ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE LA FNEEQ

VOLUME 18, numéro 1 printemps 2019

# AREF-*INFO*

## Message du Président( à l'AGA du 15 mai) André GAGNON

L'assemblée annuelle de notre association est le moment tout désigné pour faire le point sur notre organisation. Tout d'abord je dois vous informer que c'est mon dernier mot du président. Je ne demanderai pas de renouvellement de mandat lors de la période des élections. Je suis à la tête de l'Aref depuis sa fondation. Ce fut ma job de retraité et une préoccupation de tous les jours. Et, après quelques années, comme on dit ca prend du sang neuf. Et du sang neuf il y en a, avec l'équipe qui est en place actuellement. *NDLR:voir en p.9 l'hommage du CA à André Gagnon)*

Au fil des ans l'Aref est devenue une association de retraités importante, car presque tous les retraités de la Fneeq y adhérent dès leur prise de retraite. Mais si l'Aref est devenue ce qu'elle est, c'est a cause du travail de toute une équipe et non pas du président seul. Un président ca ne travaille pas, ca fait travailler son équipe… c'est ce que j'ai toujours essayé de faire….et je peux dire que j'ai réussi.

Nous sommes actuellement plus de 6000 membres, ce qui nous permet de vous offrir une des meilleures couvertures en assurances vie et maladie. Et c'est le comité des assurances qui en est responsable. Ce comité travaille depuis des années pour nous donner une assurance collective adaptée aux besoins de nos retraités et qui est en constante amélioration. Nous avons aussi une entente avec La Capitale qui vous permet de bénéficier d'assurances générales en auto et habitation, en bénéficiant d'escomptes appréciables pour les membres. Le taux d'assurés est de plus de 40% actuellement.

L'Aref est membre de l'Alliance des associations des retraités (AAR) ce qui nous permet actuellement de participer aux travaux de la Tribune des retraités et de soumettre des propositions pour améliorer le pouvoir d'achat des retraités. Nous avons présenté deux modalités d'indexation partielle dont vous parlera entre autres la présidente de l'AAR en après-midi.

Votre association est aussi membre de l'Observatoire de la retraite. À ce titre nous travaillons à l'amélioration et à l'évolution des régimes de retraite au Québec principalement. *(voir en p. 15 de ce numéro)*

Nous avons depuis plusieurs années un journal, l'Aref-Info, très intéressant dans lequel nous retrouvons des articles d'actualité écrits par nos membres. Continuons à nourrir notre journal. Vous pouvez rejoindre le secrétariat trente-cinq heures par semaine. Notre adjointe au secrétariat, Geneviève, pourra répondre à vos questions.

Les projets sont aussi un succès. Le budget est en augmentation d'année en année. Merci au comité.

Voilà un bilan très succinct qui ne reflète que partiellement tout le travail effectué par les membres du CA et des comités de l'Aref.

Merci.

**POSTE-PUBLICATIONS**
**NUMÉRO 41558514**

**RETOUR:**
**AREF, CP 34009**
**QUÉBEC, G1G 6P2**

***www.aref-neq.ca***

**1-888-513-2494**

## SOMMAIRE


| | |
|---|---|
| Message du Président | 1 |
| Tourner au vert | 2 |
| 2 mois en Andalousie | 2-3 |
| Assurances | 3 |
| Climatologie | 4 |
| Œuvre utile | 5-6 |
| Parution | 6 |
| Alimentation | 7-8 |
| Édouard Jasmin | 8 |
| Projets/projects | 9 |
| Hommage | 9 |
| À bien y penser | 10-11 |
| AGA 2019 | 11 |
| Bhimbetka | 12-13 |
| Architecture | 13-14 |
| Manoir ou CHSLD | 15 |
| Publicité | 16 |
| Organigramme | 16 |


## Le mot de l'Éditeur Claude CHAMBERLAND

***Ce numéro est le dernier publié sous ma responsabilité; en effet, comme je succède à André Gagnon à la présidence de l'AREF, ce sera Donald Audet,(donaudet@videotron.ca) le nouveau vice-président, qui aura la responsabilité du journal. Je remercie chaleureusement toutes celles et ceux qui ont enrichi de leurs contributions *l'Aref-Info* depuis juin 2005. Ce fut une joie constante de faire croître avec vous notre journal.**

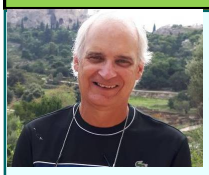
***Pour demeurer en contact avec votre association, n'oubliez pas de nous signaler tout changement d'adresse civique ou électronique (voir en haut, à gauche de cette page, l'adresse du secrétariat).**

***Allez régulièrement jeter un coup d'œil au site: *www.aref-neq.ca* Il revêtira bientôt de nouveaux atours: notre adjointe au secrétariat, Geneviève Dupuis, y travaille avec adresse et enthousiasme.**

***Bon été à vous!**

## TOURNER AU VERT

Marcel *MARSOLAIS*



On assiste depuis quelque temps à un changement de comportement des électeurs québécois et canadiens. Ce changement rend compte de la sensibilité envers les questions actuelles de la vie au pays. On a assisté l'été dernier aux gigantesques incendies de forêt de l'Alberta et de la Colombie-Britannique, à la désertification galopante du sud de la Saskatchewan et plus récemment, aux inondations catastrophiques dans certaines régions du Québec. Comment ne pas poser la question sur les causes de ces phénomènes ? Les gens sont inquiets et tentent de trouver des réponses chez ceux qui peuvent en donner; les acteurs politiques.

Sauf que les acteurs politiques des partis politiques traditionnels n'ont que des réponses partielles. On veut réduire les GES (gaz à effet de serre), mais on finance un pipeline pour acheminer le pétrole albertain vers le Pacifique. On ne veut pas du pipeline Énergie-Est au Québec, mais on est favorable à l'oléoduc qui passera par le Saguenay jusqu'à la Côte-Nord. Il y a de l'incohérence. Les gens ne sont pas incrédules non plus. Un pipeline, c'est pour transporter quoi ? Le problème, c'est que les politiciens n'envisagent pas la lutte aux changements climatiques comme un tout lié. Il ne s'agit pas uniquement de mettre des véhicules électriques sur les routes pour atteindre le bon pourcentage de réduction des GES, il s'agit surtout de développer un programme cohérent de vie en communauté et de respect de l'environnement.

C'est là tout le problème. Les électeurs et électrices du Canada commencent à modifier leur réaction électorale en se tournant vers le Parti Vert. On le voit en Colombie-Britannique où ils détiennent la balance du pouvoir, on l'a vu aussi au Nouveau-Brunswick où trois députés verts siègent au parlement. Mais le cas le plus frappant de changement électoral nous vient de la petite Île-du-Prince-Édouard ou les verts forment maintenant l'opposition officielle avec 9 députés élus.

Est-ce un vote de réaction cependant ? Il faut prendre le cas de l'ÎPÉ comme étant le cas de changement. Dans l'ensemble du pays, les verts ne se concentrent que sur la question environnementale, ce qui en freine plusieurs qui ont des préoccupations différentes. Dans la plus petite province canadienne, les verts ont développé un programme politique contenant des mesures sociales, économiques et écologistes qui rendent ce parti attrayant et ayant des réponses à un ensemble de phénomènes. Le résultat leur donne raison.

À l'aube d'une élection fédérale, est-ce à dire que les Verts fédéraux connaîtront le même succès que dans les maritimes ? Il est trop tôt pour le dire, mais déjà des indications laissent entrevoir des jours moins sombres. Dans le quotidien Le Devoir du 1er Mai dernier, on pouvait lire que le Parti Vert est celui, après les Conservateurs du Canada, qui a connu la plus forte augmentation (50%) de son financement à la fin de 2018.

Lorsqu'on interroge les électeurs et électrices, la question des changements climatiques vient loin devant la laïcité, les maternelles 4 ans et le troisième lien de Québec.

## DEUX MOIS EN ANDALOUSIE

Gaétan *ÉMOND*

Dans ce court texte, je voudrais partager mon expérience de deux mois en Andalousie, séjour accompagné de ma conjointe. Nous voulions expérimenter une nouvelle destination hivernale, moins chaude que la Floride ou le Mexique. Nous avons choisi Málaga comme point de chute, car c'est là où atterrissent la majorité des vols pour l'Andalousie en hiver. Ce choix a été parfait, car Málaga est la Capitale de l'Andalousie et fourmille d'activités culturelles. Les nombreux musées et les Festivals se suivent sans cesse, sans compter le Carnaval. Un Festival du théâtre se tient en février puis un Festival du cinéma espagnol se déroule vers le 20 mars. De plus il y a une plage très accessible et de nombreux endroits pour marcher. Il est aussi possible de faire facilement des excursions à la journée, comme la Grotte de Nerja, Marbella, Benalmádena, Ronda, le Caminito Del Rey et Antequera. Pour les autres grandes villes comme Cadix, Cordoue, Séville ou Grenade je conseillerais d'y passer plus d'une journée. Ainsi, nous avons passé une semaine à Grenade et une autre à Cadix, ces deux semaines étant très intéressantes. Nos déplacements se sont faits en autobus et en train, et les tarifs sont moins élevés qu'au Québec.

À mon avis, l'Andalousie en hiver est parfaite pour ceux qui recherchent le temps frais et du soleil. La température moyenne a été d'environ 18 degrés Celsius. On peut y faire de la plage et même se baigner, mais il faut être courageux. Dans les centres d'information touristique, il faut demander le programme des activités culturelles. Ainsi, nous avons pu assister à de nombreux concerts et activités dans les musées *(suite, en bas de p. 3)*

# Encore les assurances

Augustin ***VERSTRAELEN***

**Un réflexe à développer, des outils à utiliser**

Les membres de votre comité d'assurances sont fréquemment questionnés sur la recevabilité de certaines demandes de remboursement envoyées à l'Assureur. Bon nombre de ces questions peuvent trouver réponse en consultant le contrat d'assurance (la fameuse police 1011) ou le résumé des couvertures, disponibles sur le site de l'Aref et de La Capitale. Nous avons la chance de desservir des personnes qui ont passé leur vie à lire des textes, à analyser des procédures, à interpréter des énoncés de toute nature. Ces mêmes personnes ont développé des habiletés manifestes pour surfer sur le net et cueillir toutes les informations qu'elles désirent recevoir. Pourquoi ne mettraient-elles pas ces talents au profit d'une meilleure compréhension de leur police d'assurance ? Mais comme tout n'est pas limpide dans ce merveilleux univers de l'assurance et que parfois le jargon utilisé peut être quelque peu abscons (à vos dictionnaires !) votre comité est toujours disponible pour vous venir en aide si besoin est.

De même, est-il besoin de vous rappeler que vous pouvez en consultant les relevés annuels de Retraite-Québec savoir si vous êtes toujours assuré, et combien cela vous coûte? Certaines personnes ont récemment découvert, après 2 ou même 3 ans, qu'elles n'étaient plus assurées, ayant «manqué le bateau» en 2017!

**Conditions de renouvellement 2019**

Quelques bonifications ont été apportées au contrat pour donner suite aux suggestions de nos membres. De nouvelles protections sont ajoutées (massothérapie, kinésithérapeute et orthothérapeute) tandis que le remboursement des soins professionnels passe de 40 à 50 $ par visite. Le détail de ces modifications figure dans le communiqué envoyé par l'assureur en début d'année.

**Chaussures orthopédiques et chaussures correctrices**

Notre contrat prévoit le remboursement de ce type de chaussures ***si elles sont vendues par un laboratoire ou un établissement spécialisé détenteur de tous les permis et autorisations d'usage dans la province de résidence de la personne assurée*** **(articles 3.1.4.6 et 3.1.4.7)**. Il est bon de s'en assurer avant d'engager des frais de cette nature. Pour les chaussures correctrices, le maximum remboursable passe de 100 à 150 $ par paire, 2 paires par année civile et par personne assurée.

**Une gestion responsable du contrat…**

Comme vous avez pu le constater, la prime requise pour 2019 n'a pas augmenté, bien que des bonifications aient été apportées à certaines couvertures. Nous préférons procéder prudemment dans l'ajout de nouveaux bénéfices, le temps de réaliser leur impact sur l'expérience financière du groupe. Nous ne rajeunissons pas, malheureusement, alors que le coût des soins de santé ne cesse de croître.

## ANDALOUSIE (suite)

**souvent gratuites. Málaga a aussi un cinéma de répertoire directement dans la vieille ville, et on y présente les films en version originale sous-titrés en Espagnol.**

**Nous avons trouvé l'Andalousie très accueillante, des gens toujours prêts à répondre à nos questions et nous nous sommes toujours sentis en sécurité. Le seul petit bémol, c'est que le temps a été un peu plus nuageux à partir du 15 mars. Avec très peu de pluie cependant, disons pas plus de 3 jours, mais sans excès.**

**Nous avons choisi de louer des appartements via Airbnb et nous avons toujours logé dans les vieux centre-ville, pour environ 45 à 70$ par nuit en moyenne, selon les villes. Ces appartements étaient naturellement dans de vieux édifices, mais rénovés. En résumé, pour passer deux mois en Andalousie, nous avons dépensé près de 9 000$ pour deux personnes, en incluant les billets d'avion. Si vous comptez louer une voiture et fréquenter souvent les restaurants, il faudrait prévoir plus.**

**Bon voyage.**

# LA TEMPÉRATURE TERRESTRE

Bernard *GAGNÉ*

## Une nouvelle théorie pour expliquer les changements climatiques

**Comment expliquer les changements dans la température terrestre? Oubliez le dioxyde de carbone et pensez à l'ozone.**

**La couche d'ozone est formée par les rayons ultraviolets sur l'oxygène dans la stratosphère. Durant la nuit, l'ozone redevient pur oxygène, établissant un équilibre dynamique. En 1985, on a constaté la réduction de moitié de la couche d'ozone au-dessus de l'Antarctique et de sa concentration partout autour de la Terre, provoquant le trou dans la couche d'ozone. Ce trou a continué de s'étendre jusqu'à une stabilisation vers 2015, phénomène provoqué par le chlore.**

**Les chlorofluorocarbures (CFC) ont été de plus en plus utilités à partir des années 1950. Vers 1999, on en produisait cinq cent mille tonnes par année. Les CFC se propagent dans l'atmosphère, pour atteindre la stratosphère en quinze ans et y demeurer pendant plusieurs décennies. Le taux de chlore dans l'atmosphère est passé de six parties à trente-cinq parties par dix milliards. Un seul atome de chlore peut détruire cent mille molécules d'ozone, mettant en danger la couche d'ozone.**

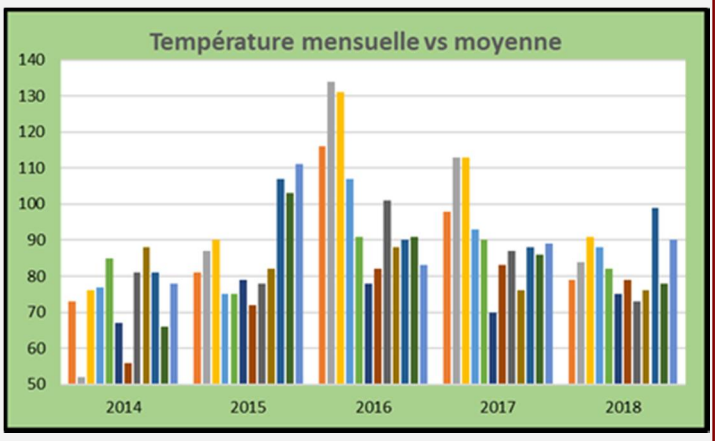
**La tendance a changé après le Protocole de Montréal, signé le 16 septembre 1987 et ratifié par tous les pays du monde, incluant la Chine depuis 2007. Ce protocole et ses amendements ultérieurs interdisent maintenant la production des CFC, sauf pour des usages critiques et très limités, comme en médecine. Cependant, les CFC ont une demi-vie très longue et ils sont très dommageables pour l'ozone.**

**À la suite des changements voulus, la couche d'ozone s'est reconstituée. En 2014, on s constaté sa stabilisation. En juin 2016, on a évalué que le trou de la couche d'ozone dans l'Antarctique avait diminué de quatre millions de kilomètres carrés. On a donc sauvé la couche d'ozone et on espère une reconstruction de la couche d'ozone dans les prochaines décennies si tous les industriels se soumettent au Protocole de Montréal.**

**Ma théorie est la suivante : l'augmentation de la température terrestre depuis 1980 a été due davantage à la diminution de la couche d'ozone qu'à l'augmentation du dioxyde de carbone. La température terrestre devrait donc cesser d'augmenter dans les prochaines années et même diminuer.**

## La température terrestre récente diminue

**Eurêka! J'ai enfin trouvé les données officielles de la température terrestre mensuelles et annuelles. Ces données proviennent de six mille trois cents stations d'observation autour de la terre, traitées à la NASA par des algorithmes pour éliminer des distorsions. Voici la source officielle : GHCN-v3 1880-03/2019 + SST: ERSST v5 1880-03/2019 sur https://data.giss.nasa.gov/gistemp. Les données sont présentées en centièmes de degrés Celsius par rapport à la moyenne des années 1951 à 1980. Voici ces données mensuelles des dernières cinq années.**




**À chaque année, le maximum est atteint durant l'hiver de l'hémisphère nord, parce que cet hémisphère contient moins de surfaces aquatiques, lesquelles absorbent la chaleur. On remarque deux faits :**

***Le maximum récent de la température terrestre a été atteint en février 2016***

***Il y a une augmentation avant cette date et une diminution depuis cette date.***

**J'ajoute que Miss Météo a dit qu'avril avait été le septième mois consécutif sous la moyenne des dernières trente années. Comment expliquer ce phénomène? Qu'en pensez-vous, après notre hiver qui a été si froid, sans redoux important, et qui a causé tant d'inondations!**

**Mon hypothèse est que le réchauffement depuis 1980 est dû à la diminution de la couche d'ozone et non au dioxyde de carbone.**

# FAIRE ŒUVRE UTILE

Danielle *CHABOT*

Un tout petit tableau. Rien de bien impressionnant à première vue. Quelques vaches en avant-plan et des arbres, en veux-tu en voilà. Mais une lumière de revenez-y! Justement, j'y reviens dix fois plutôt qu'une, sans trop savoir pourquoi.

Je prends tout mon temps pour visiter l'ensemble de l'exposition, fort intéressante par ailleurs. Mais je retourne sans cesse au petit tableau où je retrouve ma douce moitié qui répète à peu près le même manège que moi. Il apparaît clairement que c'est notre coup de cœur absolu de cette visite au Musée. S'ouvre alors pour moi une fenêtre sur la beauté qui n'est pas près de se refermer.

D'habitude, je m'intéresse surtout aux œuvres d'un peintre quand je lis sur sa vie. C'est l'admiration pour la ténacité d'un génie qui m'amène à étudier ses tableaux, à tenter de comprendre ce qui l'habitait quand il a réalisé l'œuvre que j'ai sous les yeux.

Mais cette fois-ci, c'est l'œuvre qui m'amène au peintre. L'œuvre en elle-même parle directement à mon âme. Je veux alors tout savoir sur le peintre de ce petit tableau. J'apprends d'abord qu'il s'agit d'un monsieur Bierstadt, Albert de son prénom. Au dix-neuvième siècle, il peignait des paysages de son pays, les États-Unis. Il faisait partie d'un groupe de peintres paysagistes rattachés à ce qu'on a appelé l'École de la Hudson River.

Je me suis mise ensuite à la recherche de tout ce que je pouvais trouver sur l'École de la Hudson River. Au fil des années, ces recherches ont suscité chez moi un ensemble de réactions, toutes plus positives les unes que les autres. L'influence sur moi des œuvres de Bierstadt, en particulier, et des autres peintres de l'École de la Hudson River se poursuit à ce jour.

Par exemple, les arbres que peignait Bierstadt étaient tellement plus vrais que vrais qu'il m'est maintenant impossible de voir certaines espèces d'arbres sans penser aux tableaux du peintre. Ces arbres sont devenus des arbres de Bierstadt. La réalité semblant calquée sur l'illustration qui en est faite…le monde à l'envers quoi…

Au fil de mes recherches, j'ai compris que ces peintres avaient pour but, justement, de représenter la réalité au plus près. Leur crédo : ne rien sélectionner, ne rien rejeter. La représentation fidèle du paysage observé constituait le chemin à suivre.

Cela dit, par une habile juxtaposition des aspects sauvages et domestiqués du paysage, ces peintres donnaient à voir toute la majesté de la nature sauvage sans trop bousculer les amateurs de leur art. Ils avaient conscience du frisson d'angoisse que provoque le contact avec l'inhospitalité de la forêt vierge, même par l'entremise d'une toile. Ce qui les amenait à en tempérer l'impact par des traces plus ou moins subtiles de la civilisation en lisière du monde sauvage. Ainsi, dans ces tableaux, souvent aux dimensions grandioses, des traces de la présence humaine ou de l'action humaine ne sont nullement fortuites.

De surcroît, les ponts, les champs labourés, le bétail domestiqué ont non seulement pour fonction de rappeler la présence humaine mais également de la justifier. Oui, la nature sauvage est majestueuse et digne d'être représentée dans les plus fins détails, mais les humains doivent en assurer le contrôle, la circonscrire en quelque sorte. Cette somptueuse nature est un cadeau de Dieu à la nation américaine, mais il convient d'en être le propriétaire éclairé et vigilant.

Ces peintres se retrouvaient alors devant un incroyable paradoxe. Ils souhaitaient magnifier et pérenniser la nature sauvage et la somptuosité des paysages de leur pays, tout en comptant sur les avancées humaines afin de non seulement se rendre à leurs lieux de prédilection pour peindre, mais également pour y loger sur de longues périodes dans des conditions sécuritaires et décentes.

Aussi, afin de rentabiliser leurs déplacements, cette nature sauvage devait se retrouver à faible distance des galeries d'art et des riches industriels qui constituaient leurs principaux clients. Souvent les mêmes industriels qui par leurs actions contribuaient largement à détruire cette forêt vierge chère aux peintres.

Ajoutons à cela l'impératif qu'ils s'étaient donné de créer un art propre aux États-Unis. Le monde de l'art de l'époque, souvent inféodé à l'Europe, peinait à reconnaître un art valable et propre aux Américains. Très tôt, les paysages splendides de cette contrée se sont imposés comme ce qui est propre aux États-Unis. Réclamer la représentation de la nature devient un acte d'autonomie, un fleuron culturel dans la création de l'identité nationale.

Sans doute qu'instinctivement, quand on se perd pour un temps dans leurs œuvres, on ressent ce que vivaient ces peintres dans leur contexte et à leur époque. C'est-à-dire une admiration éperdue pour la beauté d'une nature sauvage, en même temps qu'une terreur primitive tempérée par un soulagement à la vue des traces de présence humaine. Rien à craindre, la civilisation veille au grain en gardant juste ce qu'il faut de place à la nature.

Peut-être qu'on ressent aussi le poids sur leurs épaules. Après tout, c'était un immense défi d'assoir un art propre aux États-Unis dans un monde où l'élite culturelle ne jurait que par la supériorité de l'Europe. *(suite, p.6)*

## BIERSTADT (suite)

Défi également de devoir, pour survivre, plaire à une clientèle riche dont les intérêts allaient souvent dans le sens contraire de ceux des peintres. Notamment en ce qui a trait à la conservation de la nature.

Mais est-ce que de tels ressentis peuvent expliquer une pareille fascination pour les œuvres de ces peintres? Je crois que si on s'arrêtait à ce que j'ai dit jusqu'ici, on passerait à côté d'un élément essentiel de leurs tableaux. Cet élément clé, c'est la lumière. Leurs tableaux baignent dans une lumière diffuse, ocrée, sacrée, dans une atmosphère élégiaque et apaisante. Une lumière quasi divine adoucit l'image, sans cesser de la donner à voir dans ses plus fins détails. Le tout nous parle d'une certaine nostalgie rassurante, romantique même. Un hier, un ailleurs, tranquille, sécuritaire, sublime. Un paradis perdu…

L'effet dans ma vie de cette rencontre avec Bierstadt? Certainement une plus grande sensibilité à une époque et à une esthétique qui me parlent sans que je sache trop bien pourquoi. Une envie folle d'aller un jour à la rencontre des œuvres de ces peintres. De longer la Hudson River afin de visiter les lieux où ils ont peint et exposé leurs tableaux.

Surtout, Bierstadt m'a confortée dans l'idée que la beauté soigne. Qu'elle nous amène hors de nous, et pourtant à la découverte de nous. Qu'elle offre un baume dans les périodes de souffrance et une invitation à découvrir, à apprendre encore et toujours.

Merci monsieur Bierstadt!

## SEIGNEURIE DE SOULANGES — Downes *RYAN*

Nous avons décidé d'écrire l'histoire de la famille seigneuriale de SOULANGES et de sa descendance, de même qu'une partie de l'histoire de la seigneurie elle-même, car, malgré toutes nos recherches, nous n'avons pu retrouver d'histoire complète de cette illustre famille québécoise qui a servi la société pendant plus de deux siècles.

Si nous avons décidé d'écrire l'histoire du manoir seigneurial de Soulanges, le premier et le deuxième actuel (2017), c'est pour les services rendus à la société. Pour ce faire, nous nous sommes inspirés largement du livre de Raymonde GAUTHIER, intitulé « Les manoirs du Québec » paru en 1976 chez l'Éditeur officiel du Québec et chez Fides, qui décrit, de façon excellente, l'actuel manoir de Beaujeu érigé dans la seigneurie de Soulanges, à Coteau-du-Lac (Québec). Ce dernier manoir de Soulanges a également joué un rôle dans notre société québécoise et continue, encore de nos jours, à jouer un rôle, tout spécialement de par son utilisation actuelle. En effet, il est la propriété de la Fondation pour la culture et l'éducation, un organisme à but non lucratif qui le met à la disposition de tous ceux qui veulent participer aux diverses activités qui y sont organisées. La Fondation vise à favoriser l'épanouissement personnel par une préparation humaine, culturelle, intellectuelle et spirituelle de ses participants. Le manoir répond donc à un besoin toujours plus pressant de notre société moderne celui de former des gens de tout âge et de toute condition et, tout particulièrement, les jeunes qui assureront la relève de demain.

Enfin, nous pourrions ajouter, peut-être, une autre raison pour écrire ce présent ouvrage, c'est le fait de pouvoir transmettre aux générations futures une partie de notre histoire nationale et régionale de Soulanges.

Notre description historique n'est certainement pas exhaustive, mais elle est suffisamment élaborée pour permettre de comprendre l'historicité de la seigneurie de Soulanges et de sa famille, ainsi que l'importance du patrimoine national et historique que constitue, à notre avis, le manoir de Soulanges actuel, le Manoir de Beaujeu, construit en 1826.

Nous l'avons divisée en deux parties. Dans la première partie, nous parlerons des seigneurs de Soulanges eux-mêmes, de leur famille et de la seigneurie ; dans la deuxième partie, nous décrivons le manoir de Soulanges, son emplacement, sa construction, son architecture, son entretien, ses différents propriétaires et occupants, depuis le début jusqu'à nos jours.

Nous avons laissé de côté une description détaillée de l'histoire de la seigneurie de Soulanges, que nous pouvons trouver dans plusieurs autres bons ouvrages, pour nous attacher, de préférence, à décrire l'histoire des seigneurs de Soulanges eux-mêmes, des trois familles qui furent seigneurs, à savoir, les JOYBERT de SOULANGES, les LE MOYNE de LONGUEUIL, les SAVEUSE de BEAUJEU et les DOMVILLE, cette dernière famille actuelle étant seigneur apparent. Nous nous attardons aussi à décrire, de façon assez complète, l'histoire du manoir seigneurial de Soulanges.

Puisse cet ouvrage faire connaître davantage l'histoire si riche des seigneurs de Soulanges, de la seigneurie et du manoir.

*Disponible chez WilsonLafleur.com*

*514-875-6326 poste 242*

Détails bibliographiques:

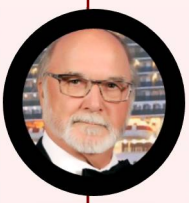
**Auteur(s) : Ryan, Downes**
**Éditeur : Éditions des oliviers**
**Année : 2018**
**Nombre de pages : 140**
**Type de reliure : Souple**
**Code : 002.306**
**ISBN : 978-2-923378-32-9**

# Alimentation au troisième âge

Claude *DORÉ*

**Durant les derniers siècles, surtout au XX$^{e}$, il y a eu des changements importants au niveau de la valeur alimentaire des produits carnés et des végétaux. Il y a eu deux grandes catégories de molécules alimentaires, entre autres, qui ont diminué en quantité dans notre assiette. Il s'agit des antioxydants ainsi que de la proportion des acides gras à très longue chaîne, les oméga-6 et les oméga-3.**

**Il faut se remémorer que l'oxygène ($O_2$) est absolument nécessaire à notre vie; cependant, cette molécule est un poison des plus violents auquel notre corps doit faire face. En effet, l'$O_2$ est une des substances les plus oxydantes dans notre corps (destructrices de nos molécules « vivantes »). Suite à son passage dans notre organisme, cette molécule contribue à la formation d'un ensemble d'autres mo-lécules très oxydantes aussi, qu'on appelle des radicaux libres. Ces molécules ont un besoin pressant, très urgent, de capturer un électron; et trouvent cet électron chez nos « bonnes » molécules vi-vantes, comme le cholestérol, nos protéines, les acides gras oméga-3 et oméga-6 et même les ADN. Et une fois nos molécules oxydées, ces dernières ne peuvent plus jouer leur rôle biologique; de plus, certaines de nos molécules oxydées (par ces radicaux libres) pourraient devenir à leur tour des radicaux libres, d'où une cascade d'oxydation de nos molécules importantes pour notre santé. Notre corps doit les éliminer, les excréter, parce qu'elles sont devenues comme des déchets i.e. des molécules qui pourraient devenir embarrassantes pour la bonne santé de notre corps.**



**Pour éviter cette oxydation de nos « bonnes » molécules organiques (cholestérol, protéines, etc.), il nous faut donc consommer régulièrement un ensemble de molécules (fournies par un ensemble de végétaux) qui ont comme rôle de *se sacrifier* i.e. se faire oxyder : ainsi, les radicaux libres ne pourront oxyder nos « bonnes » molécules. Un grand nombre, voire même un très grand nombre de maladies ont comme origine l'oxydation de nos molécules organiques.**

**Ainsi, il est essentiel à tout animal vivant en aérobiose (ne vivant qu'en présence d'oxygène) de consommer régulièrement une très grande variété de végétaux qui « contiennent » des antioxydants d'une très grande variété également (Chez les végétaux, les antioxydants font le travail du système immunitaire des animaux).**

**Un autre problème qui est source d'un grand nombre de maladies est une mauvaise proportion oméga-6/oméga-3.Voici. En tant qu'être vivant, nous sommes constamment confrontés à des blessures (qu'il faut toujours réparer) et à la présence de corps étrangers, vivants ou non vivants, qu'il faut éliminer de notre corps pour demeurer en bonne santé. Le système immunitaire s'est développé au cours de l'évolution pour réparer les blessures et éliminer les corps étrangers. Ce système réalise ces deux activités par un processus biologique très complexe appelé « inflammation » : activité biologique très, très complexe. Cette activité biologique est essentiellement « exécutée » par deux molécules, 2 acides gras à longue chaîne, les oméga-6 et les oméga-3 (que notre corps ne peut synthétiser); donc, il nous faut les inclure dans nos aliments. Pour cette raison, on les dit « essentiels » … sous-entendant « essentiels dans notre alimentation » … comme les antioxydants).**

**Tout d'abord, les oméga-6 initient un grand ensemble de réactions biochimiques menant soit à la réparation d'une blessure, soit à l'élimination d'un corps étranger. Cependant, ces oméga-6 travaillent à un niveau très élevé, trop élevé même et à une grande vitesse. En un mot, il faut les « calmer ». Sinon, ils causent beaucoup de maladies qu'on dit reliées à un travail trop imposant du système immunitaire (entre autres asthme, arthrite, … même des maladies dites dégénératives, etc.)**

**C'est le rôle des acides gras à longue chaîne oméga-3 de « calmer » l'ardeur des oméga-6, ainsi que de mettre fin à l'inflammation lorsque la réparation est terminée ou que le corps étranger est éliminé. Ces acides gras oméga-3 doivent être présents dans notre corps en quantité suffisante pour pouvoir être de bons « contrôleurs » des activités pro-inflammatoires des oméga-6. Il est établi que la proportion idéale pour que l'inflammation soit d'abord à un bon niveau, puis, qu'elle arrête lorsque nécessaire; une proportion, donc, de 3 à 4 oméga-6 pour 1 oméga-3.**

**Mais, dans notre alimentation moderne (à cause de multiples interventions humaines sur l'élevage des animaux de consommation et des végétaux de notre alimentation), cette proportion n'est pas respectée; en effet, des études démontrent que cette proportion est plutôt de 20 oméga-6 pour 1 oméga-3. Ainsi, l'inflammation exécutée par les oméga-6 n'est, d'une part, non contrôlée adéquatement par les oméga-3 et, d'autre part, les oméga-3, en quantité trop insuffisante, ne pourront faire cesser rapidement, comme il se doit, cette inflammation. En d'autres mots, l'inflammation est trop forte et dure trop longtemps.**

**Voilà ce qui est réputé être une des causes principales de nombreuse maladies modernes.**

**Dans le domaine de la recherche médicale, nous distinguons l'inflammation aigüe qui mène à la guérison (lorsque le rapport oméga-6/oméga-3 est idéal); de l'inflammation chronique lorsque l'inflammation persiste sans contrôle adéquat. Cette inflammation chronique est reconnue étant un paramètre important « de quasiment toutes les maladies dégénératives, dont l'Alzheimer, le diabète, l'obésité, l'arthrite, le cancer, les maladies neuro-dégénératives, les maladies chroniques des voies respiratoires basses, l'influenza et la pneumonie, les maladies chroniques du foie et des reins et surtout des maladies cardiovasculaires » *(Le grand mythe du cholestérol, Dr Stephen T. Sinatra, Dr Jonny Bowden; Gallimard limitée Édito 2014).***

*(suite, en bas de p. 8)*

## ÉDOUARD JASMIN, le douanier Rousseau de la céramique

Léopold L FOULEM

Édouard Jasmin (1905-1987) n'était pas douanier, le douanier Rousseau (1844-1910) ne l'était pas non plus. La connexion crédible et pertinente que l'on peut cependant facilement établir entre ces deux artistes se situe dans l'excentricité manifeste de leurs démarches artistiques. Les œuvres de chacun peuvent certes être qualifiées de naïves, insolites et narratives, et celle d'Henri Rousseau d'art avec un grand A, celle d'Édouard Jasmin d'art populaire. Distinctions arbitraires résultant de protocoles xénophobes.

Le point commun dominant de ces deux corpus est la candeur qui distingue l'aspect pictural des images décrites, c'est-à-dire la vraisemblance entre la réalité du récit et le rêve en tant que fiction descriptive. Tous les deux représentent des mirages oniriques, des fabulations. Jasmin et Rousseau étaient mêmement autodidactes.

Chez Jasmin, l'imaginaire débridé est bipartite; le récit est plausible, croyable ou, à l'inverse, tout à fait inventif. Inventif non seulement à cause de l'originalité de la plastique du contenu visuel, mais aussi parce qu'il peut décrire matériellement peut-être une « invention » originale abracadabrante sortie tout droit de son imaginaire foisonnant. Par exemple, il peut aussi suggérer et représenter en relief dans un support céramique stéréotypé émanant d'une empreinte en creux d'une assiette ovale, une « gargariseuse » à neige pour nettoyer les rues de la ville en la transformant en eau. Ou encore, dans une bouteille excentrique *patentée* en utilisant comme moules par exemple un contenant de yogourt en plastique pour le corps et un bol à dessert inversé pour l'épaule. Structure dans laquelle est érigée une mise en scène complexe comprenant par exemple une chaise berçante contre le mal de mer munie de deux paires de bascules perpendiculaires permettant censément de suivre le roulis des vagues et le tangage du navire qui, selon lui, épargnerait à l'utilisateur les effets désagréables de la naupathie, thématique controuvée récurrente.

Les prototypes que privilégie Jasmin dans la construction de ses vignettes proviennent ni plus ni moins de son armoire de cuisine. Qu'il s'agisse d'un bol à soupe commun ou même d'une assiette de service de forme ovale — parce que l'œil est ovale, disait-il —, dont l'intérieur devient le moule, la forme creuse où seront construits les éléments qui constitueront la trame descriptive de son tableau narratif et cocasse.

L'aspect mercantile est un facteur essentiel qui motivait sa production artistique. Probablement un relent de son expérience antérieure de marchand de pacotilles et plus tard de petit restaurateur autonome installé dans le sous-sol de la résidence familiale. C'est dans ce lieu que se déroulera la trame de *La petite patrie*, téléroman autobiographique en soixante-quinze épisodes de son fils Claude Jasmin, écrivain très connu. Dès que les murs de sa salle d'exposition étaient dégarnis, il ressentait une urgence de remplacer les murales disparues. Il aimait recevoir des commandes. Celles-ci lui donnaient un prétexte, un thème pour élaborer de nouveaux tableaux afin de remplir les espaces qui s'étaient libérés sur ses murs. Autrement, pourquoi en faire plus que nécessaire? Attitude qui correspondait parfaitement à sa frugalité.

Monsieur Jasmin, déjà septuagénaire, devint céramiste par un heureux hasard. Son voisin de Pointe-Calumet où il possédait un chalet creusait sa cave et il s'aperçut qu'il y avait de l'argile rouge parmi les déblais. Après une entente concernant l'approvisionnement, il prit l'habitude d'en transporter dans un seau en autobus lorsqu'il revenait chez lui en ville à Montréal.

L'utilisation réussie du nouveau matériau n'est pas sans peine pour un néophyte. À l'aide d'une publication « How to », il a appris les rudiments du métier. Toutefois, il a surmonté les problèmes techniques exigeants en inventant un procédé inédit de fabrication manuelle qui lui permettra de générer une œuvre céramique prolifique et absolument singulière et unique. Il avait même poussé l'audace jusqu'à se procurer un tour à pied, ardeur qui ne semble pas avoir été concluante, puisqu'il ne subsiste aucun vestige d'une possible production.

L'unicité de sa méthode de façonnage manuel réside dans l'utilisation d'une technique absolument hétérodoxe, voire invraisemblable. D'une part, il érige le support plastique à l'aide de boulettes d'argile humide qu'il aplatit en utilisant un procédé similaire à celui utilisé pour façonner les boulettes de viande servies dans son restaurant, quoique moins épaisses que celles-ci. Ensuite, il les juxtapose les unes aux autres afin de construire une scène, c'est-à-dire des plats et des bouteilles dans lesquels il mettra en place d'éventuels éléments modelés qui composeront les illustrations de ses vignettes.

Une caractéristique formelle géniale des murales de Jasmin est l'utilisation de la perspective physique des vignettes. Non seulement celle-ci est-elle manifeste dans l'image elle-même comme on peut le voir par exemple dans un tableau vertical intitulé *La grand-messe*, mais également dans les scènes où l'observateur devient partie prenante du scénario qui s'y déroule. Cette problématique se retrouve nommément lorsqu'une rangée de spectateurs assis regardent un spectacle face à l'estrade. Par exemple, dans ce cas-ci alors que ceux-ci se trouvent désormais carrément devant nous et nous devenons par conséquent la seconde rangée de spectateurs et membres de l'assistance. Désormais, nous ne regardons plus l'histoire, mais nous y participons. Un généreux privilège qu'il faut priser chèrement.

## ALIMENTATION (suite)

**N. B. : Il faut noter que les chercheurs à travers le monde (ceux qui n'ont vraiment aucun lien avec les laboratoires de recherche des compagnies pharmaceutiques) plaident en fa-veur de l'inflammation comme un des responsables des maladies cardiovasculaires; et non de la hauteur du cholestérol sanguin. C'est-à-dire que les molécules de cholestérol peuvent se faire oxyder comme n'importe laquelle des molécules organiques : la concentration du cholestérol sanguin n'aurait rien à voir avec les maladies cardiovasculaires.**

**N. B. : Il est facile de trouver sur Internet les sources alimentaires des différents types d'antioxydants nécessaires à notre bonne santé. De même pour les oméga-3 : nous ne parlons pas d'ajouter des oméga-6 à notre alimentation parce que notre alimentation moderne en fournit déjà une trop grande quantité … c'est là tout notre problème.**

**P. S. : Il faut retenir que le système immunitaire doit éliminer les molécules organiques oxydées par les radicaux libres.**

# PROJETS 2019-2020

**Nous rappelons à tous les membres de l'AREF qu'ils ont jusqu'au 31 décembre 2019 pour présenter les demandes de subvention pour des projets humanitaires et civiques. Le budget adopté par l'assemblée générale annuelle en mai dernier, pour 2019-2020, est de 20 000$, plus un montant de 2000$ non-utilisé dans le budget de 2018-2019, pour un grand total de 22000$, dont 5 500$ pour les projets internationaux. Vous pouvez vous référer au site internet de l'AREF: www.aref-neq.ca pour consulter les documents suivants :**

- **Politique de subvention**
- **Rapport 2018-2019**
- **Formulaire de présentation de projets**

**L'AREF vous invite donc à soumettre vos projets le plus rapidement possible (au plus tard le 31 décembre 2019), par courriel, à l'adresse suivante : jeanv3@bell.net**

**cc. cracine56@gmail.com caleclerc@videotron.ca**

***Nous tenons à préciser qu'un* projet *déjà subventionné peut être présenté à nouveau cette année, à condition qu'il se soit écoulé un délai de 2 ans entre son* acceptation et la nouvelle demande.**

**Les demandes seront analysées à la mi-janvier 2020 et une réponse vous parviendra au plus tard le 15 FÉVRIER 2020.**

**Les membres du comité-projet : Claire-Andrée Leclerc, Claude Racine, Jean-Vianney Simard.**

# PROJECTS FOR 2019-2020

**We remind all AREF members that they have until December 31th 2019 to submit a project of a civic or humanitarian nature. For 2018-2019, the budget adopted by the General Assembly last May is 20000$ including 5 000$ for international projects. Please refer to the AREF website, www.aref-neq.ca, to consult the following documents, available in French only:**

- ***Politique de subvention* (Project Guidelines)**
- ***Rapport 2018-2019* (Annual Report)**
- ***Formulaire de présentation de projets* (Project Submission Form)**

**AREF invites you to submit your projects as early as possible by email, at the following address: jeanv3@bell.net**

**Cc: cracine56@gmail.com caleclerc@videotron.ca**

**Funding requests will be examined in mid-January 2020; results will be sent to applicants no later than 15 February 2020.**

**Project committee members: Claire-Andrée Leclerc, Claude Racine, Jean-Vianney Simard.**

## Hommage à André Gagnon

### 23 années de dévouement en tant que Président de l'AREF!

Le départ d'André à la présidence marque la fin d'une grande étape dans l'histoire de l'AREF. D'abord, si l'AREF existe depuis juin 1997, nous pouvons en remercier André. C'est à force de revendiquer, en Regroupement Cégep, la création d'une association de retraités de la FNEEQ, qu'il a fini par être exaucé. Par sa persévérance et sa ténacité, et avec l'appui d'autres élus et beaucoup de bénévolat, l'AREF a obtenu ses lettres patentes en 2005. Ceci a permis d'offrir aux retraités une assurance complémentaire, la police 1011, grâce à un contrat avec La Capitale dont l'AREF et la FNEEQ étaient preneurs. Puis, en mai 2017, l'AREF a connu un grand essor en devenant preneur unique de la police 1011, puis de la 1111, ce qui a multiplié son nombre de membres par 4, soit plus de 6300. Mais André a également défendu d'autres intérêts des membres, notamment en luttant contre l'appauvrissement dû à l'indexation partielle des pensions. Son engagement, imité par d'autres élus, auprès de l'AAR, de l'Observatoire de la Retraite, voire même auprès de l'ex CARRA, semble vouloir porter fruit. En effet, le gouvernement se dit aujourd'hui ouvert à agir face à cette problématique.

De plus, André se montre toujours disponible, généreux de ses conseils et de sa personne, mais sans imposer ses volontés aux membres des comités. Il s'informe du déroulement des travaux des comités tout en faisant confiance à ses collaborateurs pour les mener à bien. Enfin, peu importe la situation ou les contrariétés, on constate son grand flegme et on ne le voit jamais sortir de ses gonds. Il demeure en tout temps un gentleman. Pour tout cela, André, mille fois *Merci*!!

*De la part des membres du Conseil d'administration*

## À BIEN Y PENSER

*René MOISAN*

Tandis que les érables du parc du Mont Orford s'offrent en spectacle aux randonneurs en cet après-midi d'octobre, Julien, bien malgré lui, doit s'arrêter au bord du sentier pour un repos devenu nécessaire. La prudence la plus élémentaire lui impose cette halte. Le matin, il a quitté pourtant tout guilleret sa résidence pour retraités en précisant qu'il serait de retour en fin d'après-midi. Même si son état de santé s'améliore, toute fanfaronnade athlétique lui est strictement interdite, à plus forte raison dans un sentier qu'il emprunte pour la première fois. C'est dans de telles circonstances qu'il prend désespérément conscience de sa nouvelle fragilité. Le réflexe de mesurer ses efforts ne lui est pas encore acquis, lui qui a toujours eu une haute estime de ses capacités physiques.

La soixantaine avancée, grand et mince, le visage osseux et plutôt ingrat, la chevelure blanche un peu clairsemée, Julien se remet d'un infarctus en suivant scrupuleusement les recommandations de son médecin : éviter le stress, faire de l'exercice, s'astreindre à un régime santé. Ainsi compte-t-il profiter de la vie encore longtemps, tâche à laquelle il s'est appliqué depuis son jeune âge avec une constance qui, selon lui, force l'admiration. L'image que Julien se fait de lui-même est resplendissante, et ce n'est pas cet insignifiant problème de santé qui va la ternir.

Une petite dame à la peau froissée, assise sur un banc à contempler le paysage somptueux en mastiquant son mélange de noix et de fruits séchés lui fait distraitement une place. Julien la regarde, surpris, hésite un peu et ose : « Ne seriez-vous pas mon ancienne secrétaire, Lucille St-Arnaud? » La femme, qui l'a reconnu, lui accorde joyeusement ses plus belles rides et confirme qu'il ne fait pas erreur. « Bravo, cher Monsieur! Après toutes ces années ! » Julien lui répond, charmeur, que malgré toutes ces années, son sourire n'a pas changé.

*- Quelle agréable surprise de se rencontrer dans un endroit si charmant! Vous savez que j'ai gardé le meilleur souvenir de votre travail après tout ce temps. Votre dévouement, votre gentillesse, ça ne s'oublie pas. Ça fait bien … quoi, une quarantaine d'années, non?*

La réaction de Lucille à ces mots reste prudente. Son caractère et son expérience de la vie lui ont enseigné à se méfier des emportements affectifs.

Alors Julien, pour masquer un égocentrisme qu'on lui a souvent reproché, s'enquiert : « Et que devenez-vous depuis tout ce temps ? » Lucille lui résume alors son parcours professionnel hors du commun, de simple secrétaire à psychothérapeute.

*- Quand je me suis rendue compte que le travail de secrétariat ne me convenait pas vraiment, j'ai décidé de poursuivre mes études dans un domaine qui m'a toujours fascinée : les relations humaines. Après une maîtrise en psychologie, j'ai pratiqué dans un cabinet privé quelques années avant d'ouvrir ma propre clinique.*

Puis elle lui fait part du récent décès de son mari à la suite d'une très longue maladie et des énormes difficultés qu'elle a éprouvées, malgré ses qualifications, à jouer auprès de lui son rôle d'aidante naturelle.

*« Vous savez, dans une relation d'aide avec un proche, ce n'est pas le diplôme qu'on détient qui garantit la compétence. Les soins qu'on apporte à cette personne exigent tellement plus que des connaissances techniques . . . et menacent bien souvent notre propre santé. Enfin, je suis maintenant bien déterminée à reprendre goût à la vie. Le grand air m'aide beaucoup, les longues randonnées en particulier. Et je me porte mieux, j'entrevois maintenant l'avenir avec un certain optimisme. »*

Puis, intriguée de savoir si l'homme qu'elle a bien connu jadis a changé pour le mieux, elle s'informe : « Travaillez-vous toujours au ministère des Affaires extérieures? » Julien lui annonce qu'il vient de prendre sa retraite comme sous-ministre après une carrière qu'il n'a pas honte de qualifier de prestigieuse. Et le banal incident cardiaque *(suite, p. 11)*

## À BIEN Y PENSER (suite)

qu'il vient de subir ne l'empêche pas de vaquer à ses nombreuses occupations toutes aussi passionnantes les unes que les autres.

*-« Je suis d'ailleurs en train de rédiger mes mémoires, à la demande de mes anciens collègues du Ministère. J'en éprouve beaucoup de plaisir et, je ne m'en cache pas, une certaine fierté quand je considère mon parcours professionnel. C'est un exercice très stimulant et qui fait appel à ma mémoire toujours aussi vive. »*

Et Lucille de se rappeler alors l'énergie excessive et l'ambition professionnelle démesurée de cet homme un brin trop vaniteux.

Quand elle prend des nouvelles de sa famille, Julien, toujours aussi loquace et sûr de lui, raconte froidement son divorce d'avec son épouse Simone de même que la réaction amère de ses enfants à cette occasion. Elle, naturellement plus réservée, confie qu'elle souffre toujours de l'éloignement de ses proches à la suite de la mort de son mari. Lui, insiste longuement sur l'abandon déchirant de sa carrière internationale, elle, aborde la question de sa solitude à peine apprivoisée et de son humeur encore capricieuse.

Enthousiaste et intarissable sur ses réalisations professionnelles, et ayant soudain retrouvé le plaisir de briller, Julien l'invite à poursuivre la randonnée à ses côtés, indifférent aux panneaux indicateurs de distance. Pendant leurs échanges, Julien se plait à considérer Lucille sous un autre angle. Parfois, leurs épaules se heurtent doucement à l'occasion des faux pas qui se multiplient avec la fatigue accumulée des derniers kilomètres. Tandis que le soleil baissant danse à travers les feuilles rougissantes, la lumière du jour se tamise peu à peu. Julien bénit ces heureuses retrouvailles survenues à l'hiver de sa vie. Son imagination s'emballe, et un projet secret un peu fou commence même à germer en lui: vieillir sereinement, tout en douceur, auprès de cette étonnante compagne. Que de belles et paisibles années se profilent tout à coup pour lui à l'horizon ! « Pourquoi ne pas venir prendre un verre après notre randonnée, en toute amitié, si ça vous convient ? » lui suggère-t-il alors.

Mais avant que ne lui parvienne la réponse de Lucille, la vue du panneau de trois kilomètres à franchir jusqu'à l'accueil le ramène brutalement à la réalité : Julien se rend compte alors de son étourderie. Où puisera-t-il la force nécessaire pour achever sa randonnée ? Sa témérité risque cette fois de lui jouer un vilain tour. Puis la panique s'empare de lui alors que sa cheville gauche refuse de coopérer et se tord douloureusement. Julien, un peu mal à l'aise, se voit donc dans l'obligation de solliciter le secours de sa compagne.

Bien sûr, Lucille s'acquitte de cette tâche en se précipitant à l'accueil avec un zèle qui lui rappelle celui dont elle faisait preuve il y a quarante ans auprès de son patron exigeant et, plus récemment, auprès de son mari grabataire. Les souvenirs qui remontent tout à coup en elle ne sont pas des plus heureux et la font s'interroger : *Ai-je encore le goût de fréquenter un homme axé sur lui-même et sur ses petits besoins, un homme qui ne m'a jamais considérée à ma juste valeur, qui a placé sa carrière au -dessus de tout et dont l'épouse ne servait que de faire-valoir auprès de ses relations mondaines ?*

Car Lucille l'a bien compris, il s'agit bien de cette même Simone qui lui a confié pendant plusieurs séances de thérapie les misères que lui faisait subir son égocentrique de Julien ... jusqu'à son divorce libérateur.

## L'AGA DU 15 MAI EN IMAGES

## Bhimbetka, a prehistoric wonder

Subhash C. *BISWAS*

Prehistoric man lived and flourished in various places of the world, India being one of them. In central India there is one such place called Bhimbetka in the foothills of the Vindhya Range in the province of Madhya Pradesh. Set in a natural environment, Bhimbetka is one of the rare, most ancient prehistoric sites; it is a microcosm still in its pristine state, which encapsulates evolution of mankind from the Prehistoric to the Historical Period. Nature here is holding very dearly an invaluable evidence of continuing evolution of human life and culture, undisturbed and naturally protected. The archaeological finds of Bhimbetka that span from the Old Stone Age through the Middle Stone Age to the Early Bronze Age are so amazing and revealing that history needs to be rewritten with the new facts. Year after year for thousands of years this microcosm has been a repository of rock shelters that preserve continuing traditions of human creativity manifested in rock paintings and other artifacts.

Bhimbetka remained in obscurity for many years until 1958 when V. S. Wakankar, an archaeologist from Vikram University, Ujjain, discovered the rich heritage of prehistoric rock paintings in this site. His discovery too, however sensational it might have been, remained neglected until 1971 when the first archaeological excavation was initiated by K. D. Bajpai and S. K. Pandey of H. S. Gaur University, Sagar. In the following year, Wakankar and later Y. Mathpal carried out further extensive archaeological survey of the region and uncovered over 750 cave shelters and developed a basic reference system for classifying them. A huge treasure of Stone Age cultural remains from about 30000 years ago was brought to light. Extensive archaeological studies and excavations of this region by numerous archaeologists and other scholars ensued from this finding.numerous archaeologists and other scholars ensued from this finding.

Today Bhimbetka has become a UNESCO World Heritage site for this archaeological treasure that has monumental importance in the history of human race. People from all over the world come to see its cave dwellings and rock paintings. Bhimbetka is situated about 45 km from Bhopal, the capital city of Madhya Pradesh, and is linked with it by Bhopal – Hoshangabad National Highway No. 69. Bhopal is connected with the major cities of India like Delhi, Mumbai, Indore and Kolkata by air and other means of transportation. Best time to visit this region is from October to March. We visited Bhimbetka in the month of January, 2017. We rented a car at Bhopal and drove to Bhimbetka.

Arriving at Bhimbetka, visitors will be astounded by the captivating beauty of its densely forested hills and its cool, pleasant surroundings. The caves and shelters are spread over an area of ten square kilometers. This area extends over seven hills – Bhimbetka and six more. On Bhimbetka alone, archaeologists have been able to identify and number 243 shelters grouped in six clusters A to F. One nearby-hill, Lakha Juar, contains 153 shelters grouped in three clusters A to C and another, Bhonrawali, has 181 shelters in seven clusters A to G.

The art works on the rock-walls were executed in various colours and styles. Archaeologists have identified at least twelve colour shades and as many styles. These colours were made from locally available minerals such as soft red stone, manganese, hematite, and charcoal, plant extracts and animal fat. Bare, uneven rock surface in its natural state served as canvas for painting. Many of the painted surfaces were used several times by artists of later periods. It is a wonder how these colours survived through the harsh beatings of weather for thousands of years. The archaeological evidences suggest that there has been a continuous human settlement in these shelters from the Old Stone Age (Paleolithic Period) to the Early Bronze Age (Chalcolithic Period), which continued until as recently as the second century BCE. The scenes of the rock paintings depict many kinds of animals, hunting, dancing, war, burials, religious rites and house-hold activities. Among animals there are horses, boars, barasinghas (swamp deer), sambars, stags, goats, nilgais, deer, antelopes and many more. As many as 561 drawings of horses have been found in Bhimbetka, of which 510 are shown with their riders. Apart from these, there are human figures, mother and child, men carrying dead animals etc. Some religious symbols, deities like Ganesha and Shiva, tree gods, chariots are also seen.

*(suite, p. 13)*

## Bhimbetka (suite)

The tourist has to walk a considerably long distance of about one and a half kilometer on up and down slopes in the forest where majestically stand many tall, massive hills. Cave shelters of varying shapes and sizes can be seen on these hills. Interest and intense curiosity will drive the tourist from cave to cave and make him wander in the remote past with fascinating imagination. Some of the caves have intriguing shapes resembling animals like turtle, dinosaur, lion etc. One of them appears like a gigantic cobra with its hood soaring high up in the sky.

Of all the caves, one stands out as the most spectacular. It has been called Auditorium Cave by V. S. Wakankar. Thirty nine meters long, four meters wide and seventeen meters high, this cave is identified as No. III F-24. It has four openings, two each on the east and west ends, and four branches that are aligned to the four cardinal directions. One of many remarkable features of this cave is the existence of cupules on the huge boulder on the western end. These cupules, according to some scholars, are regarded as the earliest manifestation of man's creative tendency. Numerous paintings of various shades are noticed in this cave. They include both human and animal figures. Among animals there are deer, oxen, leopards, buffalos, antelopes, elephants, tigers, peacocks, etc.

Another cave that needs mentioning is the one numbered as III C-50. It is 14 m long and 6.2 m wide and the height of its opening is 3.4 m. As it contains a large number of animal paintings, it has been justly dubbed as Zoo Rock by V. S. Wakankar. There are 453 figures in this shelter, of which as many as 252 are animals and only 90 humans. Most of the figures are drawn in profile and in different shades of white. There are horsemen holding long spears, swords and shields. They are accompanied by two drummers and a staff man. The foot soldiers are also noticeable; they have long hair and typical head dress and are armed with swords, shields and arrows.

Bhimbetka is a unique experience, invaluable and unforgettable. It is a golden opportunity to witness the cultural landscape of human evolution through the rich profusion of paintings of its rock shelters that are still prevailing in pristine nature, undisturbed and unaltered. It is also remarkable that many elements of today's cultural traditions of the tribal peoples such as Gonds, Pradhans and Korkus inhabiting the villages surrounding Bhimbetka resemble those of the rock paintings. *(as illustrated on this and the previous page)*

## Le 1000 de la Gauchetière — Robert *PRÉVOST*

**UN GRATTE-CIEL INNOVATEUR DANS LE CIEL DE MONTRÉAL**

**Le Mont-Royal qui offrait autrefois le seul point de vue panoramique de Montréal a de plus en plus de concurrents. ''Le 1000 de La Gauchetière'', s'intégrant à ce profil urbain et aux autres édifices, ajoute à ce milieu, un élément distinctif par la forme particulière de son toit en pignon fait de cuivre et de verre qui s'harmonise avec la célèbre Cathédrale Marie-Reine-du-Monde, sise à ses pieds.**

**Avec ses 51 étages hors-sol sur la rue Saint-Antoine et ses 49 sur la rue de La Gauchetière, il trône au firmament à une hauteur de 205 mètres.**

**L'utilisation de l'acier a permis de devancer le parachèvement de la structure de l'édifice. La pose des premières pièces d'acier s'est effectuée le 29 mai 1990. Plus de 9 000 tonnes de structure, de poutres, de poutrelles et de colonnes ont été assemblées sur le chantier en moins de dix mois. Cette quantité d'acier représente ce qui a été utilisé pour construire la Tour Eiffel.**

**D'une architecture dite contextuelle, ''Le 1000 de La Gauchetière'' donne accès au réseau piétonnier souterrain de Montréal. Les piétons entrent à l'intérieur de l'immeuble par quatre petites tours coiffées de dômes cuivrés, soit par la porte centrale donnant sur le ''jardin d'hiver''. La vedette de l'immeuble est la patinoire de 929 mètres carrés, entourée de café-terrasses. L'ambiance qui y règne n'a rien à envier à celle du Rockefeller Centre de New York.**

**L'amphithéâtre de glace offre une capacité de 1600 places et peut accueillir des spectacles dans une ambiance intime. On peut y tenir des congrès, des soirées privées, des réunions d'entreprises, de corporations et d'organismes publics.**

**Les ascenseurs fabriqués par KONÉ, avec ses contrôles électroniques à microprocesseurs permettent de réduire le temps maximum d'attente à 17,8 secondes en période de pointe. ''Le 1000 de La Gauchetière'' est muni de 22 ascenseurs disposés en 3 bancs, à haute vitesse, de 2 ascenseurs de service d'une capacité de 2 268 kilogrammes, de 4 ascenseurs reliant les stationnements jusqu'à la mezzanine en plus de 10 escaliers mobiles desservant le basilaire.**

**Le lavage des vitres extérieures de l'édifice est assuré par un système de type ''long boom''. Un long bras, situé au sommet** ***(Suite, p.14)***

## Gratte-ciel (suite)

du bâtiment et pivotant sur lui-même à 360 degrés, assure l'accès à toutes les fenêtres.
Le système intégré de sécurité comprend les composantes suivantes :

- *un réseau informatisé de surveillance par caméra avec enregistrement programmables d'images
- *un système de détection des intrusions avec affichage graphique par étage
- *un système de contrôle d'accès par carte encodée, pour l'accès aux stationnements, aux ascenseurs et aux endroits réservés aux locateurs
- *un système de contrôle à distance des ascenseurs et des portes périphériques
- *des rondes de garde avec soutien informatique
- *une protection incendie (détection et extinction) à la grandeur de l'édifice, incluant un système d'adresse publique.

La vérification des équipements mécaniques est effectuée par des systèmes électroniques assistés par ordinateur. Ce dernier vérifie continuellement les températures, consommation d'énergie, condition des équipements, etc du ''1000 de La Gauchetière'', afin de fournir un contrôle efficace et effectif de la température et de la qualité de l'air partout dans l'immeuble. Ce système réagit instantanément aux demandes de chaleur ou de froid de chaque thermostat individuel, contrairement au système pneumatique traditionnel dont le temps de réaction est très lent.

L'équipement est programmé de telle sorte qu'il s'auto-vérifie continuellement et repère les contrôles défectueux. Des détecteurs de pollution (poussière, CO, $CO^2$, formaldéhyde, etc.) sont installés aux points stratégiques dans tout l'immeuble.

Cet immeuble de prestige, en granite gris, a une superficie construite brute aux étages de 114 267 mètres carrés et en sous-sol de 43 663 mètres carrés. Les autres caractéristiques structurales sont l'emploi de systèmes de plancher-dalle et abaque pour les stationnements, des dalles post-tendues pour le terminus et pour soutenir la rue de la Gauchetière ainsi qu'un système cadre-refend en béton sur lequel reposent des planchers.

**<u>À L'AVANT-GARDE DU CONFORT ET DE LA TECHNOLOGIE</u>**

''Le 1000 de La Gauchetière'' repose sur un impressionnant basilaire de 8 étages qui protège les piétons du vent et permet un ensoleillement beaucoup plus important au niveau de la rue. Il allie confort et technologie afin de procurer à ses occupants un environnement incomparable. Un système à induction d'air à volume constant en périphérie offre des rapports de renouvellement et de débit d'air supérieurs. Une vérification du niveau de la température à chaque fenêtre ainsi qu'un contrôle de la qualité de l'air à chaque étage, assure un confort optimal aux occupants. De plus, les unités d'induction situées au plafond augmentent l'aire de plancher utilisable, tout en offrant une fenestration plus généreuse.

''Le 1000 de La Gauchetière'' a été installé au pourtour du noyau central. Il était constitué d'un grand tube installé de chaque côté des murs d'une dimension de 13 mètres pour 43 autres. L'utilisation pour la première fois au Québec du système ''coffrage grimpant'' a permis de construire un étage par 3 jours.

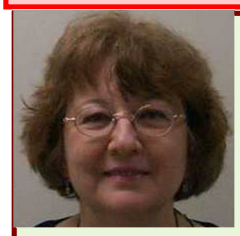
Par ailleurs, la forme élancée de la tour à bureaux du ''1000 de La Gauchetière'' avec ses nombreuses composantes à caractères publics, son basilaire de huit étages ainsi que sa tour à bureaux de 43 étages, offre en plus, dans le faîte de son toit, une vue imprenable.

L'agencement du cuivre, du verre et du granite gris clair et foncé offre un jeu de textures et de contrastes qui équilibre et personnalise le bâtiment tout en s'intégrant au caractère spécifique du voisinage. «La façade de la tour, avec sa succession de pilastres, crée un jeu d'ombres lorsque le soleil vient la lécher. Quant aux fenêtres, nous les avons abaissés afin de permettre une vue plongeante sur la Cathédrale Marie-Reine-du-Monde.»
L'entrée principale de l'édifice à bureaux, située au niveau de la rue de La Gauchetière dans l'axe de la Cathédrale permet d'apprécier son dôme de cuivre et d'admirer une perspective unique de la Cathédrale sur fond du Mont-Royal. Il baigne dans la lumière naturelle par ses deux lanterneaux de 12 x 12 mètres et sa verrière principale de 15 x 23 mètres.

À l'intérieur, un jardin d'hiver, une chute d'eau, deux escaliers monumentaux ainsi que deux escaliers mobiles marquent l'accès grandiose aux différents niveaux. Fini de granite, avec des accents de laiton et d'acier inoxydable pour mieux s'allier aux tons et aux couleurs de la végétation, il dégage une atmosphère de calme et de bien-être au sein d'une végétation luxuriante.

Une patinoire publique, tout à fait unique, est située à l'intérieur d'un espace de plus de 30 mètres de haut. Coiffée d'une toiture de verre incomparable et inondée de lumière naturelle, elle est bordée par des café-terrasses au niveau du rez-de-chaussée. À la mezzanine, une galerie parsemée de balcons offre des points de vue panoramiques sur tout l'espace.

## Entre Manoirs et CHSLD — Louise *CORRIVEAU**



**Entre les manoirs et les CHSLD : vers une offre de logements abordables à la retraite**

***UNE PERSPECTIVE INTÉRESSANTE À FOUILLER...***

**La table ronde du 8 mai dernier de l'Observatoire de la retraite marque le jalon d'un nouveau chantier. Celui-ci correspond au mandat de l'Observatoire qui est de documenter les questions relatives à la retraite et de réunir les groupes qui veulent intervenir sur ces questions en les situant dans le cadre plus large des politiques sociales. Il s'agit de la recherche des conditions à mettre en place pour développer un nouveau modèle d'habitation pour les aînés, un modèle qui se situerait entre les chics et trop chères résidences pour les aînés et les CHSLD.**

**Le premier conférencier, Stéphan Corriveau, a fait le portrait du réseau québécois des OSBL d'habitation. Il y a 160 000 logements sociaux au Québec (75 000 publics, 85 000 communautaires) ce qui représente 5 milliards d'actifs dont 3,5 milliards d'avoir propre. Les aînés représentent 41 % de leurs locataires. Selon leurs critères, un logement abordable devrait correspondre à 30 % du revenu et à 80 % du prix médian du marché.**

**Les années 1965 à 1995 ont été des années de développement du logement social. Depuis ce temps, c'est la stagnation. Le gouvernement fédéral s'est retiré du développement, celui du Québec a continué de le financer à très petite vitesse. Pourtant, les besoins sont toujours là. Si on examine le profil des locataires québécois, on constate que 37 % de ceux-ci dépensent plus que 30 % de leur revenu pour le logement, 17 % plus de 50 % et que 8 % vivent dans des situations de surpeuplement. Les prochaines années seront des années charnières. Le stock de logement est vieillissant et il faudra le préserver tout en trouvant de nouveaux moyens financiers pour développer le logement social. C'est un nouvel écosystème qu'il faut construire, ce qui signifie trouver de nouvelles sources de financement, obtenir des avantages fiscaux, pouvoir compter sur du capital « patient », c'est à dire intéressé à des investissements à long terme.**

**Le deuxième conférencier, Michel Lizée, a présenté les conditions qui rendraient possible le financement des logements sociaux par les caisses de retraite de travailleurs. Il a d'abord rappelé que la mission des caisses de retraite leur impose des règles de placement exigeantes : des placements à long terme, stables, qui rapportent assez pour leur permettre de payer les rentes des futurs retraités. Celles-ci ont effectivement du capital « patient » dont ont justement besoin les OSBL d'habitation. À titre d'exemples, on a présenté le cas de complexes immobiliers fort élégants, mais abordables, à Vancouver, financés par des fonds de retraite de travailleurs. D'ailleurs, plusieurs caisses de retraite ont augmenté leurs parts dans l'immobilier ces dernières années. Cependant, investir dans l'immobilier exige tout une expertise que n'ont pas actuellement les fonds de travailleurs. C'est pourquoi, une filiale spécialisée, Ivanohé Cambridge, gère le portefeuille immobilier de la Caisse de dépôt et de placement du Québec.**

**Beaucoup de travail reste à faire pour associer le développement de logements abordables et les fonds de travailleurs. Cela exigera de bien comprendre la mission, les objectifs et les contraintes d'une caisse de retraite. Pour les caisses, ce type de placement correspondrait à un placement socialement responsable qui pourrait même avoir un impact important sur le développement du tissu urbain des villes et des villages. Les deux pourraient en sortir gagnants, mais il reste beaucoup de travail à faire.**

***Pour en savoir plus:***

http://observatoireretraite.ca/wp-content/uploads/2019/05/Présentation_M.Lizée.pdf

http://observatoireretraite.ca/wp-content/uploads/2019/05/Présentation_S.Corriveau.pdf

***NDLR: Louise Corriveau, membre du CA de l'AREF, est déléguée à l'Observatoire de la Retraite, dont l'AREF est membre contributrice. Nous ne saurions trop vous inciter à consulter régulièrement le site de l'Observatoire, dont les travaux sont d'un grand intérêt pour quiconque s'intéresse à la retraite et aux régimes de retraite, ainsi qu'à la lutte contre l'appauvrissement des aînés.***

Cabinet en assurance de dommages | 1. Détails et règlement disponibles au partenaires.lacapitale.com/aref. Le concours se termine le 31 décembre 2019. Le prix à tirer est une Nissan Leaf S 2019 d'une valeur de 44 798 $, assortie, si admissible, d'un crédit d'assurance de 500 $. La valeur totale des prix est de 45 298 $. Toutes les valeurs indiquées incluent les taxes. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique. Image à titre indicatif seulement. Le prix remis peut varier.

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

| Le comité directeur | Nom | Courriel- Téléphone |
|---|---|---|
| Présidence | Claude CHAMBERLAND | c.chamberland@yahoo.ca 418-658-5883 |
| Vice-présidence | Donald AUDET | donaudet@videotron.ca 418-545-1825 |
| Secrétariat | Ghislain GAUTHIER | gisgo@ca.inter.net 418-549-0849 |
| Trésorerie | Jérôme DUPUIS | jeromeetfrance@videotron.ca 819-243-8443 |

| Régions | Responsable | Téléphone |
|---|---|---|
| Ouest de Montréal-Laval | Downes RYAN | 514-733-9061 |
| Est de Montréal | Jean MONGEON | 514-331-9432 |
| Nord du fleuve | Claude RACINE | 450-760-1431 |
| Estrie-Montérégie | Louise CORRIVEAU | 450-651-8417 |
| Grand Québec | Louis HALLÉ | 418-882-8235 |
| Nord-Est du Québec | André GAGNON | 418-343-2486 |

**LES ASSURANCES: 1-888-513-2494**

| | |
|---|---|
| Clermont LAVOIE | clermont.lavoie@gmail.com |
| Augustin VERSTRAELEN | auver@videotron.ca |
| Christian Beaulieu | c1beaulieu@yahoo.fr |
| Donald AUDET | donaudet@videotron.ca |
| Serge GAGNÉ: | sergegagne23@bell.net |

**LES FINANCES**
Bernard GAGNÉ 613-935-4108
Christian BEAULIEU 450-777-1957

**LES PROJETS SOCIAUX ET HUMANITAIRES**
Jean-Vianney SIMARD: j-vsimard@sympatico.ca
Claire-Andrée LECLERC: caleclerc@videotron.ca
Claude RACINE: cracine56@gmail.com