dans la revue *Nature Communications* (nouvelle fenêtre) (en anglais).

Sciences. Une année riche en découvertes

La Presse, Mathieu Perreault, publié le 2025-12-28 à 7 h

La science fait des pas de géant. Plusieurs avancées réalisées en 2025 auront un impact important sur nos vies. En voici quelques-unes.

Rétrospective 2025. Le climat dans tous ses états

La Presse, Valérie Simard, publié le 2026-01-02 à 5 h

Au Canada et aux États-Unis, l'année a été marquée par d'importants reculs en matière d'environnement. Mais des nouvelles encourageantes amènent quelques éclaircies. Dernier regard sur le pire et le meilleur de 2025.

L'astrophysicienne Auriane Egal, Scientifique de l'année 2025 de Radio-Canada

Radio-Canada, publié le 2026-01-23 à 9 h 4 HNE, mis à jour le 2026-01-23 à 10 h 45 HNE

Radio-Canada a décerné le 39e prix du Scientifique de l'année à l'astrophysicienne Auriane Egal « pour avoir coordonné la première analyse complète d'un astéroïde, de sa détection dans l'espace à sa chute dans l'atmosphère, jusqu'à la récupération et l'étude de ses fragments sur Terre ».

Culture

La comédienne Béatrice Picard est décédée à 96 ans

Radio-Canada, publié le 9 décembre 2025 à 11 h 41 HNE

Elle aimait son métier passionnément et elle en aura fait profiter tout le Québec pendant plus de 60 ans. La comédienne Béatrice Picard s'est éteinte. Elle avait 96 ans.

Merci, Jacques Nadeau !

Radio-Canada, Ivanoh Demers, publié le 2025-12-13 à 4 h HNE

Le photjournaliste Jacques Nadeau est décédé cette semaine à l'âge de 72 ans. Pendant une carrière de 46 ans, il a marqué toute une génération de photographes de presse, dont notre collègue Ivanoh Demers

Le trésor des Bozos retrouvé après 65 ans

La Presse, Mario Girard, publié le 2025-12-17 à 6 h

C'est un véritable joyau patrimonial qui a été retrouvé dans l'ancienne boîte à chansons Chez Bozo. Après six décennies, le fameux mur où une centaine de figures légendaires ont laissé leur empreinte s'offre de nouveau au public. Cette découverte amène le gouvernement du Québec à protéger le précieux artefact. Voici, en primeur, la fabuleuse histoire d'un trésor que l'on croyait disparu.

Visite du bureau de Félix Leclerc. Dans l'antre secret du roi

La Presse Mario Girard Publié le 22 décembre 2025

Pour la première fois depuis la mort de Félix Leclerc, un média a eu accès à son bureau personnel de l'île d'Orléans. Cette pièce, demeurée étonnamment intacte, était son refuge. C'est là qu'il écrivait et qu'il composait. Bienvenue dans l'antre secret du roi.

La maison que Félix Leclerc a occupée de 1970 à 1988, année de sa mort, est située à Saint-Pierre-de-l'Île-d'Orléans. Le poète a imaginé son allure, la disposition des pièces, la forme des portes. Il a puisé dans un autre temps des poutres et des pierres pour lui procurer de l'âme.

L'animateur et chroniqueur Franco Nuovo est décédé à l'âge de 72 ans

Radio-Canada, publié le 2026-02-08 à 20 h 55 HNE, mis à jour le 2026-02-08 à 23 h 6 HNE

Le chroniqueur culturel et animateur Franco Nuovo, fort de plus de 50 ans de carrière dans les médias, est subitement décédé dimanche à la suite d'une crise cardiaque. Il était âgé de 72 ans.

L'acteur Raymond Bouchard est mort à l'âge de 80 ans

Adrien Banville, Ariane Émond, publié le 2026-02-21 à 16 h 11 HNE, mis à jour le 2026-02-21 à 20 h 37 HNE

L'acteur québécois Raymond Bouchard, qui a tenu le rôle principal dans le film *La grande séduction*, s'est éteint à l'âge de 80 ans. Son décès a été confirmé par sa fille Isabelle à Radio-Canada.

Alimentation

Pour en finir avec la culpabilité de manger

La Presse, Chronique, Santé, Rose-Aimée Automne T. Morin, collaboration spéciale publié le 11 janvier 2026

« S'il y a de la roquette sur ma pizza, ça compte pour une portion de légumes, hein ? »

Le commentaire, lancé entre collègues, était anodin. On en a ri. Oui, bien sûr, tu peux même manger une pointe de plus... Ça devient un plat « santé » ! Puis, déformation professionnelle oblige, on s'est mises à réfléchir à ce que ce réflexe cachait. Une culpabilité de consommer des glucides ? Le poids pervers de la culture des régimes, en ce temps de l'année qui invite à la remise en forme ? Une passion inavouée pour la verdure un peu amère ?



LE COURT RIEZ

» L'intelligence art tire ficelle

L'intelligence art tire ficelle nous laisse tout pantin, car elle se marie au Net invitant à sa noce des marioles qui interprètent des quantiques.

Parfois, elle passe un fil à l'épate, elle manie l'informemation. Tyran ainsi son nœud coulant, fait-que news nous faisons trumper.

Elle a plusieurs cordes à son arnaque. Il I.A. la corde sensible pour faire tomber des grands-parents avant, un coup de fil qui p'Arlequin-ter-générationnel. Une autre de ses cordes, pourrie elle, cherche à prendre au collet léserpagnants, par des messages e-mail parfois leurs proies. Il y a la corde aux coups pendables qui peuvent vous prendre à la gorge. Il faut faire attention pour ne pas fournir traitement des données perd son aile et se retrouver entre les cordes, c'est à câble blanc.

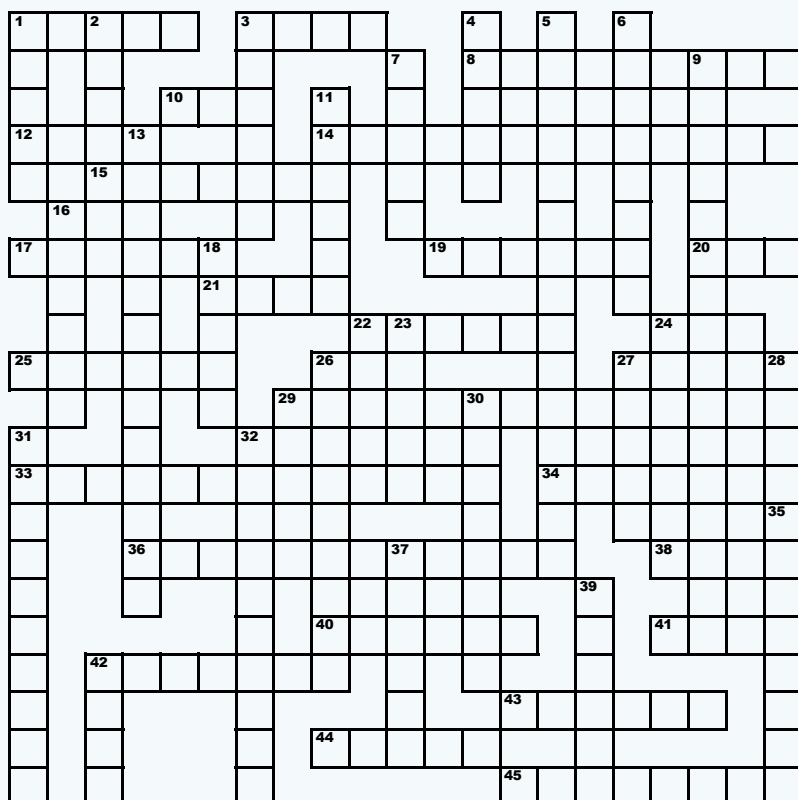
De fil en anguille, l'intelligence art tire ficelle se produit partout. Ainsi, la fibre entrepreneuriale passe au robot tissage pour faire du nœud sans recourir aux ficelles du métier. Aussi, I.A. des concepteurs qui ne regardent pas à la dé-pense disant tirer sur la corde aux cerveaux lents. Les *all-go* rythmes financiers qui donnent du fil à retorde en vue d'économies de bouts de fiche elle ou lui. Pour ceux qui sont sur la corde raide, on s'en sert pour la révolution de problèmes. Avec ce fil conducteur, les voitures seront auto n'homme.

C'est un secret de polichinelle que de nos jours, l'intelligence art tire ficelle est un disque pensable, mais est-ce qu'on peut sans penser ?

Cal Ambour

Divertissement

Pierre Eubanks



Les religions à travers le monde

Différentes façons de professer sa foi existent à travers le monde. Il en est de même pour la terminologie. Ce casse-tête vous en présente quelques-unes.

Il faut placer les mots dans les bonnes cases de la grille pour compléter ce casse-tête. Les mots se trouvent sous la grille, classés par ordre de longueur.

Mots de 3 lettres

Aïd
Âme
Foi
Zen

Mots de 4 lettres

Ange
Dieu
Mala
Noël
Pape
Veda

Mots de 5 lettres

Athée
Bible
Hijab
Icône
Karma
Mitre
Moine
Saint
Totem

Mots de 6 lettres

Au-delà
Avatar
Déesse
Djihad
Martyr
Messie
Oracle
Rituel
Sabbat
Sharia

Vêpres
Vision

Mots de 7 lettres

Moniale
Pèlerin

Mots de 8 lettres

Cardinal
Disciple
Parabole
Paroisse

Mots de 9 lettres

Idolâtrie
Tradition

Mots de 10 lettres

Catéchisme
Patriarche

Mot de 12 lettres

Spiritualité

Mots de 13 lettres

Anges gardiens
Étoile de david
Loi religieuse

Mot de 14 lettres

Arche d'alliance

Mot de 15 lettres

Fondamentaliste

Mot de 16 lettres

Révélation finale

Crédits

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 et Michel Lavergne

Collaborations

Jean-Pierre Beaumont

Michel Chagnon

Sophie Despins

Pierre Eubanks

Bernard Frigon

Claude Martel

Jacques Pelchat

Johanne Roy

Coordination au contenu

Jean-Pierre Beaumont

Conception graphique et mise en page

Sophie Despins, graphiste

Révision linguistique

Jean-Pierre Beaumont

Espace OneDrive

Jean-Pierre Beaumont

Pierre Eubanks

Diffusion

Jean-Pierre Beaumont

Jacques Pelchat

Site Web

Pierre Eubanks

Crédit des photos

Page couverture : Shutterstock

Autres photos : imaginées par Pierre Eubanks et générée par IA

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 • Site Web : www.aprq.ca