

Le *ProActif*

Volume 11 – Numéro 3 – Septembre 2026

CHRONIQUE LITTÉRAIRE
Histoires de familles

Mot de la présidence APRQ
**L'automne de
tous les défis**

**Les personnes âgées
et le 5 octobre prochain**

LES NOUVELLES TECHNOLOGIES
Des outils utiles à tout âge

L'APRQ VOUS INFORME
Une gouvernance moderne
Un petit geste qui peut nous faire grandir

Et bien d'autres sujets !

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.



beneva



TABLE DES MATIÈRES

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

Volume 11 • Numéro 3 • Septembre 2026

Information sur la publication	2
Mot de la présidence APRQ	
– L'automne de tous les défis	3
Conseil régional de Québec (CRQ)	4
Tables régionales de concertation des aînés	5
Un rôle qui compte	5
Une action régionale concertée contribuant à créer des conditions propices au bien-être aîné	5
Entre déception et enthousiasme	7
Pour garantir une mort digne, il est impératif de disposer d'un véritable choix	8
Santé 101 ou soigner les personnes âgées	10
Pourquoi jeter un coup d'œil sur les soins faits aux personnes aînées ?	10
Les personnes aînées et le 5 octobre prochain	11
Plan d'action 2026-2031 pour les personnes proches aidantes	12
L'APRQ vous informe	14
Une gouvernance moderne	14
Pourquoi est-ce important pour vous ?	14
Un petit geste qui peut nous faire grandir	15
Dernière heure : cotisation	16
Formation – Améliorez le suivi de vos finances personnelles	17
Postes disponibles – Votre implication compte!	18
Les nouvelles technologies	
– Des outils utiles à tout âge	19
Prévenir les chutes et les accidents chez les personnes âgées	21
Rééquilibrer les priorités du système de santé	22
Un aîné errant	23
Calendrier des conférences et autres activités	24
Chronique littéraire – Histoires de familles	26
Chronique de voyage – Pérou, le pays de Manco Cápac	28
Projets de voyage 2027	30
Chronique – Liens utiles ou intéressants	31
Le court riez – L'école logis	34
Mots croisés	35
Crédits	36

» L'automne de tous les défis



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

Septembre 2026 est arrivé : il est maintenant temps de mettre à profit les moyens que les membres et nos partenaires nous ont fournis pour développer et moderniser l'APRQ. Dans les prochaines semaines et les prochains mois, nous vous présenterons deux éléments importants pour notre image publique, pour le recrutement de nouveaux membres et pour que vous puissiez mieux connaître l'APRQ. Nous allons refaire le dépliant et le site Web.

Grâce à l'instauration d'une cotisation annuelle, pour l'exercice financier 2026-27, nous prévoyons un minimum de 24 000 \$ provenant de cette cotisation, en plus de la subvention annuelle de 10 000 \$ du SPGQ. De plus, nous travaillons pour obtenir des subventions liées à des projets spécifiques.

Le dossier du « maintien à domicile : domicile de son choix » est une priorité pour votre Association. Nous avons soumis 12 questions aux cinq partis politiques présents à l'Assemblée nationale du Québec pour l'élection générale du 5 octobre prochain. Les réponses tardent à nous être transmises, mais, quoi qu'il en soit, nous vous partagerons une analyse

des positions des principaux partis d'ici à la fin du mois de septembre.

Nous avons récemment soumis un mémoire dans le cadre de la consultation de Santé-Québec sur la révision du cadre réglementaire des résidences pour aînés. Cette démarche a été fructueuse, puisque nous avons été invités à une séance de discussions plus approfondies avec les représentants de Santé-Québec.

J'aimerais remercier la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale pour permettre aux administrateurs de l'APRQ de suivre des formations sur la gouvernance et la gestion des OBNL. Cet apport est financé par une subvention de la Fondation Mirella et Lino Saputo.

Finalement, je vous invite à réserver votre après-midi du 8 décembre prochain afin d'être parmi nous pour assister à l'Assemblée générale annuelle qui aura lieu en présentiel et en visioconférence. Je vous invite aussi à lire les différents articles de la présente édition du magazine concernant les sujets dont je viens de vous entretenir.



Photo : Michel Lavergne, participation au concours de photo de l'APRQ

» Conseil régional de Québec (CRQ)



Par Pierre Eubanks

Membre du comité de gestion, Conseil régional de Québec, assisté de l'intelligence artificielle

Le comité de gestion du Conseil régional de Québec prépare déjà les activités de l'automne. La programmation est en cours d'élaboration et les détails seront communiqués prochainement. Nous souhaitons ainsi permettre à toutes et à tous de planifier leur participation et de profiter pleinement des activités proposées au cours de cette nouvelle saison. Nous espérons vous y retrouver nombreux et nombreuses, dans une atmosphère conviviale et dynamique.

Une décision importante a également été prise : la contribution volontaire est abandonnée. La principale raison de ce changement est l'instauration de la nouvelle cotisation nationale de 2 \$ par mois. Cette cotisation, qui s'applique désormais à l'ensemble des membres de l'APRQ, permettra de soutenir le fonctionnement de l'Association de façon plus simple, plus claire et plus équitable.

Nous étudions actuellement différents moyens de remplacer la contribution volontaire, tout en évitant tout chevauchement ou conflit avec la cotisation nationale. Cette réflexion vise à trouver une solution adaptée aux besoins du Conseil régional de Québec et de ses membres. Nous vous tiendrons informés de l'évolution de ce dossier lorsque les orientations auront été précisées.

Par ailleurs, un groupe de travail consacré à la refonte du site Web de l'APRQ a été formé. Il est composé de Jacques Pelchat, président de l'APRQ, ainsi que de Lucile Giguère et de Pierre Eubanks, tous deux membres du Conseil régional de Québec. Leur mandat consistera notamment à revoir la présentation de l'information, à faciliter la navigation et à assurer la mise à jour

régulière du site. L'objectif est de vous offrir un outil plus convivial et plus efficace pour consulter les nouvelles, les activités et les différents projets de l'association.

Il reste également un poste à combler au comité de gestion du Conseil régional de Québec. Si vous avez le goût de rencontrer de nouvelles personnes, de vous investir dans votre Association ou encore de partager vos connaissances et vos compétences, nous vous attendons ! Votre participation peut faire une réelle différence dans la vie de notre Association. De plus, lorsqu'on devient membre d'un comité de gestion, il est aussi possible de collaborer aux travaux de différents comités du conseil d'administration. Il s'agit donc d'une belle occasion de s'impliquer davantage et de contribuer concrètement à la réalisation de projets collectifs.

Nous soulignons également l'engagement de Pierre Lafontaine, qui siège maintenant au conseil d'administration de la Table de concertation des aînés de Lévis. Par son implication, Pierre contribue à faire connaître les besoins, les intérêts et les préoccupations des aînés auprès des instances concernées.

Enfin, les amateurs de calembours peuvent continuer à compter sur Claude Martel pour les divertir dans les pages de notre magazine *Le ProActif*. Claude agit également comme représentant de la Table de concertation des aînés de la Capitale-Nationale.

Le comité de gestion vous souhaite une excellente rentrée et espère vous retrouver nombreuses et nombreux lors des prochaines activités !

» Tables régionales de concertation des aînés



Par **Micheline St-Arneault**

Déléguée par l'APRQ à la Table régionale de concertation des aînés de la Montérégie

Un rôle qui compte

Les Tables régionales de concertation des aînés sont présentes dans toutes les régions administratives du Québec. Leur rôle est déterminant pour faire connaître les réalités vécues par les personnes âgées et pour éclairer les décisions et les actions d'acteurs de milieux diversifiés. La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ) regroupe les 18 Tables régionales.

Plusieurs d'entre elles comptent une personne déléguée par l'APRQ. Le « réseau APRQ aux Tables régionales », animé par Denise Boutin et Joscelyne Charbonneau — Banerjee, assure la mise en commun des enjeux régionaux et la circulation des perspectives issues des milieux. J'apprécie les échanges qu'on y tient.

Les Tables, soutenues par le Secrétariat aux aînés, ont pour mandats :

- De réaliser la concertation régionale sur les enjeux aînés, assortis de solutions, et de participer aux consultations locales et régionales sur ces sujets.
- De relayer les informations sur les orientations gouvernementales et sur les programmes destinés aux personnes âgées et aux personnes proches aidantes.
- De mettre en valeur l'apport des personnes âgées et de promouvoir les aspects positifs du vieillissement.

M'impliquer avec des membres de divers organismes engagés dans le bien vivre aîné pour faire entendre les besoins réels des personnes âgées, c'est mettre à contribution mon regard d'ancienne

professionnelle et mon expérience d'aînée. Durant quelques années, alors résidente de Victoriaville, j'ai été déléguée par l'APRQ à la Table régionale de concertation des aînés du Centre du Québec. Maintenant installée à Châteauguay, j'ai accepté de poursuivre cet engagement à la Table régionale de concertation des aînés de la Montérégie, succédant à Mireille Beaulac puis à Denise Boutin.

Dans *Le ProActif* de juin 2026, Jacques Pelchat rappelle que les recommandations issues du Forum Innov'Aînés — dont l'une nomme clairement la nécessité de confier un rôle de vigie aux Tables régionales — « vont dans le sens des travaux entrepris par l'APRQ ».

Une action régionale concertée contribuant à créer des conditions propices au bien-être aîné

En 2025-2026 la TRCAM a concentré ses efforts sur deux enjeux structurants : le maintien à domicile et le vieillissement en santé. Fidèle à ses trois mandats, elle a :

- poursuivi son rôle de concertation en mobilisant les acteurs du milieu et transmettant au besoin les réalités observées sur le terrain assorties des solutions souhaitées au Secrétariat aux aînés.
- Été un relai d'information crédible pour les organisations intéressées à la condition aînée en Montérégie
- Contribué à valoriser l'apport aîné. Les données suivantes, tirées du Rapport annuel TRCAM 2025-2026 consulté en ligne et disponible au trcam.org, illustrent ces mandats.

Rencontres de concertation organisées par la TRCAM : mobilisation régionale pour protéger l'expertise locale et autres enjeux clés abordés

L'automne 2025 a été marqué par l'annonce de possibles appels d'offres des CISSS pour les services de soins personnels à domicile et de répit destinés aux proches aidants. Cette perspective a suscité de vives préoccupations parmi les organismes offrant ces services.

Un comité de vigie a été rapidement constitué. Il a identifié plusieurs risques associés à un passage d'ententes de gré à gré vers un modèle d'achat de services par les CISSS, tels : perte d'expertise développée au fil des années, fermeture potentielle d'organismes, licenciements collectifs, dégradation des conditions de travail et affaiblissement du modèle communautaire.

La TRCAM a transmis cet avis — [Avis appel d'offres AVQ et répit](#) — au Secrétariat aux aînés et a rencontré à deux reprises le cabinet de la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants.

À l'initiative de la TRCAM, la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec a émis un avis provincial recommandant notamment de revoir l'obligation de recourir aux appels d'offres, d'intégrer des critères qualitatifs minimaux, de valoriser l'expertise locale et de réduire les obstacles administratifs ([CTRCAQ](#)).

Des organismes membres TRCAM ont également rencontré les CISSS concernés pour faire valoir leur expertise. Deux membres du CA de la TRCAM ont par ailleurs participé à l'annonce du projet vitrine du Réseau de coopération des entreprises d'économie sociale en aide à domicile. Cette annonce, faite à Belœil par la ministre Sonia Bélanger, élargit le Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique (PEFSAD) à l'assistance personnelle et au répit — une avancée importante pour les personnes âgées et leurs proches aidants.

Pour l'instant, un statu quo s'applique aux ententes antérieures, et le comité de vigie continue son suivi.

Autres thématiques traitées

L'approche intégrée de proximité pour les personnes âgées (AIPPA) avec les CISSS, le revenu viable en Montérégie avec Concertation Horizon, les Zones Santé développées dans la région avec le Centre d'écologie urbaine de Montréal.

Dans les pôles Centre et Ouest, 52 personnes — un nombre équivalent s'étant désisté en raison des conditions climatiques défavorables — se sont penchées autour d'une question centrale : « Comment favoriser la participation sociale et citoyenne des aînés ? » La conférence de la D^{re} Mélanie Levasseur, professeure titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la participation et la connexion sociale des personnes âgées, a lancé la réflexion. Les ateliers thématiques



Photo : Line Biron, participation au concours de photo de l'APRQ

— participation sociale pour briser l'isolement, relève bénévole, participation citoyenne — ont permis d'identifier des barrières, des leviers et des pistes d'action concrètes. Fait marquant : 93 % des participants ont indiqué repartir avec de nouvelles idées de projets. Un rapport complet sera publié à l'automne 2026, l'activité dans le pôle Est s'étant tenue en avril 2026.

Un avis sur le programme gouvernemental ITMAV, (Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité) fut rédigé et transmis au Secrétariat aux aînés dans la continuité de celui sur les personnes aînées en situation d'itinérance en Montérégie de décembre 2025 — Avis — TRCAM. La TRCAM pilote également un projet majeur financé dans le cadre de l'objectif Égalité de l'Entente sectorielle de développement social 2023-2027 : un répertoire centralisé d'outils et de formations sur le vieillissement, particulièrement celui des femmes aînées ou s'identifiant ainsi, dont le lancement est prévu en décembre 2026. Les informations actuelles étant dispersées dans de multiples plateformes, il sera utile au personnel désireux d'adapter ses pratiques.

Relai d'information fait par une présence TRCAM active dans les principales instances régionales et lors de nombreux événements ainsi qu'en rejoignant de diverses manières plus de 500 acteurs du milieu — dont ses 47 organismes membres. La hausse de 17 % de ce membrariat confirme la confiance envers une instance indépendante qui contribue à éclairer les décisions publiques.

Mise en lumière de l'apport aîné réalisé à travers diverses initiatives régionales et provinciales, telles que :

- Promotion de la Journée internationale des aînés
- Organisation des cinq Prix Hommage Aînés Montérégie
- Référencement au Prix Hommage Aîné Québec et à la Médaille de la lieutenant-gouverneure du Québec
- Évaluation qualitative de 86 demandes de subventions (Projets Nouveaux Horizons et QADA).

OPINION

Entre déception et enthousiasme

Par Jacques Pelchat

Membre de l'APRQ

Ce message est rédigé à titre personnel.

Au fil des années, l'APRQ a fonctionné avec un budget de 10 000 \$ subventionné par le SPGQ afin de vous offrir une Association sans aucune cotisation. Après 33 ans, il est devenu évident que cette formule avait atteint ses limites. Au cours des ans, nous avons réussi à établir des liens avec près de 5 400 retraités du SPGQ. Nous avons sondé nos membres et avons constaté un bon appui en faveur d'une contribution financière au fonctionnement de leur Association. Finalement, après une année de réflexion, nous avons retenu qu'une contribution mensuelle de 2 \$ permettrait d'obtenir des services améliorés. C'est l'équivalent du prix d'un café.

Lancée en décembre dernier, la campagne « JE CONTRIBUE » a incité environ 1 000 de nos 5 400 membres à contribuer à la campagne en versant la cotisation annuelle de 24 \$. Depuis deux ans, près de 400 ont choisi de se retirer de l'APRQ. Nous devons encore convaincre 4 000 autres professionnelles et professionnels retraités.

Malgré ma déception par rapport au taux de participation plutôt faible, je reste enthousiaste quant à l'avenir de l'APRQ. Je terminerai donc en demandant à ces 4 000 professionnels non cotisants quels motifs les pousseraient à contribuer.

Écrivez-moi à jacquespelchat@hotmail.com

» Pour garantir une mort digne, il est impératif de disposer d'un véritable choix

Par Michel Chagnon

Membre de l'APRQ

L'analyse des témoignages de personnes ayant opté pour l'aide médicale à mourir (AMM) met en lumière une expérience complexe, empreinte d'une forme d'affection envers leurs proches. Le mystère de la vie doit coexister avec la fin de vie. Certains soutiennent que la manière dont une personne décède reflète sa manière de vivre. Je suis convaincu que le droit de mettre fin à sa vie en toute lucidité constitue un acte intime, personnel et susceptible d'être partagé avec ses proches. Le choix de mourir dans la dignité ne se limite pas à l'utilisation d'un moyen légalement autorisé. L'individu possède le droit de choisir dans un cadre de liberté. Il incombe à la société de fournir les services nécessaires aux aînés afin qu'ils puissent exercer cette réelle liberté de choix. L'humanité d'une société peut être évaluée à la manière dont elle gère le vieillissement en offrant des services de maintien à domicile adéquats.

Je connais des personnes qui ont choisi de terminer leur vie dans la dignité sans recourir à un moyen légalement autorisé, sans pouvoir utiliser l'AMM. D'autres personnes peuvent privilégier les soins palliatifs jusqu'au terme de leur vie, tout en conservant leur conscience d'être une

personne. Le choix de l'AMM ne correspond pas à leurs valeurs. Si le corps peut être soigné et soulagé, il est primordial de soigner la personne dans son ensemble.

En collaboration étroite avec leur médecin traitant, des personnes en situation de handicap ont établi un équilibre délicat entre la gestion de la douleur et la perte de conscience. Je déplore les positions absolutistes, qu'elles soient favorables ou défavorables à une situation donnée, et je préconise le respect du libre arbitre individuel dans toutes les circonstances.

Je vous propose un autre exemple illustratif. Une amie âgée de 86 ans réside à son domicile. Elle jouit d'une pleine lucidité mentale et lit quotidiennement le journal pour rester connectée au quotidien. Cependant, elle est fortement handicapée : incapable de se laver, présentant des difficultés significatives à se lever, à se nourrir et incapable d'entretenir son domicile. La gestion de ses médicaments lui pose également des difficultés considérables. Il est envisagé de la « placer dans un centre spécialisé », une option qu'elle refuse catégoriquement. Elle ne souhaite toutefois pas représenter une charge pour ses proches. Les



services d'aide à domicile sont manifestement insuffisants pour répondre à ses besoins. Une pression considérable est malheureusement exercée sur elle afin qu'elle accepte de quitter son domicile, malgré son désir de rester à domicile. Ses deux enfants résident à une distance considérable, ce qui aggrave la situation. Face à ces difficultés, elle décide de solliciter l'autorisation de mettre fin à ses jours, une demande qui lui a été accordée. L'acte s'est déroulé dans des conditions satisfaisantes, entourée de ses enfants, ce qui lui a apporté un certain réconfort.

La question que je me pose, mais que je n'ai pas osé lui poser directement, est la suivante : « Si tu avais eu accès à huit ou neuf heures de soins ou de services à domicile, aurais-tu pris la décision de recourir à l'aide médicale à mourir ? » Je suis conscient de sa réponse et je ne conteste en aucun cas sa décision, que je respecte profondément. Toutefois, je m'interroge sur les mécanismes systémiques qui ont pu influencer son choix et sur la possibilité que son absence de soins à domicile ait pu limiter sa liberté de choix. C'est ce que je désigne comme une dérive du système. Faute d'alternative viable, je pense que de plus en plus d'aînés optent pour l'aide médicale à mourir afin d'éviter de représenter une charge pour leur entourage. Ceci peut exprimer le triste record du nombre d'utilisateurs de l'AMM au Québec.

En effet, le Québec est le champion de l'AMM. On peut se questionner sur les causes diverses de cette situation. Il existe certainement plusieurs

dérives dans le système pour expliquer cette situation ; l'analyse des dérives systémiques ne vise pas à remettre en cause l'intégrité du système lui-même, mais plutôt à identifier les leviers d'amélioration permettant d'accroître la liberté de choix des individus. Je suis profondément préoccupé lorsque des médecins affirment qu'il n'existe aucune dérive dans le système actuel. Il est impératif de ne pas ignorer cette réalité de l'absence de choix dans plusieurs situations chez nos aînés. Si davantage de services étaient offerts aux aînés et aussi des patients fortement handicapés, il est possible de croire que le recours à l'aide médicale à mourir ne serait pas aussi fréquent.

C'est là qu'on observe un glissement dans le processus décisionnel. Si nous négligeons de prendre soin de nos aînés et de nos personnes handicapées dans son intégralité, nous compromettons leur liberté de choix. « Je n'ai pas le choix, je ne veux pas être une charge pour mes proches. Je ne veux pas aller dans un CHSLD. » Pour garantir cette liberté de choix, il est essentiel que les aînés vivant à domicile aient accès, en plus des services domestiques, à des physiothérapeutes, des ergothérapeutes et des psychologues. Actuellement, nous manquons cruellement de ces ressources, ce qui nous oblige à faire des choix souvent au détriment des aînés vivant à domicile. Cette situation est encore plus préoccupante pour les personnes résidant en région éloignée.



Photo : IA



Santé 101 ou soigner les personnes âgées

Pourquoi jeter un coup d'œil sur les soins faits aux personnes âgées ?

Par Michel Lavergne

Membre de l'APRQ

Ici, les rumeurs, les avis ou les informations contradictoires abondent ! Voici mon regard et mon expérience. J'ai eu à me servir de services de santé et j'en ai étudié la dynamique et le conformisme. Pourquoi ? On dit tellement de choses sur notre service de santé que je me suis permis d'en faire une analyse vécue et en observer le fonctionnement.

Étape 1 : l'accès

Mon regard et surtout celui des personnes âgées ou encore moins familières avec la technologie moderne.

Avec ou sans médecin de famille : ici nous sommes devant deux situations et processus différents.

Passer par son médecin et possiblement plus directement, mais par le 811, c'est parfois le parcours du débutant.

Parfois perdu, mais cela exige aussi une nécessité moderne

Pour ma part, avec quelques astuces et fait de mon expérience, j'ai réussi à obtenir, non sans peine, et retard, des soins appropriés.

Un coup en ligne et d'avoir accès au système, les soins furent de niveau professionnel.

Cela est dû aussi à ma région (12).

Région et milieu

C'est important de bien voir la situation de milieu, car ce n'est pas là que circule la joie d'être.

On ne choisit pas vraiment son sort : il faut comprendre que la maladie pour plusieurs est un fardeau personnel et de même pour la société.

Être en salle d'attente, c'est posé un regard sur la réalité. Une réalité sociale et personnelle.

Le personnel

Avant tout, c'est le personnel d'abord infirmier qui nous reçoit : ils sont dévoués et attentifs. C'est-à-dire accueillants. Ils sont confrontés à des détresses

humaines. Mais, j'ai vu à quel point leur condescendance était leur marque de vie professionnelle, sinon personnelle.

De leur compréhension, j'ai remarqué qu'ils avaient ainsi leur nom tatoué sur leur cœur.

Les protocoles médicaux

Dans les interventions de ces médecins, je vois la trace de leurs formations. La pédagogie universitaire est faite de protocoles bien définis. Cela permet malgré une jeune expérience d'appliquer des solutions éprouvées. La science leur a ainsi effectivement transmis.

La connaissance est universelle, mais l'expérience est un acquis.

Aussi : ils sont bien appuyés par des équipes techniques et professionnelles.

En somme, malgré les failles possibles et parfois réelles, nous avons accès à un bon système à l'instar de pays qui n'ont que peu ou réservés aux gens fortunés.

Le pays le plus médicalement évolué que j'ai connu est Cuba. Le moins facile fut Haïti. Encore que le médecin de service à l'Hôpital d'Arcadia était cubain.

J'ai conservé les noms et les photos de ces professionnels de la santé.

Mes petits bobos sont sans doute simples pour eux, mais utiles si l'on considère que nous, retraités, aurons de plus en plus besoin de leurs services.

Notre qualité de vie et d'existence en dépend.



Photo : Pierre Vallée, participation au concours de photo de l'APRQ

🔊 Les personnes âgées et le 5 octobre prochain

Par Jacques Pelchat
Président de l'APRQ

Dans cette édition, nous aborderons le maintien à domicile et d'autres sujets importants pour les personnes âgées québécoises. Le 5 octobre prochain, chacun de nous aura l'occasion de s'exprimer sur le choix de ses dirigeants pour les quatre prochaines années. L'APRQ s'engage à être neutre politiquement et à contribuer au débat électoral en vous fournissant des informations pertinentes. Nous vous proposons un dossier pour vous tenir informé des enjeux concernant les personnes âgées au Québec.

Les 12 travaux des partis politiques

L'APRQ a transmis un questionnaire aux cinq partis politiques représentés à l'Assemblée nationale du Québec. Le comité de défense des droits de l'APRQ a produit ce questionnaire abordant quatre thèmes majeurs et posant 12 questions précises portant sur leurs engagements politiques, voir le [document complet](#) pour connaître les questions.

Dans les jours qui précéderont les élections du 5 octobre prochain, nous vous ferons parvenir un document contenant les réponses de chacun des partis politiques. Ce document sera accessible par le biais de l'Info Express et du site Internet.

Voici donc, en bref, les quatre thèmes et les douze sujets abordés dans notre requête :

Maintien à domicile

- Le droit au maintien à domicile
- Le financement équitable des services
- Les délais d'accès aux soins et services de santé
- La coordination des services à domicile

Conditions de vie et sécurité financière

- Le soutien fiscal aux personnes âgées
- L'équité territoriale
- La proche aidance

Inclusion sociale et numérique

- L'accompagnement numérique
- La lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées
- Le soutien aux municipalités pour les services aux personnes âgées
- La prévention et la santé

Réglementation des résidences privées pour personnes âgées (RPA)

- Le nouveau règlement sur les RPA déposé par le Gouvernement

Plan d'action 2026-2031 pour les personnes proches aidantes

Communiqué du ministère de la Santé et des Services sociaux :

Le 18 juin dernier, la ministre des Aînés et des Proches aidants, madame Sonia Bédaride, a procédé au lancement du *Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes (PAG-PPA) 2026-2031* — Renforcer le soutien pour des partenaires essentiels, deuxième plan issu de la [Politique nationale pour les personnes proches aidantes — Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement](#).

Le Plan d'action vise à :

- Offrir des services adaptés (répit, soutien psychosocial, information et formation) ;
- Faciliter la conciliation entre les différents rôles dans la vie ;
- Contribuer à réduire la précarité financière ;
- Simplifier le parcours des personnes proches aidantes ;
- Reconnaître leur rôle, tant comme partenaires de soins que comme actrices de la société.

Ce plan met de l'avant 50 actions organisées dans neuf mesures thématiques pour déployer quatre axes prioritaires :

- Axe 1 : Reconnaissance et autoreconnaissance
- Axe 2 : Information, formation et transfert de connaissances
- Axe 3 : Services de santé et services sociaux
- Axe 4 : Développement d'environnements conciliants

Question que nous avons adressée aux partis politiques sur le sujet de la proche aidance :

Quelles mesures précises votre parti entend-il mettre en œuvre pour soutenir les proches aidants, tant sur le plan financier que par des services de répit, de formation, d'accompagnement et de reconnaissance officielle de leur contribution ?

Le plan d'action déposé détaille des mesures concrètes et structurées dans tous les domaines demandés (financier, répit, formation, accompagnement, reconnaissance), avec :

- Des actions tangibles (ex. : maisons de répit, programmes de formation).
- Un cadre légal et institutionnel (loi, politique nationale, observatoire).
- Une approche collaborative (ministères, organismes, chercheurs, P.P.A.).
- Un suivi évaluatif (rapports publics, indicateurs de l'Observatoire).

Quelle est la position des autres partis politiques en présence ?

Nous sommes dans l'attente du programme de chacun des autres partis et nous vous invitons à suivre attentivement les informations des différents médias d'ici au 5 octobre prochain.

Réglementation relative aux RPA

Au printemps, nous avons déposé un mémoire relatif au projet de réglementation des résidences pour personnes âgées (RPA), préparé par Santé-Québec. Ce nouveau règlement vise à remplacer la réglementation en vigueur depuis quelques années.

Les enjeux soulevés dans notre mémoire ont dépassé le cadre réglementaire afin d'aborder notamment :

- L'accessibilité financière ;
- La viabilité des petites et moyennes résidences ;
- Le libre choix du milieu de vie ;
- L'équilibre entre hébergement privé et maintien à domicile ;
- La diversité du modèle québécois des RPA.

L'APRQ reconnaît toutefois que le projet de règlement :

- Vise à professionnaliser le secteur ;
- Renforce la bientraitance avec obligation de traiter les résidents et leurs proches avec courtoisie, respect et équité ;
- Clarifie les catégories de résidences ;
- Améliore la gestion des risques ;
- Formalise la collaboration avec Santé Québec.

L'APRQ a formulé seize recommandations concernant les aspects financiers, réglementaires, sociaux et stratégiques affectant les services, le logement et les personnes âgées.

Santé-Québec a convié tous les organismes ayant soumis un mémoire à une séance de discussion pour examiner la réglementation proposée et les ajustements résultant des mémoires déposés.

Malheureusement, les organismes communautaires et les OBNL présents ont exprimé leur profonde déception devant les résultats. Ils avaient demandé, entre autres, des améliorations sur divers aspects de la réglementation concernant la formation du personnel et la représentation des locataires.

C'est l'inverse que Santé-Québec nous a présenté. Certains programmes d'apprentissage verraient leur durée réduite à 14 heures, la formation des comités de résidents (locataires) deviendrait plus ardue et les baux de logement incluraient de nouvelles

dispositions concernant les prestations fournies et les services obligatoires, en fonction du type de logement et du degré d'autonomie des locataires. Ces modifications entraînent évidemment des augmentations du montant du loyer.

Santé-Québec a innové en matière de consultation, en proposant aux groupes invités et présents de voter sur un choix de modifications qui pourraient être incluses dans une nouvelle mouture qui serait déposée juste avant les élections du 5 octobre prochain.

Finalement, devant le refus des participants, Santé-Québec a renoncé à son projet.

Peut-on s'attendre à ce qu'une nouvelle mouture soit proposée après les élections et quelle sera la position des partis politiques ?

Nous sommes dans l'attente du programme de chacun des partis et nous vous invitons à suivre attentivement les informations des différents médias d'ici au 5 octobre prochain.

Débat public à Québec le 23 septembre

L'APRQ s'associe à L'Association québécoise pour la défense des droits des personnes retraités et préretraités de la région de Québec ([AQDR Québec](#)) pour tenir un débat public en présence de représentants des partis politiques. Cette rencontre se tiendra dans la salle Marie-Guyart du Montmartre canadien à Québec le 23 septembre à 13 h 30.

Les personnes souhaitant participer via un Webinaire pourront aussi le faire. Les coordonnées d'inscription seront disponibles dans les prochaines semaines et vous pourrez les consulter via l'Info Express et le site Web à www.aprq.ca.

En conclusion : d'ici au 5 octobre ?

Dans les jours précédant l'élection générale québécoise du 5 octobre, nous publierons les réponses des partis politiques. Afin de permettre au plus grand nombre de membre de régulariser leur statut, les personnes qui n'ont pas encore payé leur cotisation peuvent le faire jusqu'au 14 septembre 2026. En cas de doute, avant de payer, contactez-nous à info@aprq.ca.

» Une gouvernance moderne

Par Jacques Pelchat
Président de l'APRQ

La gouvernance est l'élément central d'une association solide et dynamique. Depuis plusieurs mois, votre conseil d'administration travaille à développer les outils nécessaires à une saine gestion de notre organisation. La version finale de notre planification stratégique et notre plan d'action pour les années 2026 à 2030 vous seront bientôt accessibles.

La gouvernance est bien plus qu'un simple cadre administratif : c'est le socle qui permet de prendre des décisions éclairées, d'assurer la transparence et de répondre efficacement aux besoins des membres. Pour l'APRQ, moderniser sa gouvernance n'est pas une option, mais une nécessité pour continuer à défendre vos droits et améliorer vos services.

Notre démarche s'appuie sur six axes stratégiques clairement définis pour orienter notre action :

1 Gouvernance et fonctionnement interne

Pour renforcer notre capacité organisationnelle et notre efficacité opérationnelle.

2 Vie associative et engagement des membres

Pour favoriser l'appartenance et la participation active de nos membres.

3 Défense des droits

Pour défendre vos intérêts et influencer les politiques publiques.

4 Avantages sociaux et sécurité financière

Pour vous informer et vous accompagner dans vos enjeux de retraite et d'assurance.

5 Communications et visibilité

Pour moderniser nos outils et accroître notre présence publique.

6 Partenariats et relations externe

Pour renforcer notre influence grâce à des alliances structurées.

Pourquoi est-ce important pour vous ?

Une gouvernance solide signifie des services mieux adaptés à vos réalités. Que ce soit pour analyser les régimes de retraite, produire des outils d'information ou renforcer notre présence médiatique, chaque décision est prise dans l'intérêt des membres. Notre *Plan stratégique 2026-2030* reflète cette volonté : offrir une association plus agile, plus transparente et plus proche de vous.

Cette transformation est une opportunité pour tous. Surveillez nos prochains articles pour découvrir comment vous pouvez vous impliquer et contribuer à ce mouvement. En effet, notre équipe de bénévoles devra s'agrandir pour que cela soit possible.

Alors, n'hésitez pas à vous engager ! Contactez-nous à info@aprq.ca pour offrir vos services.

« Un petit geste qui peut nous faire grandir

Par Jacques Pelchat

Président de l'APRQ

Il y a maintenant plus de 1 000 membres qui ont contribué au fonctionnement de l'Association pour la prochaine année. Avec leur contribution et celle du SPGQ, nous avons donc 34 000 \$ pour donner un nouvel élan à l'APRQ. À ces sommes s'ajouteront possiblement des subventions, commandites et publicité que votre conseil d'administration sollicitera. Rappelons-nous que l'APRQ fonctionne grâce à une équipe de 25 bénévoles.

Avec ces 1 000 membres cotisants, c'est 20 % de nos membres actuels qui constitueront le noyau de l'Association. Pour ce qui est des quelque 4 000 autres membres, à moins d'avis contraire de leur part, ils continueront à recevoir le magazine *Le ProActif* tous les trimestres. Ainsi, ils demeureront toujours près de nous.

Nous avons fixé la date butoir du 31 août 2026 pour contribuer. Cette date tient toujours pour conserver le statut de membre, toutefois, d'ici au 31 décembre, ils peuvent toujours nous rejoindre en payant la cotisation de 24 \$ et en remplissant le formulaire : [Je contribue](#).

L'utilisation de la cotisation nous permettra d'améliorer substantiellement notre image auprès des membres et auprès du public : nouveau dépliant, nouveau site Web, amélioration du magazine *Le ProActif*, capacité d'intervention dans les médias. Le conseil d'administration déterminera à la mi-septembre le budget pour les douze prochains mois. Lors de l'assemblée générale de décembre prochain, vous pourrez déjà constater l'évolution de votre Association.

Pour compléter ces améliorations, l'APRQ s'est dotée d'une première planification stratégique. Pour la période de septembre 2026 à août 2030, nous avons établi une feuille de route ambitieuse qui ne pourra se réaliser sans votre contribution financière et à titre de bénévoles pour certaines et certains d'entre vous. Nous tenons aussi à remercier La Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale, ainsi que la Fondation Mirella et Lino Saputo, pour un budget de formation qui permettra à vos administrateurs de parfaire leurs connaissances administratives.

Une petite contribution, un grand impact!

Je contribue aujourd'hui

APRQ

Association de professionnelles
et professionnels retraités du Québec

Septembre 2026

Le ProActif

🔊 Dernière heure : cotisation

Afin de permettre au plus grand nombre de membre de régulariser leur statut, les personnes qui n'ont pas encore payé leur cotisation peuvent le faire jusqu'au 14 septembre 2026. En cas de doute, avant de payer, contactez-nous à info@aprq.ca.

1- Mise à jour de vos coordonnées par le site Internet de l'APRQ

Afin de maintenir votre dossier à jour, veuillez remplir le formulaire suivant :
<https://aprq.ca/formulaire-je-contribue/>.

2- Paiement de la cotisation annuelle de 24 \$

Par virement bancaire avec une caisse Desjardins

N° d'institution : 815 (Institutions du Québec)

Transit de la caisse : 20184 (Administration et des Services publics) Desjardins

Folio/N° de compte : 8521791

Nous aviser par courriel à : tresorerie@aprq.ca

Par virement Interac

Nom : Claude Bouchard

Adresse courriel à utiliser : tresorerie@aprq.ca

Question secrète : Cotisation annuelle et la réponse à la question doit être 202601.

Par chèque

Faire le chèque à l'ordre de l'APRQ

a/s du Registrariat de l'APRQ

7, rue Vallière, Québec (Québec) G1K 6S9

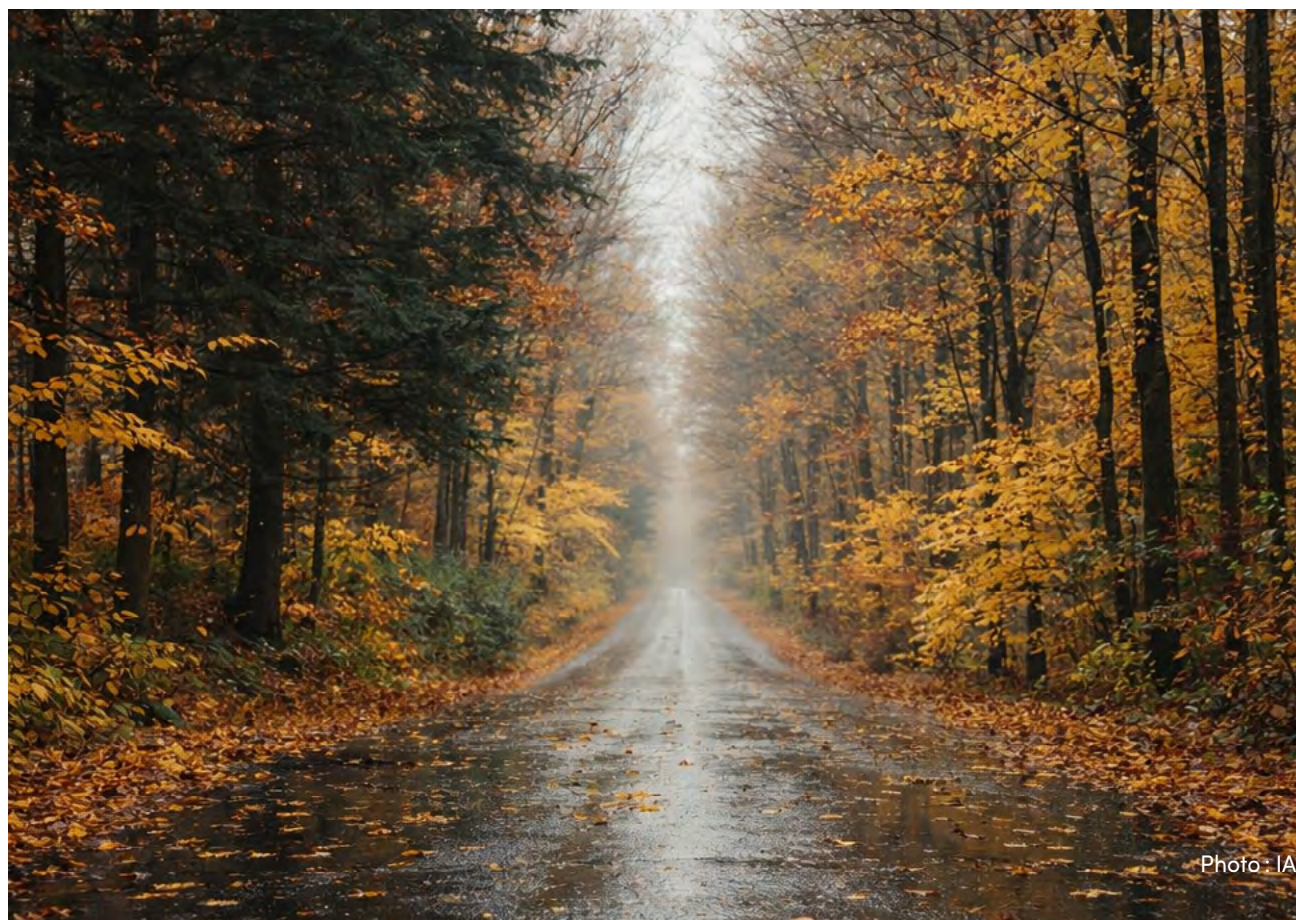


Photo: IA



Économisez grâce à des tarifs d'assurance auto, habitation et entreprise exclusifs

Obtenir une soumission



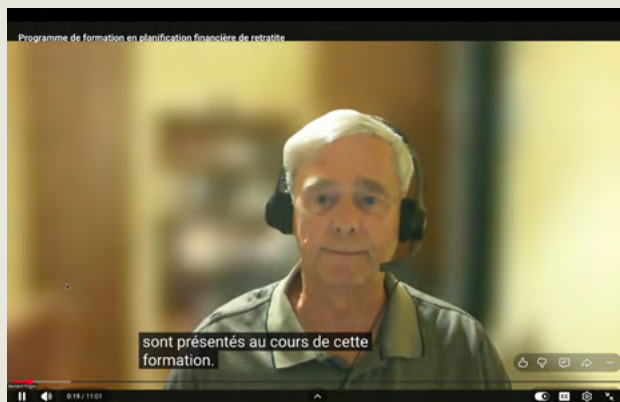
laPersonnelle

FORMATION

Améliorez le suivi de vos finances personnelles

Formation gratuite en finances personnelles et planification financière de retraite offerte par l'APRQ, diffusée sur Zoom les mercredis matins à compter du 23 septembre 2026 et peut être suivie en couple de façon individuelle.

[Aperçu de la formation \(vidéo\)](#)



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

Date limite d'inscription : 17 septembre 2026

Postes disponibles

Votre implication compte!

Ensemble, faisons avancer nos idées et les intérêts de nos membres. Devenez membre ou personne-ressource d'un comité

- Participez activement à la vie de votre association
- Contribuez à des projets porteurs et utiles
- Développez vos compétences et votre réseau

Comités

Plusieurs comités sont à la recherche de membres ou de personnes-ressources motivées pour s'impliquer et faire une différence.

Comités	Rôles possibles	Date limite pour manifester votre intérêt
Défense des droits	• Membre • Personne-ressource	13 septembre 2026
Avantages sociaux	• Membre • Personne-ressource	13 septembre 2026
Communications	• Membre • Personne-ressource	13 septembre 2026
Partenariats et relations externes	• Membre • Personne-ressource	13 septembre 2026
Dans votre région	• Membre • Personne-ressource	Aucune



Votre temps peut faire la différence!

Devenez bénévole auprès de l'APRQ

Partagez vos talents, vos idées et votre expérience pour contribuer à des projets utiles et porteurs pour les personnes retraitées du Québec.



Écrivez-nous à info@aprq.ca

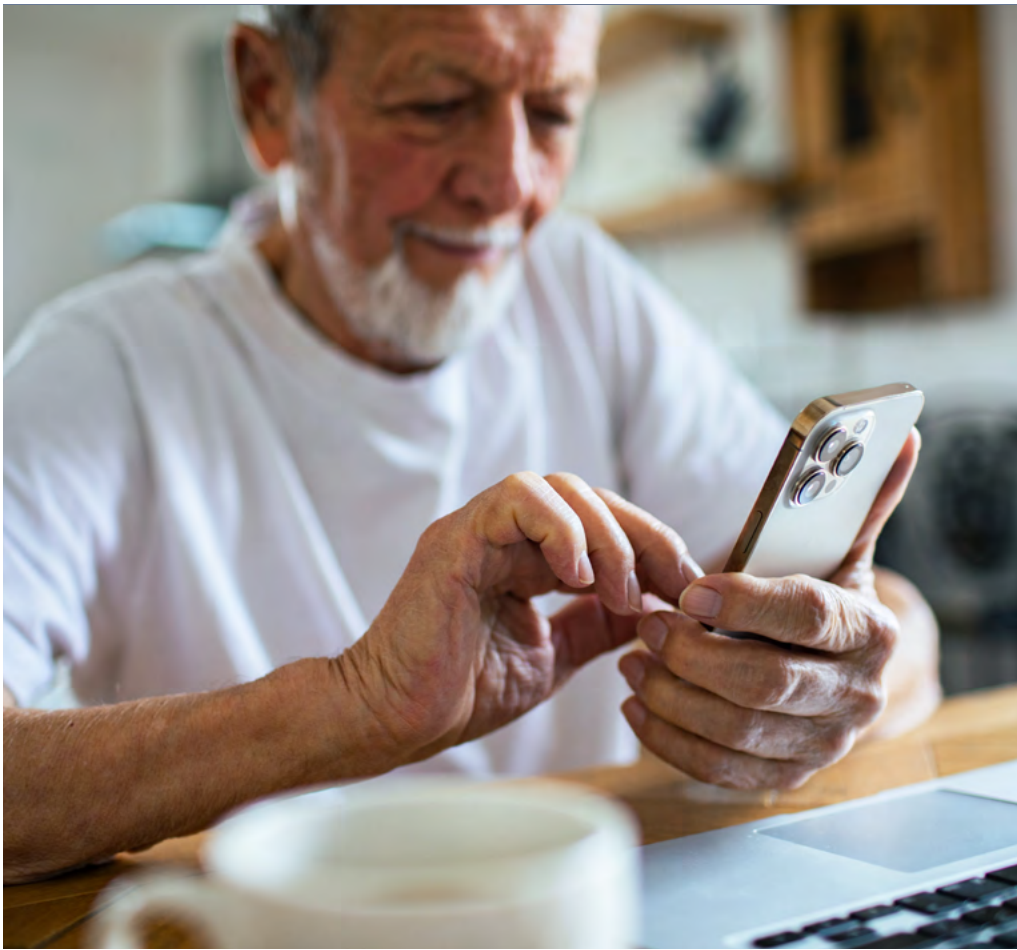


Photo : Shutterstock

LES NOUVELLES TECHNOLOGIES

Des outils utiles à tout âge

Par Pierre Eubanks
Membre de l'APRQ

Les téléphones intelligents, les ordinateurs et les tablettes font désormais partie de la vie quotidienne. Pour certaines personnes âgées, ils peuvent sembler compliqués ou intimidants. Pourtant, utilisés progressivement et avec quelques précautions, ces outils peuvent favoriser l'autonomie, la sécurité, les liens sociaux et l'accès à de nombreux services.

Le téléphone cellulaire est souvent le point de départ le plus simple. Il permet bien sûr d'appeler ses proches, mais aussi d'envoyer des messages, de prendre des photos, de consulter la météo, de programmer des rappels pour les rendez-vous ou les médicaments, et d'utiliser une carte pour se repérer. Il est utile de régler la taille des caractères, le volume de la sonnerie et les contacts d'urgence dès le début. Un écran d'accueil simple, avec seulement les applications essentielles, rend l'appareil beaucoup plus agréable à utiliser.

L'ordinateur ou la tablette offre un écran plus grand, pratique pour lire les journaux, regarder des photos, effectuer des recherches ou remplir certains formulaires. Une tablette peut être particulièrement confortable pour les personnes ayant une vision réduite ou moins d'aisance avec un clavier. Il est conseillé de prendre le temps d'apprendre une seule fonction à la fois : ouvrir une application, rechercher une information, puis fermer la session. Il n'est pas nécessaire de tout maîtriser immédiatement.

Les communications numériques permettent aussi de rester proche de la famille et des amis. Le courrier électronique est pratique pour recevoir des nouvelles, des documents ou des confirmations de rendez-vous. Les appels vidéo, quant à eux, permettent de voir ses enfants, petits-enfants ou amis, même lorsqu'ils vivent loin. Avant une première visioconférence, il peut être rassurant de

faire un essai avec une personne de confiance. Un casque ou des écouteurs peuvent améliorer l'audition et réduire les bruits environnants.

Le commerce en ligne peut faciliter la vie, notamment pour commander des médicaments autorisés, faire l'épicerie, acheter un billet ou comparer les prix. Toutefois, il vaut mieux privilégier les sites connus et sécurisés. Il ne faut jamais transmettre un mot de passe, un numéro d'identification bancaire ou un code reçu par message à une personne qui le demande par téléphone, courriel ou texto. Les fraudeurs cherchent souvent à créer un sentiment d'urgence : il faut alors s'arrêter, vérifier et demander conseil.

Les répondeurs automatiques et les services téléphoniques peuvent parfois être frustrants. Pour éviter de se sentir pressé, il peut être utile de préparer à l'avance son numéro de dossier, un papier et un crayon. Si l'on ne comprend pas les options proposées, il est acceptable de raccrocher et de rappeler plus tard, ou de demander l'aide d'un proche.

L'essentiel est d'avancer à son rythme. Participer à un atelier offert par une bibliothèque, un centre communautaire ou une association locale peut apporter un soutien concret. Les technologies ne remplacent pas les relations humaines : elles peuvent au contraire les renforcer, ouvrir des portes et aider chacun à conserver son indépendance.



Photo : Shutterstock

» Prévenir les chutes et les accidents chez les personnes âgées

Par Pierre Eubanks

Membre de l'APRQ, assisté par l'intelligence artificielle

Avec l'âge, il est fréquent que l'équilibre, la vision, la force musculaire ou la perception des distances diminuent progressivement. Ces changements peuvent entraîner des collisions avec les meubles, des trébuchements, des chutes ou des difficultés à évaluer la proximité d'un trottoir, d'une voiture ou d'un obstacle. Heureusement, de nombreuses mesures concrètes peuvent réduire ces risques et préserver l'autonomie des aînés.

La première étape consiste à faire évaluer la situation par un professionnel de santé. Une perte d'équilibre soudaine, des étourdissements ou des chutes répétées ne doivent pas être considérés comme une conséquence inévitable du vieillissement. Le médecin peut vérifier la tension artérielle, l'audition, les effets secondaires de certains médicaments, la santé neurologique et les carences nutritionnelles. Un examen régulier de la vue est également essentiel. Des lunettes mal adaptées, une cataracte, un glaucome ou une baisse de la vision périphérique peuvent fausser l'évaluation des distances et rendre les déplacements plus dangereux.

L'aménagement du domicile est une autre solution majeure. Il faut dégager les passages, retirer les tapis qui glissent, fixer les fils électriques le long des murs et éviter d'accumuler des objets au sol. Les pièces, les couloirs et les escaliers doivent être bien éclairés, idéalement avec des veilleuses automatiques pour la nuit. Dans la salle de bains, des barres d'appui près de la douche et des toilettes, un tapis antidérapant et un siège de douche peuvent prévenir de nombreux accidents. Les meubles aux angles

saillants peuvent être déplacés ou protégés par des coins amortissants. Il est aussi préférable de garder les objets utilisés quotidiennement à une hauteur facile à atteindre, afin d'éviter de monter sur un tabouret.

L'activité physique adaptée joue un rôle fondamental. Des exercices réguliers renforcent les jambes, améliorent la posture et développent les réflexes nécessaires pour se rattraper en cas de déséquilibre. La marche, le tai-chi, la gymnastique douce, le yoga adapté ou des séances de kinésithérapie sont particulièrement utiles. Un kinésithérapeute peut proposer un programme personnalisé, notamment après une chute ou en cas de faiblesse musculaire.

À l'extérieur, il est important de porter des chaussures fermées, stables et antidérapantes. Les semelles trop lisses, les talons et les pantoufles mal ajustées augmentent le risque de trébucher. Pour traverser la rue, il vaut mieux prendre son temps, utiliser les passages protégés, attendre un feu piéton et éviter de traverser lorsque la visibilité est faible ou que l'on se sent fatigué. Une canne ou un déambulateur correctement réglé peut aussi apporter un soutien précieux, sans être un signe de perte d'indépendance.

Enfin, la prévention doit inclure l'entourage. Les proches peuvent aider à repérer les dangers, accompagner la personne à certains rendez-vous et encourager des habitudes sûres. En combinant suivi médical, logement adapté, activité physique et vigilance quotidienne, il est possible de diminuer fortement les accidents tout en maintenant une vie active et confiante.

» Rééquilibrer les priorités du système de santé

Par Jacques Pelchat

Membre de l'APRQ, avec l'aide de Claude Sonnet 5 (IA)

Le Commissaire à la santé et au bien-être (CSBE) vient de publier son Rapport de performance 2025-2026 du système de santé et de services sociaux, intitulé *Rééquilibrer les priorités*. Ce document dresse un portrait lucide, à la fois rigoureux et nuancé, de l'état de notre réseau. Le constat de départ est important : le système contribue bel et bien à améliorer la santé de la population, et la compétence des professionnels qui y œuvrent n'est pas en cause. Ce sont plutôt les façons de faire, l'organisation et la gouvernance du système qui fragilisent sa capacité à produire de la valeur pour les citoyennes et citoyens.

Pour orienter l'action, la Commissaire propose trois chantiers structurants.

Premier chantier : écouter ce qui compte vraiment pour la population.

Les consultations menées — Forum de consultation du Commissaire, sondages, veille de la société civile — révèlent des attentes claires : accessibilité, continuité des parcours, équité, efficacité et une responsabilité accrue envers la santé de la population, incluant la prévention. Pour les Premières Nations et les Inuit, les priorités touchent le respect des droits, la sécurisation culturelle et l'autodétermination. Un chantier essentiel pour rappeler que la performance ne se mesure pas seulement en statistiques, mais en réponse aux besoins réels des gens.

Deuxième chantier : rééquilibrer l'organisation des services.

Le Commissaire recommande de prioriser les investissements qui améliorent la navigation et la continuité des soins, de renforcer les services de proximité comme véritable pivot du système, et de réduire les interventions à faible valeur ajoutée pour libérer des marges de manœuvre en faveur de la prévention. Il propose aussi de mesurer et publier régulièrement la valeur produite, notamment via les PREMs (mesures de l'expérience rapportée par les patients) et les PROMs (mesures des résultats rapportés par les patients) — deux outils qui permettent de capter la voix des patients, autant sur leur vécu dans le système que sur les effets concrets des soins reçus.

Troisième chantier : renforcer la cohérence des leviers de transformation.

Le rapport met en lumière un risque bien réel : l'accumulation de politiques, plans et cadres de référence sans mécanisme clair pour évaluer leur pertinence ou leur caducité. Sans un alignement solide entre les leviers économiques, organisationnels et culturels — et sans un sens partagé des concepts comme la prévention ou la responsabilité populationnelle — les réformes risquent de demeurer formelles plutôt que réellement appropriées sur le terrain.

Ce rapport constitue une lecture incontournable pour toute personne concernée par l'avenir de notre système de santé. Il offre des pistes concrètes pour nourrir le débat public et soutenir les arbitrages nécessaires à sa pérennité.

Pour consulter l'intégralité du rapport et la plateforme Grands repères, visitez le site Internet du Commissaire à la santé et au bien-être :

[Rapport complet](#), [Site Internet](#)

» Un aîné errant

Par Michel Chagnon

Membre de l'APRQ

Un aîné errant est assis ;
Il est au bord de son lit ;
Parti trop tôt de son foyer ;
Son passé se déroule.

Il est engagé dans sa vie ;
Il se voit un grand bâtisseur ;
Il est un travailleur acharné ;
C'est un artisan de bonheur.

Plongé dans ses rêveries ;
Il revoit ses parents partis ;
Ses petits-enfants l'entourent ;
Une fine fleur de vie épinglée.

Il aperçoit en rêve sa maison ;
Plusieurs personnes y vivent ;
Un visage heureux s'approche ;
Celui d'un père épris de paix.

Il lui adresse ce message :
« C'est une maison de vie ;
J'y passe tout mon temps ;
Je garde ce petit paradis ».

Ces belles images lui parlent ;
Un sosie de lui le regarde ;
Une belle vision du passé ;
Il désire y mourir en dignité.

Une voix se fait entendre ;
Ohé ! Mon petit monsieur ;
Voici votre pot de pilules ;
L'aîné vint tout en pleurs.

Ces mots le sortent de sa vision ;
Il réalisa la réalité de son vécu ;
Un regard d'un vieil égaré ;
Son esprit erre vers ses amours.

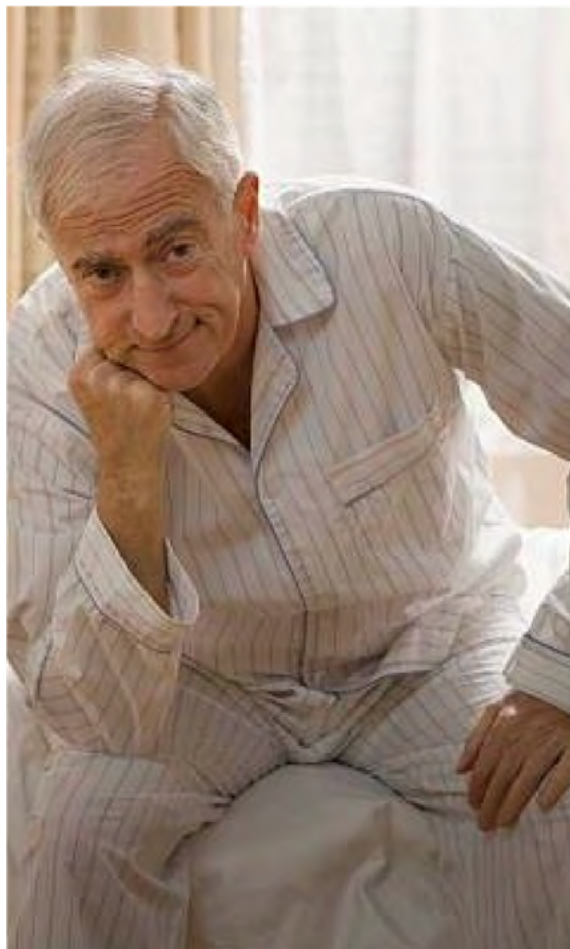


Photo : Michel Chagnon

🔊 Calendrier des conférences et autres activités

Conférences de l'APRQ

Du 23 septembre au 14 octobre 2026

De 9 h à 11 h

Volet 1 de la formation en finances personnelles et planification financière de retraite par Bernard Frigon

[Informations](#)

29 septembre 2026

De 14 h à 15 h

Ronald Choquette, audiologiste, vient nous entretenir sur la prévention et les troubles de l'audition chez les personnes âgées, Prévention et troubles de l'audition chez les aînés.

[Informations](#)

Conférences de Revenu Québec

16 septembre 2026

De 9 h à 10 h

Le crédit d'impôt pour personne aidante

[Inscription](#)

24 septembre 2026

De 13 h 30 à 15 h

Les personnes retraitées de retour sur le marché du travail,

[Inscription.](#)

7 octobre 2026

De 13 h 30 à 15 h

Maintien des personnes expérimentées sur le marché du travail

[Inscription](#)

27 octobre 2026

De 13 h à 14 h

Le crédit d'impôt pour personne aidante

[Inscription](#)

Autres séances d'information offertes par Revenu Québec sur différents sujets

[Informations](#)

Débat électoral

Le 23 septembre 2026

De 13 h 30 à 15 h 30

L'APRQ s'associe à l'AQDR de la région de Québec pour une rencontre publique avec des candidats de différents partis politiques participant à l'élection générale du 5 octobre 2026. La discussion se tiendra en visioconférence et en personne au Centre Montmartre canadien. Plus de détails seront communiqués prochainement.

Conférences SPGQ — Beneva

7 octobre 2026

De 19 h à 21 h

Planification de ma sécurité financière vers ma retraite

[Informations](#)

25 novembre 2026

De 19 h à 21 h

Planification de ma sécurité financière vers ma retraite

[Informations](#)

Conférences SPGQ — Brunet et Associés

20 octobre 2026

De 12 h à 13 h

Se préparer à une audition aux petites créances

[Informations](#)

17 novembre 2026

De 12 h à 13 h

Se séparer, par où commencer

[Informations](#)

Activités sur le territoire du Conseil régional de Québec (est du Québec)

[Informations](#)

17 septembre

De 10 h 30 à 13 h 30

Marche à la base de plein air de Sainte-Foy, avec un kinésologue conseil et pique-nique extérieur ou intérieur selon la température.

13 octobre 2026

À 10 h 30

Visite du musée de la Citadelle de Québec.

Novembre 2026

en avant midi

Visite au Musée national des Beaux-Arts de l'exposition de Riopelle.

3 décembre 2026

De 11 h 30 à 14 h

Dîner de Noël

Activités sur le territoire du Conseil régional de Montréal (ouest du Québec)

9 septembre 2026

À 11 h

Sortie à l'île Saint-Bernard (Châteauguay)

[Informations](#)

12 septembre 2026

De 9 h à 16 h

[Informations](#)

Autres

1^{er} octobre 2026, Journée internationale des personnes âgées, plusieurs activités sont organisées dans toutes les régions du Québec. L'APRQ vous invite à y participer avec vos amis.

Solution du mot croisé de la page 35

P	L	A	I	S	A	N	T	A		C	Ô	T	E	D	I	V	O	I	R	E
H	T		I		O	V		A	E		E		E		N		N			
I	N	T	E	N	S	I	F	I	E	R	A	I		C	A	P	V	E	R	T
L		I	G	X		S		R		N		O		R		L		E		
I	N	S	T	A	R		T	O	G	O		T	O	N	N	E	L	I	E	R
P	E	P		I				U	E	T		S		G		I				
P	E	R	S	O	N	N	A	L	I	S	E	R	I	E	Z		P	I	A	N
I			U		S		A		E			N		V		B		E		
N	I	G	É	R	I	A		M	O	L	D	O	V	A		A	C	I	D	E
E		E			I		P		S		M		N		I		L			
S	O	N	O	R	I	S	A	I	S		O	B	S	C	U	R	C	I	R	A
	E		I		I		O		A		I		E			T		B		
C	O	R	É	E		S	É	N	É	G	A	L		R	E	P	L	E	T	S
O		A		N		S		R		I		A		R			O			
E	L	L	E		S	A	H	A	R	A	O	C	C	I	D	E	N	T	A	L
R		I		C		B		P		F			T		S		O		U	
C	O	S	T	A	R	I	C	A		E	U	R	O		T	I	C	K	E	T
I		E		R		L		I		R		A		C		D		E		I
B	U	R	U	N	D	I		S	E	I	G	N	E	U	R	I	A	L	E	S
L		A		E		T		A		E		C	B		A		A		T	
E	M	I	E	T	T	E	R	I	E	Z		E	R	A	I	L	L	U	R	E

» Histoires de familles

Par Johanne Roy
Membre de l'APRQ

Mes trois suggestions de lecture vous mèneront en Suisse, au Vietnam, en France et à Londres. Quatre pays où se déroulent trois histoires familiales passionnantes.

Bonne lecture !

Les grues volent vers le sud

Lisa Ridzén



À 89 ans, Bo Andersson vit seul avec son chien Sixten dans un petit village isolé en Suède. Des aides à domicile lui rendent visite plusieurs fois par jour. Son fils Hans passe aussi de temps en temps.

Malheureusement, la santé de Bo décline. Hans croit que son père ne devrait plus se promener dans la forêt, car s'il tombe, personne ne pourra le secourir rapidement. Il souhaiterait aussi qu'il se débarrasse de son chien qui a besoin de balade plus longue qu'un simple aller-retour jusqu'à la route.

Bo estime que ce n'est pas à son fils de décider ce qui est bon pour lui. Les relations père-fils sont

difficiles, mais Bo entend bien se battre pour garder son fidèle ami. Il aime dormir près de Sixten sur la banquette de la cuisine sa main dans son épais pelage. Sa présence est rassurante.

« Ma voix se brise et je crache encore, mais je ne parviens pas à faire sortir la boule dans ma gorge. J'en ai tellement assez que les autres me disent ce qui est bon pour moi. »

Les grues volent vers le sud, est un roman bouleversant qui aborde la vieillesse, la solitude, la mort, les liens familiaux et le temps qui passe. L'autrice traite ces sujets avec délicatesse et justesse. Sa plume est d'une grande sensibilité. La fragilité et la détresse de Bo sont palpables et nous crèvent le cœur.

Dans une entrevue au journal *La Presse*, l'autrice a expliqué que l'idée du roman lui est venue lorsqu'elle a découvert de vieux carnets laissés par l'équipe soignante qui s'occupait de son grand-père. « C'est là que le personnage de Bo m'est apparu ; il fallait que j'écrive un livre sur la perspective d'un vieil homme sur la vie. »

« *Les grues volent vers le sud* témoigne de la mémoire trouée, du corps qui lâche, des attaches qu'on détache, de l'univers qui nous retient, mais c'est surtout la plus vieille histoire du monde : celle du temps qui reprend ses droits. »

Cette histoire, que l'autrice croyait locale, s'est vendue dans une quarantaine de pays. Elle a résonné auprès des personnes de cultures différentes. Un jour ou l'autre, nous serons tous confrontés à la vieillesse. Pas étonnant que ce premier roman de Lisa Ridzén a été un vif succès et primé plusieurs fois.

Les jours où je suis née

Valérie François



Lily-Rose a été enlevée au Vietnam alors qu'elle était bébé. Quinze ans plus tard, son père, Paul Becker s'apprête à ramener sa fille à la maison située au cœur de Paris. Celle-ci a une sœur jumelle qu'elle n'a jamais vue. Angella est son opposé, fonceuse, rieuse et positive. Elle est catastrophée par l'ignorance de Lily-Rose qu'elle prendra sous son aile.

Une nouvelle vie s'ouvre pour Lily-Rose, mais le passé est bien présent. Dans son pays natal, elle s'appelait Luu-Ly. Elle vivait avec Minh-Tâm qu'elle a toujours considéré comme sa mère, même si ce n'est pas elle qui l'a mise au monde. Toutes les deux étaient très liées. Sa mère souhaitait ardemment que sa fille puisse aller à l'école et devenir quelqu'un.

Lily-Rose réussira-t-elle à concilier ses deux vies, celle qu'elle a connue dans les rizières du Vietnam et celle dans les rues de Paris ?

De peur d'être divulgâcheuse, je ne vous en dis pas plus. Sachez par contre que le parcours de Lily-Rose est passionnant et bouleversant. L'intrigue est habilement menée. Les personnages sont attachants et nous restent en mémoire.

La lettre d'amour interdite

Lucinda Riley



L'histoire se déroule à Londres en 1995. L'un des plus grands acteurs britanniques, Sir James Harisson, décède en laissant sa famille en deuil, mais aussi un lourd secret. Celui d'un enfant illégitime qui pourrait changer l'ordre de succession de la royauté.

Mise au courant de cette affaire par hasard, la journaliste Joanna Haslam mène son enquête. Elle entend bien découvrir cette lettre d'amour interdite. Un scoop pourrait lancer sa carrière. Des forces cachées sont prêtes à tout pour l'empêcher d'arriver à ses fins. Réussira-t-elle à les déjouer ? Et si oui, quel sera le prix à payer ?

Ce roman est un véritable thriller. Plus de 500 pages où les rebondissements surprennent, et ce, jusqu'à la toute fin. Les personnages sont attachants. Il y a les bons et les méchants, mais parfois les deux s'entremêlent. Romance, trahison, argent, amitié, médias et monarchie, des sujets d'actualité qui sont abordés avec intelligence et modernité.

Plongez dans le roman de Lucinda Riley et laissez-vous séduire par cette plume ficelée et captivante.



Machu Picchu

CHRONIQUE DE VOYAGE

▶ Péroù, le pays de Manco Cápac

Texte et photos par Jacques Pelchat

Membre de l'APRQ

Lorsqu'on évoque la civilisation inca, on pense à ce peuple qui était sous la direction de l'Inca, Manco Cápac, le premier ancêtre et fondateur, le chef suprême. J'ai eu le privilège de faire le voyage au Pérou à deux occasions au cours des deux dernières années. Vous me direz que j'ai revu les mêmes lieux, mais, en fait, une grande partie du voyage a été différente. Dans le premier voyage, j'ai passé une semaine dans un orphelinat, alors que, lors du deuxième, j'ai parcouru le sud du Pérou et la région du lac Titicaca.

Comme c'est maintenant un incontournable dans les voyages vers l'Amérique du Sud, nous sommes partis de Montréal sur un vol de nuit. Arrivés très tôt à Lima, nous avons pris un peu de repos avant d'aller visiter un site archéologique. L'après-midi, nous avons exploré le quartier animé de Barranco.

Le troisième jour, nous visitons le Parc de l'Amour, qui est une touche de l'Espagne de Gaudi, puis le Lima colonial, la place San Martin, la place d'Armes, le couvent San Francisco, les catacombes et le musée Larco. Nous repartons pour l'aéroport

et transitons vers Arequipa, au sud du pays. Le lendemain, nous visitons un marché typique du Pérou, un couvent et nous avons du temps libre en fin de journée.

Journée de déplacement et visite pour la réserve nationale de camélidés, dégustation de tisane à base de plante pour mieux supporter l'altitude (Coca). Nous finissons notre journée dans un ravissant hôtel avec des sources thermales. Le lendemain, nous partons pour le canyon de Colca et la Croix du Condor. La route est panoramique et nous permet d'observer des condors en plein vol. Nous nous déplaçons vers Puno et le lac Titicaca.

Nous avons pris le départ en tuk-tuk pour nous rendre au port et monter sur notre bateau, afin de rejoindre une des îles flottantes où vivent des familles du peuple Uros. Malheureusement, ces îles sont devenues trop touristiques pour qu'on puisse en apprécier toute l'histoire. Ce peuple vit sur le lac depuis le XIII^e siècle pour fuir les conquêtes incas. Nous avons ensuite visité l'île de Taquile, célèbre pour ses tissages artisanaux.



Village Titicaca

Au 8^e jour de notre périple, nous nous dirigeons vers la région de Cuzco, célèbre pour ses trésors historiques. En cours de route, nous avons franchi le col de la Raya, perché à 4 330 mètres d'altitude, avant d'arriver enfin à Cuzco, où nous passerons deux nuits. Cette ville regorge de sites archéologiques, tels que Tambomachay, Puca Pucara, Q'enqo et Sacsayhuman, qui témoignent de la formidable capacité de ce peuple à ériger des édifices grandioses. Nous avons encore du mal à concevoir que de telles masses rocheuses puissent être déplacées sans notre équipement moderne. Rendons hommage à ces bâtisseurs !

Notre prochaine étape sera le point culminant de notre voyage : les ruines du Machu Picchu. Dans une première étape, arrêtée à l'hôtel pour déposer la grosse valise et prendre notre sac à dos pour les deux prochaines journées. Nous commencerons par la découverte du mirador de Chinchero (4 910 mètres), suivie de la visite des salines de Maras. Ensuite, nous explorerons la forteresse d'Ollantaytambo et ses impressionnantes terrasses en pierre. Finalement, nous prendrons le train pour le village touristique d'Agua Calientes, ultime arrêt avant ce qui sera le point culminant de notre voyage.



Salines

Tôt le lendemain matin, départ en bus, nous arrivons finalement au site du Machu Picchu, but ultime de plusieurs des touristes qui visitent cette région. Aucune déception, mais seulement de l'admiration pour le peuple qui a érigé cet endroit. Un lieu qui a été préservé des conquistadors espagnols, entre autres, grâce au mystère entourant sa localisation.

Mais, comme toute bonne chose a une fin, nous devons repartir vers Cuzco. Nous partons vers la Vallée sacrée pour nous reposer et assister à une cérémonie de purification par un chaman. Nous mangeons également la célèbre pachamanca, un plat composé de viande et de pommes de terre cuites sous terre.



Ollantaytambo

Au douzième jour, notre groupe s'est rendu sur la montagne Palccoyo, également connue sous le nom de « montagne arc-en-ciel ». Malheureusement, votre narrateur, affligé par la fatigue et le mal d'altitude, a pris une journée de repos avec quelques compagnons d'infortune. Le lendemain, nous avons repris notre route en direction de Pisac, un site archéologique qui a joué un rôle crucial dans l'agriculture. Finalement, nous continuons vers Cuzco, avant-dernière étape de notre périple.

Nous en profitons pour terminer nos emplettes et assister à la confection d'un délicieux pisco et d'un repas régional, grâce à l'expertise d'un chef. Ensuite, nous reprenons l'avion pour Lima, où nous passerons notre dernière nuit. Le lendemain matin, départ tôt et vol vers Montréal, juste à temps pour prendre l'autobus pour Québec et arrivé pour minuit.



Pyramide de terre cuite



Marché



Parc de l'amour

Projets de voyage 2027

Nous renouons avec les projets de voyage communautaires en 2027. Nous travaillons actuellement sur trois projets avec notre partenaire AROvoyages. Les voyages sont entièrement organisés par cette agence et les soussignés collaborent pour trouver des voyageurs. Certains voyages peuvent être composés de personnes âgées et d'autres sont des voyages familiaux, donc ouverts à tous les âges. C'est le cas du voyage au Maroc.

Un voyage communautaire, c'est un voyage où nous combinons un voyage touristique avec quelques jours de partage avec une des communautés rencontrées durant le séjour. Ce n'est pas un voyage humanitaire.

Trois destinations sont à l'étude présentement :

- Vietnam : mars 2027 ou novembre 2027
- Maroc : juillet 2027
- Pérou : novembre 2027

Dès que nous aurons plus d'informations, nous pourrons tenir une visioconférence pour partager ces projets d'ici là, si vous avez un intérêt, contactez-moi.

Jacques Pelchat
(jacquespelchat@hotmail.com)

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'âgisme envers les personnes âgées : une exploration de la problématique | INSPQ

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), Salma Sahil, Dominique Gagné, Les Résonances, 1^{er} mai 2026

Reconnaître et adapter : pour un cadre réglementaire à la mesure des RPA communautaires

Mémoire du Réseau québécois des OSBL d'habitation (RQOH)

Présenté par l'équipe du RQOH

Date : 8 juin 2026

Le projet de règlement publié à la Gazette officielle du Québec le 22 avril 2026 introduit une réforme majeure du cadre applicable aux RPA, notamment en matière de catégorisation des clientèles, d'obligations opérationnelles, de régime d'autorisation et de sanctions.

Le RQOH appuie les objectifs de qualité et de sécurité poursuivis par cette réforme. Toutefois, dans sa forme actuelle, le projet de règlement soulève des enjeux particulièrement aigus pour les RPA communautaires, en raison de leurs spécificités structurelles et financières. L'application uniforme d'un cadre conçu principalement pour le secteur privé commercial risque de compromettre la pérennité de ces milieux de vie sans but lucratif, qui sont irremplaçables dans leur rôle social et communautaire.

Entrevues. Janette Bertrand à l'écoute des aînés

Bâ, Jessica Dostie, mardi 16 juin 2026, mise à jour le 16 juin 2026

À 101 ans, Janette Bertrand continue d'initier des projets porteurs de sens. Le plus récent : Chère Janette, une campagne menée avec la Fondation Institut de gériatrie de Montréal (FIGM), qui invite les personnes âgées et leurs proches à partager leurs préoccupations du quotidien — petites et grandes — afin d'y répondre avec l'appui de spécialistes.

Depuis le 16 juin, la campagne Chère Janette se déploie sous forme de capsules vidéo diffusées sur les plateformes de la FIGM. Aux côtés de Janette Bertrand, des spécialistes et chercheurs en gériatrie répondent à ce courrier du cœur, abordant sans détour des enjeux souvent passés sous silence. Bien au-delà des conseils pratiques, l'objectif est clair : créer des ponts entre les gens de 65 ans et plus, leurs proches et les experts de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.

[la campagne Chère Janette](#)

Grande entrevue avec l'ex-première ministre d'Islande. La valeur du bien-être se calcule, elle aussi

La Presse, chroniques, Nathalie Collard, publié le 2026-06-22 à 5 h

On le dit depuis des années : le PIB n'est pas un indicateur sûr pour mesurer le bonheur d'une population. En Islande, on l'a compris depuis longtemps. Notre chroniqueuse en parle avec l'ex-première ministre Katrín Jakobsdóttir, de passage à Montréal pour parler de l'importance de l'économie du bien-être.

Le vieillissement du Québec est moins alarmant qu'on le croit

La Presse, Guillaume Marois, démographe, professeur de démographie, publié le 14 juillet 2026

Le nombre de personnes actives au-delà de 65 ans et la forte présence des femmes sur le marché du travail font en sorte que le « mur démographique » souvent redouté pourrait ne jamais se concrétiser, explique le démographe Guillaume Marois.

Crise de l'itinérance. À la rue pour la première fois à 65, 70, 75 ans

La Presse : Caroline Touzin (texte), Équipe d'enquête, Martin Tremblay (photos), Équipe d'enquête, dossier de trois articles publié le 2026-08-25 à 5 h

Difficile à quantifier. Impossible à ignorer. Au Québec, de plus en plus de personnes âgées deviennent itinérantes pour la première fois, s'inquiète le Commissaire à la santé et au bien-être dans un portrait inédit obtenu par La Presse. Sur le terrain, on qualifie la situation de « crise humanitaire ».

Santé

Perte d'autonomie chez les aînés. Un nouveau guide pour prévenir et agir

La Presse, Katrine Desautels, La Presse canadienne, publié le 19 mai 2026,

Le vieillissement de la population s'accélère au Québec, et pourtant, la perte d'autonomie demeure un sujet tabou. Dans ce contexte, un nouveau guide est lancé pour aider les aînés à prendre soin d'eux-mêmes et rester à la maison le plus longtemps possible.

Des gants pour mieux entendre

Radio-Canada, Flavie Villeneuve, publié le 2026-07-26 à 4 h HAE

Au Centre de recherche CERVO, l'équipe d'Andréanne Sharp développe une paire de gants qui permet de ressentir la musique sans passer par l'ouïe. Cet outil pourrait devenir complémentaire aux appareils auditifs pour les personnes dont l'audition se détériore.

On les appelle les gants vibrotactiles multicanaux, explique Loonan Chauvette, étudiant au doctorat, considéré comme le maître d'œuvre des gants par ses pairs.

Proches aidants. De la démence à la démence

La Presse, Mathieu Perreault, publié le 21 août 2026

L'homme avait pris sa retraite à 73 ans. Mais ses plans pour en profiter avec sa femme ont été chambardés quand elle a eu un diagnostic d'Alzheimer, un an après. Leur famille a essayé de le convaincre d'engager des aidants pour ne pas avoir tout le poids de la maladie de sa femme sur ses épaules.

Alimentation

Dans la cuisine d'une résidence privée pour aînés, au temps de l'inflation

Radio-Canada, Myriam Fimbry, publié à 4 h HAE, mis à jour à 4 h HAE

La hausse du coût des aliments depuis cinq ans donne du fil à retordre aux chefs cuisiniers dans les RPA, qui doivent trouver le moyen de respecter leur budget tout en suivant le Guide alimentaire canadien.

Économie

Achat local. Un 25 \$ qui fait une grosse différence sur l'économie d'ici

La Presse, section Économie, Nathaëlle Morissette, publié le 26-06-25 à 5 h

Si chaque ménage québécois dépensait 25 \$ toutes les semaines en produits locaux plutôt qu'en biens étrangers, les retombées économiques qui découleraient de ce choix de consommation seraient importantes. Un constat encourageant pour ceux qui veulent contribuer à l'économie locale tout en respectant des contraintes budgétaires.

Impôts et cotisations. Une charge fiscale deux fois moindre à la retraite

La Presse, Francis Vailles, publié le 2026-06-25 à 5 h

J'ai deux nouvelles concernant le revenu des retraités du Québec, une bonne et une mauvaise.

La bonne d'abord. En tombant à la retraite, le contribuable moyen voit sa charge fiscale diminuer significativement par rapport à son précédent statut de travailleur avec les mêmes revenus.

Règle du plus bas soumissionnaire. La loi du plus « cheap », ça nous coûte cher

La Presse, Stéphanie Grammond, publié le 2026-07-18 à 5 h

Comme consommateurs, nous savons qu'il vaut mieux payer un peu plus cher pour un produit de qualité que d'acheter de la pacotille, fabriquée à l'autre bout du monde dans des conditions douteuses, qui se brisera à la première occasion.

Environnement

Le parc du Mont-Royal, « trésor collectif » des Montréalais, fête ses 150 ans

Radio-Canada, Amélie Mouton, publié le 2026-06-01 à 17 h 11 HAE

Le parc du Mont-Royal fête ses 150 ans, une occasion de célébrer l'existence de cet écrin de tranquillité et de verdure chéri par les Montréalais, qui viennent s'y ressourcer toutes les saisons.

Les boomers vont-ils sauver la planète?

Radio-Canada, 7 août 2026

On pense souvent que les jeunes sont le moteur de l'action, contrairement à nos aînés qui seraient réfractaires ou désengagés. Mais l'environnement ne préoccupe pas que les jeunes. Certaines personnes âgées n'hésitent pas à défaire les préjugés en s'impliquant dans la lutte climatique. Et ça porte ses fruits.

Sciences

Jérôme Dupras. De rockeur à chef d'orchestre de la science

La Presse, Philippe Mercure, publié le 2026-07-19 à 5 h

Cet été, Contexte vous propose une série de grandes rencontres. Nous avons donné le champ libre à nos chroniqueurs pour choisir avec qui ils souhaitaient s'entretenir. Philippe Mercure a proposé d'aller se balader sur le mont Royal avec le nouveau scientifique en chef du Québec et bassiste des incontournables Cowboys Fringants, Jérôme Dupras. Un concept malheureusement perturbé par la pluie...

Informatique

L'enquête NETendances 2025 est réalisée par l'Académie de la transformation numérique (ATN) de l'Université Laval, 21 juillet 2026

Selon notre enquête NETendances 2025 portant sur les services gouvernementaux en ligne, 54 % des internautes du Québec ont interagi en ligne avec leur municipalité, soit une baisse de 4 points de pourcentage par rapport à 2024. Cette diminution s'explique notamment par un recul des interactions réalisées par l'entremise du site Web municipal et du courriel, tandis que celles effectuées via les réseaux sociaux et les applications mobiles demeurent stables.

Portrait de la fracture numérique au Québec

27 août 2026, réalisée en collaboration avec avec Votepour.ca, cette nouvelle édition des NETendances propose un portrait des différentes réalités liées à l'utilisation des technologies numériques chez les adultes du Québec.

Elle s'intéresse notamment aux difficultés rencontrées dans l'accomplissement de tâches du quotidien, au besoin d'aide pour utiliser les technologies ainsi qu'à l'accès aux appareils et à une connexion Internet résidentielle.

Elle explore également les écarts entre les générations, le rôle joué par les proches dans l'accompagnement des usages numériques et le niveau de connaissance de la notion de fracture numérique auprès des internautes du Québec.

Culture

L'actrice Sophie Faucher n'est plus

Radio-Canada, Fanny Bourel, publié le 2026-06-09 à 17 h 10 HAE, mis à jour le 2026-06-09 à 19 h HAE

Elle aura été Crystale Bouvier-Montgomery pour les uns, une passionnée de Frida Kahlo pour les autres, et tant de personnages entre les deux. L'actrice québécoise Sophie Faucher est décédée mardi à 68 ans, a annoncé son agence.

L'actrice a mené une carrière de plus de 50 ans sur les planches, au cinéma, à la télévision et dans le domaine du doublage.

1947–2026. Marc Messier s'est éteint

La Presse, Stéphanie Morin, publié le 2026-07-07 à 11 h 12

Acteur immense qui a marqué les esprits avec de grands rôles tant au théâtre qu'au cinéma ou à la télévision, Marc Messier n'est plus. Il laisse dans le deuil ses trois enfants (Gabrielle, Félix et Jeanne) ainsi que des milliers de Québécois qu'il a su toucher et divertir.

Avec ses yeux bleu acier, son sourire en coin et son sens inné de la comédie comme du drame, Marc Messier a été sans conteste l'un des acteurs les plus prolifiques et reconnaissables du Québec. Né le 16 août 1947, à Granby, cet interprète de haute voltige a campé tant de rôles d'envergure qu'il serait aisé d'en oublier.

Oliver Jones, grand pianiste de jazz montréalais, s'éteint à 91 ans

Radio-Canada, publié le 22 juillet 2026 à 21 h 56 HAE, mis à jour le 22 juillet à 22 h 12 HAE

Oliver Jones ne fera plus sourire son piano. Le grand jazzman montréalais s'est éteint mercredi à l'âge de 91 ans.

Sa famille et la maison de disques Justin Time Records en ont fait l'annonce en soirée dans un bref communiqué, sans préciser la cause de son décès.

Musicien exceptionnel, âme douce et ami qui a marqué tant de vies, sa gentillesse et son immense talent ont laissé une empreinte indélébile sur de nombreuses personnes et générations, et son souvenir continuera de nous inspirer, peut-on lire.

Un dernier adieu lumineux pour Oliver Jones

Radio-Canada, Charles Rioux, publié le 2026-08-20 à 20 h 1 HAE

Les Montréalais ont rendu jeudi un ultime hommage au pianiste Oliver Jones, décédé le 22 juillet à 91 ans, lors d'une cérémonie funéraire publique à l'église United Union Church, dans la Petite-Bourgogne. L'esprit du personnage plus grand que nature semblait imprégner les murs de la petite église, où se sont enchaînés de vibrants témoignages et de joyeux airs de gospel.

Dolly Parton, « reine de la musique country », n'est plus

Radio-Canada, publié le 2026-08-25 à 14 h 4 HAE, mis à jour le 2026-08-25 à 20 h 27 HAE

La chanteuse country américaine Dolly Parton est décédée, a confirmé sa famille mardi. Elle avait 80 ans.

Dolly Parton est décédée après avoir courageusement lutté contre un bref cancer, a précisé son attaché de presse, Marcel Pariseau.



Photo : IA

» L'école logis

L'univers cité à comparaître en cours face au jugement qui s'élève dans l'environnement. Pour plusieurs, c'est secondaire, mais on n'en est pas au stade primaire. La récréation est terminée. On ne décollège pas face aux pas de classe qui n'ont polluent leurs manuels « Ce qu'a l'air ».

L'approche polie va lente ment devant les faits de serre. Ce n'est pas aussi taudis aussitôt fait. En toute logis que cela fait un bail que le changement climat tique. Alors, apprend ti-sage pour ne pas être sans connaissances. Car, on empreinte aux générations futures. Mais, fais attention aux pros fesseurs d'écognominie qui, en un clin d'œil, maquillent la vertrité de toute leur énergie faux cils. Ceux qui forent et forêt à plein poumon le sous-sol.

Il faut que la volonté s'élève, condo-cumente la nature de ce qui hypothèque pour que la bio s'faire. Le discours de la portion d'incrédules,

cette fausse septique puise dans l'éloge menteuse qui répète la même matière comme une copie carbone. On voudrait qu'elle se thèse.

Maison peut aussi se terre. Si l'indifférence t'habite, car beau neutre se dire à plein poumon, la réalité smog de toi. Azote alors ! Cancer l'étau qui fait mordre la poussière en formation serrée tu pourrais en sortir en saignant.

Se tirer de cette servitude sévère être tout un programme aquendémique pour pouvoir en avoir la maîtrise. Peut-être en guérir par un retour à la terre, devenir un doc t'au rang de troisième recycle.

En finissant, plus de Miss Terre au bal de promopolution !

Cal Ambour



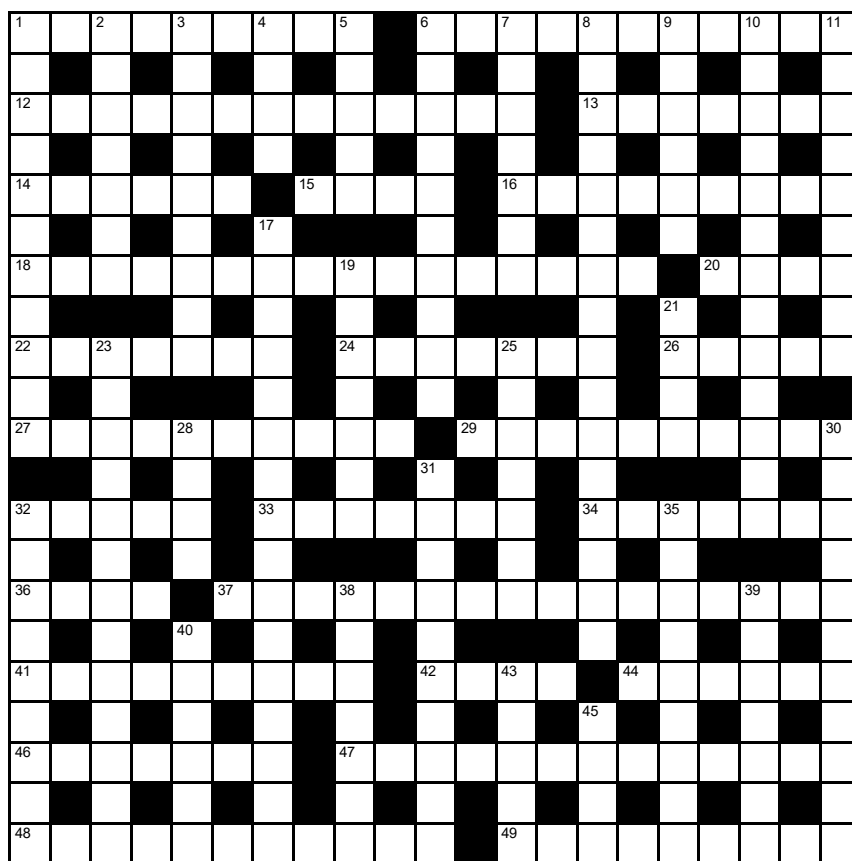
Photo : Normand Gagnon, participation au concours de photo de l'APRQ

Mots croisés

Pierre Eubanks

Horizontalement

- 1 Fit de l'humour en passé simple (9)
- 6 Pays d'Afrique de l'Ouest, capitale Yamoussoukro (4,7)
- 12 Renforcerai un phénomène, au futur simple première personne (13)
- 13 Archipel africain au large du Sénégal (3-4)
- 14 Locution latine signifiant à l'exemple de (6)
- 15 Pays d'Afrique bordant le golfe de Guinée (4)
- 16 Artisan fabriquant des fûts en bois (9)
- 18 Adapteriez selon des critères individuels, au conditionnel (16)
- 20 Maladie infectieuse tropicale de la peau (4)
- 22 Pays le plus peuplé d'Afrique (7)
- 24 Pays d'Europe de l'Est, capitale Chi inau (7)
- 26 Substance dont le pH est inférieur à 7 (5)
- 27 Installais un système d'amplification, à l'imparfait (10)
- 29 Rendra sombre, au futur simple (10)
- 32 Péninsule d'Asie de l'Est divisée en deux États (5)
- 33 Pays d'Afrique de l'Ouest, capitale Dakar (7)
- 34 Qualifie des corps dodus et bien en chair (7)
- 36 Pronom personnel féminin de latroisième personne (4)
- 37 Territoire disputé du Maghreb (6,10)
- 41 Pays d'Amérique centrale réputé pour son écotourisme (5,4)
- 42 Monnaie unique de la zone économique européenne (4)
- 44 Titre de transport ou d'accès à valider (6)
- 46 Pays d'Afrique des Grands Lacs, capitale Gitega (7)
- 47 Qualifie des terres relevant d'un régime féodal (13)
- 48 Réduiriez en petits morceaux, au conditionnel (11)
- 49 Petite déchirure superficielle sur un tissu (9)



Verticalement

- 1 Archipel d'Asie du Sud-Est, capitale Manille (11)
- 2 Aviver un feu ou une querelle (7)
- 3 Cité-État insulaire d'Asie du Sud-Est (9)
- 4 Fruit à coque du noyer (4)
- 5 Petit navire de guerre rapide (5)
- 6 Manèges tournants ou tourniquets à bagages (10)
- 7 Colorer légèrement une surface (7)
- 8 Ferait perdre son assurance, au conditionnel (16)
- 9 Office religieux catholique de fin d'après-midi (6)
- 10 Impossibilité juridique de se porter candidat (13)
- 11 Ratifiée officiellement par une autorité compétente (9)
- 17 juridique d'un bien qui ne peut être saisi (16)
- 19 Petite lanterne utilisée lors des fêtes (7)
- 21 Fourrure d'écureuil utilisée en héraldique (4)
- 23 Étendrai une règle à l'ensemble d'un domaine, au futur (13)
- 25 Petite dépression cutanée au centre de l'abdomen (7)
- 28 Pronom indéfini marquant l'absence totale de chose (4)
- 30 Qualifie un régime où le pouvoir est sans limite constitutionnelle (11)
- 31 Fixeriez des feuilles ensemble, au conditionnel (10)
- 32 Susceptible d'être contraint par la force (9)
- 35 Relatif à un ancien tribunal royal français (9)
- 38 Calmai une situation tendue, au passé simple (7)
- 39 Territoire néo-zélandais du Pacifique Sud (7)
- 40 Petit cahier destiné à prendre des notes (6)
- 43 Qualifie une graisse qui a mal vieilli (5)
- 45 Île des Caraïbes, capitale La Havane (4)

[Solution à la page 25](#)

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

Pierre Eubanks

Bernard Frigon

Michel Lavergne

Claude Martel

Jacques Pelchat

Johanne Roy

Micheline St-Arneault

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

Pages couverture et dos : Line Biron, gagnante du deuxième prix du concours de photo de l'APRQ

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