



AREF-Info

POSTE-PUBLICATIONS

Numéro 41558514

RETOUR :

AREF
C. P. 34009
Québec (Québec) G1G 6P2

SOMMAIRE**Activités de l'AREF**

Éditorial	1-2
Rapport du président	2-4
Comité des projets	4
Comité des assurances	5
Observatoire de la retraite	6

Culture et société

Des aînés qui luttent	7
Mahsa Amini	8
Pourquoi lire?	8-9
Rue Sainte-Catherine	10

Opinion

J'y étais, ce fut !	10
La Science de vivre	11

Tourisme

Stratos, Santorin, Mykonos	11-12
----------------------------	-------

Création et expression

Lettre à mon nombril	12-13
Suivre sa voie	13-14
Entre deux chaises	14
Le temps que...	15

Beneva

Prévenir les dégâts d'eau	15
Rabais exclusifs	16

Joindre votre association

Organigramme	16
--------------	----

Éditorial

Donald AUDET

Voici la nouvelle édition de juin 2023 du journal AREF-Info, dont la publication est rendue possible grâce à la collaboration, toujours appréciée, de plusieurs membres de notre association. Depuis plusieurs années, de nombreux textes de qualité n'ont pu être publiés parce que nous étions tenus de respecter un nombre restreint de pages dans le journal. Alors, pour l'édition du printemps 2023, cinq textes sur onze ont été choisis par le comité de lecture du journal parmi ceux conservés dans notre banque. Le choix des articles a été fait avec le souci d'équité de parution, tout en tenant compte de la classification, élaborée par le comité d'information, dans les domaines suivants : science et technologie, culture et société, tourisme, création et expression, consommation, ainsi que les activités et les implications de l'AREF dans plusieurs domaines.

Vous trouverez dans cette édition, outre les rubriques sur les assurances, les projets et l'Observatoire de la retraite, des textes sélectionnés dans les catégories définies précédemment.

La section culture et société s'intéresse à des aînés résidents des RPA qui luttent pour se faire respecter et qui ont dû entreprendre un recours collectif contre les gestionnaires qui continuent à facturer l'ensemble des services prévus dans le bail, même si certains ne sont plus rendus. Cette cause est toujours en attente de jugement. Puis voilà un sujet brûlant d'actualité, qui relate l'histoire de Mahsa Amini, une Iranienne de 22 ans arrêtée en 2022 par la police des mœurs de Téhéran pour port de vêtement « inapproprié », et qui est décédée trois jours plus tard de cause « inexplicquée » au commissariat de police. Un autre article vous fera découvrir les bienfaits de la lecture et quels motifs, clairs ou obscurs, nous conduisent à cette activité exigeante. Enfin, dans l'article intitulé « Rue Sainte-Catherine », on constate qu'il y a un grand nombre de jeunes qui empruntent le couloir de l'errance, parce que le système d'éducation québécois n'a pas pu répondre à leurs besoins spécifiques.

La section opinion commence par le texte percutant « J'y étais, ce fut », qui se veut la réponse de Simone Veil aux détracteurs de l'holocauste, dans le film « Simone, le voyage du siècle ». Dans un autre texte sur la « Science de vivre », nous verrons de quelle façon, de nos jours, la science nous guide dans pratiquement tous les domaines de la vie : la psychologie, la politique, la justice, le sport, l'art, etc. Le volet voyage, quant à lui, nous emmène en Grèce pour visiter l'Acropole, le Musée national et deux îles prisées disposées en cercle sur la mer Égée : Mykonos et Santorin.

Dans la section création et expression, vous lirez tout d'abord une réflexion philosophique, par l'entremise d'une lettre à mon « nombril » alias M. Alom Bilic, qui conduit à porter notre regard vers d'autres horizons. Puis vous découvrirez comment un adolescent tourmenté, de passage à New-York, a trouvé sa voie en observant un funambule audacieux et impertinent sur un fil de fer tendu entre les deux tours jumelles du World Trade Center. Vous pourrez ensuite vous familiariser avec le tanka-prose, un texte en prose qui intègre un ou plusieurs tankas, poème court d'inspiration japonaise. Le tout se termine par un poème léger sur le cycle des saisons.

Il est à noter que, pour les prochaines éditions, nous nous concentrerons sur les rapports des différents comités et les comptes rendus des projets subventionnés par l'AREF. Seuls les articles en lien avec la mission de l'association pourront être retenus et publiés dans l'AREF-Info.

Pour demeurer en contact avec votre association, il est important d'aviser le secrétariat de l'AREF secretariat@aref-neq.ca de tout changement d'adresse civique ou électronique.

(suite en p. 2)

Éditorial (suite)

N'oubliez pas également de consulter le site Internet aref-neq.ca mis à jour régulièrement par notre coordonnatrice, Geneviève Dupuis. Une page Facebook a également été instaurée et elle est sous la responsabilité de notre nouvelle adjointe administrative, Mme Valérie Maltais. J'apprécierais recevoir vos commentaires et/ou suggestions sur certains aspects du journal, comme la teneur des articles, le nombre de pages, la fréquence de publication ou sur tout autre élément dont vous voudriez nous faire part. Vous pouvez les envoyer à :

donaudet@videotron.ca.

Enfin, je tiens à remercier Louise Boulanger, du comité de lec-

ture, qui a sélectionné avec moi les articles de cette édition, de même que Claire-Andrée Leclerc et Marie Audet qui, encore une fois, ont accepté de consacrer plusieurs heures à la lecture et à la correction des textes. Également, un merci tout spécial pour le beau travail de Jean Mongeon, membre du comité de lecture depuis plusieurs années, qui se consacre désormais à d'autres tâches. Enfin, je m'en voudrais de ne pas souligner la collaboration de notre coordonnatrice, Geneviève Dupuis, qui a fait le montage du journal ; son travail est toujours impeccable et vraiment professionnel .

Bon été à toutes et à tous.



Rapport du Président pour l'AGA de mai 2023

Claude CHAMBERLAND



Avant de broser un portrait rapide des activités de votre association menées entre autres par le CA et les divers comités depuis la dernière AGA en mai de l'an dernier, il me faut signaler

quelques départs ayant eu leur impact sur le quotidien de l'AREF. Ainsi, au mois de juillet dernier, notre adjointe administrative, Louise Caroline Bergeron, nous apprenait qu'elle avait reçu une offre d'emploi qu'elle ne pouvait refuser, et par conséquent quitterait ses fonctions au plus tard en début septembre. Le CD a donc mis en branle un processus de sélection pour trouver une personne en remplacement de Caroline. Nous avons eu le bonheur de trouver Valérie Maltais qui, riche d'une bonne expérience en service à la clientèle, a pu se mettre à la tâche en septembre. Nous sommes très satisfaits (et les membres ayant eu affaire à elle le confirment) de son professionnalisme ainsi que de ses qualités d'accueil, et Valérie dit se plaire dans son travail.

En septembre aussi, nous avons appris le décès de notre président-fondateur, André Gagnon. C'est un pionnier et un homme de grande qualité dont nous déplorons la disparition, et qui a laissé dans le souvenir de ceux qui l'ont connu et côtoyé une image de grandeur et de simplicité qui lui survit.

Vous allez au cours de la présente assemblée prendre connaissance des divers travaux accomplis par les comités et les membres du CA. Il restait, au terme de l'AGA de l'an dernier, quelques éléments à corriger dans nos règlements généraux ; ce sera chose faite aujourd'hui. Nous avons aussi au programme la mise à jour de la politique de communication et d'information de l'AREF ; les travaux du comité sous la responsabilité du v.-p. Donald Audet ont progressé, et la politique se développe graduellement. C'est un vaste chantier, qui touche tant les publications que le site web, la page Facebook, etc.

Grosse pièce au menu : le sondage sur les services offerts aux retraités par leurs institutions d'origine. Un travail titanesque a été accompli par les représentants régionaux en fonction (il y a une vacance pour la région Nord-est du Québec) auprès des syndicats et des DRH des institutions. Le rapport qui vous sera présenté aujourd'hui est riche en informations de toute sorte, et des suites seront au plan de travail du CA pour la prochaine année. Il faut féliciter les personnes impliquées dans la production de ce rapport.¹



Comme toujours, la gestion de notre régime collectif a occupé les membres du comité des Assurances, et le rapport que vous fera son responsable, Clermont Lavoie, témoigne de la rigueur avec laquelle ce comité s'acquitte de ses fonctions. Signalons qu'une bonne part de ce travail a été axée autour de l'assurance voyage, qu'il fallait préserver (comme vous l'aviez souhaité en AGA l'an dernier) tout en la gardant accessible et équitable. Nous pouvons dire mission accomplie, et bravo au travail du comité, de notre actuaire Gil Beaulieu, ainsi qu'à nos vis-à-vis chez Beneva, toujours aussi disponibles et engagés.²



Vous allez sous peu prendre aussi connaissance des États financiers de l'AREF, préparés par notre trésorier Jérôme Dupuis, et qui vous seront présentés par Madame Roxane Dussault, de la firme comptable APSV (faut-il vous rappeler que notre précédent examinateur, M. Yvan Beauséjour, nous avait prévenus qu'il ne serait plus disponible pour nous).

(suite en p. 3)

Rapport du Président (suite)

Un merci spécial à Claude Roy, qui nous a fourni les coordonnées de Madame Dus-sault, facilitant grandement la recherche d'une firme acceptant d'effectuer la tâche, et ce à tarif raisonnable. Tout ceci pour dire que nos finances sont en bonne santé, comme vous pourrez le constater.



Il faudrait aussi souligner que le comité des projets humanitaires et civiques a procédé à deux appels de projets, avec une nouvelle politique plus précise quant aux critères de sélection, des communications avec les marraines et parrains plus homogènes; vous aurez l'occasion de visionner aujourd'hui un rapport dynamique des projets acceptés et menés à terme.³

Je voudrais aussi profiter de l'occasion pour remercier Claire-Andrée Leclerc pour sa précieuse collaboration au comité au cours des dernières années, faisant profiter les autres membres de son expérience du comité depuis presque ses origines.

Parmi les autres événements ayant marqué l'année, il faut souligner notre participation au Sommet sur la retraite organisé en octobre par l'Observatoire de la Retraite (OR). Ce fut une journée riche en informations, et cela confirme une fois de plus la qualité des travaux de l'OR, dont l'AREF est membre. On vous invite d'ailleurs à consulter le site de l'OR (observatoireretraite.ca) régulièrement, car c'est une mine de renseignements précieux.

Vous savez sans doute aussi que l'AREF est membre de l'AAR (Alliance des Associations de Retraités).

Par cette association, nous sommes impliqués dans la CDA (Coalition pour la Dignité des Aînés) dont le cheval de bataille pour l'année en cours sera les soins à domicile; nous vous invitons à suivre les interventions publiques de la CDA au cours de l'automne.

Mais vous serez particulièrement intéressés au fait que via l'AAR nous sommes représentés à la Tribune des Retraités, seul lieu d'échange et de discussion (entendu au sens de négociation, mais sans moyen de pression autre que l'influence politique du nombre) avec le gouvernement concernant la protection du pouvoir d'achat des retraités (lire ici : **indexation**!). À ce sujet, quelques lueurs d'espoir se profilent à l'horizon. Je ne peux vous en parler que de vive voix et de façon générale; comme vous pourrez facilement comprendre, ces discussions étant tenues sous le sceau du secret. Mais sachez que cela augure bien. (Une fois de plus, pourraient dire les cyniques désabusés).⁴



Nous avons aussi invité nos membres (vous) à participer aux assemblées régionales du forum Parlons Éducation, auquel l'AREF a accordé publiquement son appui.

Finalement, qu'il me soit permis de remercier chaleureusement celles et ceux qui donnent bénévolement de leur temps et leur talent pour servir les membres de l'AREF, de même que nos merveilleuses contractuelles, à savoir Geneviève Dupuis et Valérie Maltais, qui sont les ancrages nécessaires au bon fonctionnement dans le quotidien d'une association comme la nôtre. Sans ces personnes, ce serait la catastrophe!

Et pour terminer je souhaite vous inviter à venir garnir les rangs des divers comités : il y aura à l'ordre du jour cet après-midi des élections à divers postes; la paye est minime, comme vous savez : 0 \$, mais la satisfaction de se savoir utile est incommensurable!⁵

À ce propos, il reste un dossier en suspens, celui des bénéfices offerts aux membres de l'AREF : notre v.-p. Donald Audet, responsable de ce dossier, avait entamé le travail avec Serge Gagné, ci-devant représentant régional du Nord-Est du Québec; cependant, depuis la démission de Serge comme membre du CA, Donald reste seul à la tâche : je suis persuadé que s'il y a parmi vous des personnes intéressées à lui prêter main forte, il sera ravi de les accueillir. Cela n'apparaît pas aux élections (allez simplement rencontrer Donald pour offrir vos services), car il n'y a pas à proprement parler de comité responsable de cette question ponctuelle. Cela peut être d'autant plus stimulant que c'est temporaire!

Bonne assemblée, et merci d'être venus, votre présence nous encourage à continuer.

(notes en p. 4)



Rapport du Président (notes)

NOTES POSTÉRIEURES À L'AGA :

¹Le volumineux rapport est disponible sur le site de l'AREF, dans les documents relatifs à l'AGA (<https://aref-neq.ca/aga/>).

²En date du 23 mai, il y avait environ 24 % des membres assurés qui avaient opté pour le volet 60 jours; la nouvelle tarification entre en vigueur le 1^{er} juin.

³Le rapport du comité est disponible sur le site dans les documents relatifs à l'AGA.

⁴Malgré le secret qui entoure les travaux de la Tribune, on peut dire tout de même qu'à la dernière rencontre, en se fondant sur les surplus accumulés au FARR (Fonds d'amortissement des régimes de retraite) tels que révélés par une recherche de l'OR, le gouvernement disposerait de sommes suffisantes pour accorder une compensation aux personnes affectées par la non-indexation de 1982 à 1999 sans affecter les cotisations des actifs au régime. La demande (négociable) que nos représentants ont faite est une somme forfaitaire de 2 000 \$ par année de service durant la période 82-99. Le SCT (Secrétariat du Conseil du trésor) doit fournir une réponse lors d'une prochaine rencontre en juin. Mais le gouvernement (généreux à la hauteur de 30 000 \$ de hausse de salaire des députés) semble réticent, malgré toutes les argumentations qui lui sont présentées. Il faudra peut-être, selon entre autres l'AREQ (au-delà de 60 000 membres) envisager des moyens de pression à l'automne. À suivre...

⁵Lors des élections, présidées par le toujours efficace Luc Vandal, de la FNEEQ (merci, Luc!), les personnes sollicitant un autre mandat ont été réélues, et les postes suivants ont été comblés ainsi : Comité des projets humanitaires et civiques : Diane Cardin; représentation régionale Nord-est du Québec : Gabriel Dallaire; et Ouest de Montréal/Laval : Serge Marseille. Merci à tous pour leur implication et bienvenue aux nouveaux élus.



Du côté des projets humanitaires et civiques

Claude RACINE**

Comme chaque année, le comité a présenté son rapport annuel lors de l'AGA. Étant donné que les subventions sont maintenant accordées pour des projets à réaliser au cours d'une année civile, le rapport comporte, d'une part, les informations relatives à l'année 2022 — donc les projets complétés — et, d'autre part, celles relatives à l'année en cours — donc les projets en voie de réalisation.

Cette fois-ci, le comité a opté pour une nouvelle façon de présenter son rapport afin de mettre davantage en évidence les réalisations de nos membres en tant que marraine ou parrain d'un projet. En effet, pour les projets complétés — ceux de l'année 2022 —, dans le document principal intitulé *Hommage aux mairaines et aux parrains*, la présentation de chacun des projets est agrémentée d'une photo de la marraine ou du parrain ainsi que de photos ou images reliées à la réalisation du projet.

Deux autres documents* font partie du rapport : le premier présente de façon détaillée chacun des projets reçus au cours des deux appels de projets faits pour l'année 2022 et fait état des décisions prises par le comité pour chacun d'eux, alors que le second comporte les mêmes informations pour les projets reçus au cours des deux appels faits pour l'année 2023.

Comme on peut le constater dans ces documents, le recours à un deuxième appel de projets pour chacune de ces deux années s'est révélé judicieux. En conséquence, pour l'année 2024, il a été décidé de prévoir dès le départ que deux appels seront faits : le premier sera fait ce mois-ci, avec une échéance en décembre prochain, et le second se fera au début de 2024, avec une échéance en mai. Les projets pour le volet international devront être présentés lors du premier appel. Les modalités pour le deuxième appel vous seront communiquées au cours des prochaines semaines. Le budget total disponible demeure le même que pour les années 2022 et 2023, soit 30 000 \$, dont un maximum de 7 500 \$ pour les projets du volet international.

En ce qui concerne la composition du comité, Claire-Andrée Leclerc s'étant retirée après de très nombreuses et précieuses années de collaboration — pour lesquelles nous la remercions énormément —, l'AGA a désigné Diane Cardin, retraitée du cégep de Granby, pour se joindre à Marie Achim et moi-même pour la poursuite des travaux.



* Les trois documents constituant le rapport sont disponibles sur le site de l'AREF, regroupés dans un fichier PDF nommé [Rapport du Comité des projets humanitaires et civiques](#).

** Claude Racine est aussi représentant de l'AREF à l'Observatoire de la Retraite, avec Louise Corriveau.

« La seule façon de faire du bon travail est d'aimer ce que vous faites. Si vous n'avez pas encore trouvé, continuez à chercher. »

– **Steve Jobs**, entrepreneur américain et fondateur d'Apple

(C'est l'ambiance qui règne au comité.)

Bonjour à vous toutes et tous,

Ça me fait toujours plaisir de vous faire un petit compte rendu sur les assurances et les actions du comité des assurances. Chaque membre du comité y participe avec un grand professionnalisme, même si tout se fait bénévolement.

De janvier 2022 à décembre 2022, quelques nouveautés ont été ajoutées à notre contrat, la plus importante étant la bonification de l'assurance vie. Il y a eu aussi quelques petits ajouts pour les frais remboursables pour les appareils auditifs et IRM qui sont effectifs depuis janvier 2023.

Présentement, le comité travaille également pour améliorer l'aide pour les soins hors-région. Nous désirons bonifier ce point de notre contrat et le rendre plus accessible à différents niveaux.

Le comité s'est penché à plusieurs reprises sur les problèmes que les nouveaux retraités vivent quand ils veulent s'inscrire à l'AREF et à l'assurance avec Beneva. Nous nous penchons sur cette difficulté pour éviter ces désagréments aux futurs membres.

Plusieurs membres nous ont demandé de l'aide pour des remboursements. À chaque réunion du comité, nous nous sommes efforcés de résoudre ces problèmes en collaboration avec Beneva. Plusieurs d'entre vous ont ainsi reçu une solution très acceptable.

Dans la même foulée, une petite suggestion pour les bas supports (bas de soutien). Il est très important que le degré soit au moins de 13 mg ou plus. De plus, vous devez présenter une facture détaillée comprenant le degré de compression, le nombre de paires, et que celle-ci soit

émise par le laboratoire de la pharmacie.

Ne pas présenter la facture de la caisse, car la réclamation sera rejetée automatiquement.

Certaines personnes rencontrent parfois des difficultés avec l'application pour leurs réclamations. Voici quelques suggestions :

En général, quand les renseignements sont au bon endroit, vous recevez votre remboursement très rapidement. J'ai vécu personnellement les deux situations : renseignements au mauvais endroit, plus d'un mois d'attente avant remboursement ; renseignements au bon endroit, 24 à 48 heures !

Exemple : Dans l'application, premièrement, choisir **nouvelle réclamation**. Deuxièmement, répondre aux questions. Troisièmement, désigner la personne assurée (vous ou votre conjoint). Quatrièmement, bien choisir la catégorie de soins (chiro, physio, professionnel de la santé) ou autres soins comme soin de la vue ou autres soins (orthèse plantaire, soulier orthopédique).

Avant de terminer je voudrais souligner tout le travail qui a été fait pour vous proposer un contrat d'assurance maladie complémentaire et voyage. Vous avez probablement reçu déjà l'information à ce sujet de la part de Beneva et de votre association, l'AREF.

Nous vous suggérons de regarder attentivement la documentation avant de répondre. En effet, si vous décidez de prendre l'option 60 jours, il ne sera plus possible de revenir à l'option 182 jours.

Avant de terminer, j'aimerais vous inviter, pour toute demande, à contacter notre

secrétariat à l'AREF. De cette manière, le risque que votre demande se perde est très minime. Je souhaite exprimer toute ma reconnaissance pour l'excellent travail de nos deux contractuelles (Geneviève Dupuis et Valérie Maltais).

Notre collaboration avec notre partenaire en assurance Beneva est excellente et nous pouvons compter sur leur compréhension pour résoudre la très grande majorité des problèmes.

Un grand merci aux membres du comité (Donald Audet, Christian Beaulieu, Claude Roy et Augustin Vestraelen). Je peux toujours compter sur leur implication quand vient le temps d'aider les membres.

Je voudrais également souligner la collaboration de M. Luc Vandal, représentant de la FNEEQ. Luc participe activement à toutes les réunions du comité et fait le pont entre les actifs (futur.es retraité.es) et l'AREF.

Enfin, pour terminer, le beau temps est arrivé et j'en profite pour vous souhaiter un printemps et un été en santé. Profitez-en pour faire les choses que vous aimez, bref amusez-vous pleinement.



La cadence des travaux s'accélère à l'OR

Louise CORRIVEAU

En novembre, l'Observatoire de la retraite (OR) a réactivé le dossier de la désindexation des régimes de retraite du secteur public. En décembre, il y a eu un atelier sur la prolongation de la vie active et les revenus de retraite. En février, l'OR a déposé un mémoire à la Commission des finances publiques sur le Régime des rentes du Québec (RRQ) et il a organisé, en mars, un Forum sur une proposition de travail en vue de la création d'un Conseil des partenaires de la retraite.

1- La désindexation partielle des régimes de retraite

La poussée inflationniste récente et l'intérêt des partenaires pour cette question ont incité l'OR à reprendre les travaux sur cette question. En novembre, François L'Italien, le coordonnateur de l'OR, a donné une conférence à l'AREQ-CSQ sur les effets de la désindexation partielle. La conférence fut très appréciée par les membres. L'OR examine maintenant la possibilité de produire deux ou trois *Bulletins* qui comprendraient l'historique du RREGOP et le problème de la désindexation, etc. De plus, deux associations, partenaires de l'OR, prévoient des actions sur cet enjeu. L'AREQ-CSQ prépare une campagne de mobilisation sur l'impact de la désindexation sur les retraites et la Fadoq entreprend une campagne d'information et de sensibilisation sur la question de l'indexation.

2- La prolongation de la vie active et les revenus de retraite

À la demande du *Comité consultatif des travailleuses et travailleurs de 45 ans et plus*, François L'Italien et Frédéric Hanin (directeur scientifique de l'OR) ont produit un rapport de recherche sur les relations entre la prolongation de la vie active et la retraite. Le document recense les travaux sur cette question, présente des données comparatives entre le Québec et l'Ontario et entre les hommes et les femmes. Par exemple, on travaille plus tôt au Québec qu'en Ontario et on prend la retraite plus jeune au Québec. Aussi, les *travailleuses* plus âgées ont un taux d'emploi plus faible que celui des travailleurs âgés. Les cher-

cheurs soulignent qu'il manque beaucoup de données pour mieux comprendre la transition entre emploi et retraite, la retraite progressive et le cumul emploi-retraite. (https://cc45plus.org/wp-content/uploads/2022/12/Rapport-prolongation_viepro_VF.pdf)

3- Le mémoire à la Commission parlementaire sur les finances publiques à propos de la consultation publique sur le Régime des rentes du Québec (RRQ)

La loi du RRQ prévoit des consultations aux six ans sur l'état du régime. L'OR a déposé un mémoire et a été entendu par la Commission parlementaire. De plus, plusieurs membres de l'OR ont pu puiser dans ce dossier pour préparer leur propre mémoire. https://irec.quebec/ressources/publications/Memoire-OR-RRQ_VFFF.pdf)

Les deux principaux enjeux selon l'OR sont le rehaussement à 62 ans de l'admissibilité à la prestation de retraite du RRQ et la protection à long terme du régime. Bien qu'il soit préférable financièrement de toucher le RRQ plus tardivement, cette mesure affecterait négativement les personnes qui ont travaillé dans des milieux particulièrement difficiles et exigeants pour la santé et celles qui n'ont qu'un très petit revenu de travail. Le gouvernement a finalement reculé sur cette question. L'âge de l'admissibilité reste 60 ans.

Sur la protection du régime à long terme, d'autres questions litigieuses sont en discussion comme celle du mécanisme d'ajustement pour les rentes anticipées. L'OR s'oppose à l'augmentation de la pénalité (dite « facteur d'ajustement ») pour les personnes qui demandent leur rente avant la période normale. D'autre part, l'OR s'oppose aussi à la diminution des rentes du régime supplémentaire advenant des problèmes financiers dans le régime de retraites. Le document de consultation suggère, en effet, une modification au mécanisme actuel pour se rapprocher des régimes à prestations cibles. L'OR propose, pour sa part, le statu quo et avance un ensemble de mesures en vue de renforcer le système de retraite au

Québec. C'est dans cet esprit qu'il propose dans son mémoire la création d'un Conseil des partenaires de la retraite.

4- Vers un Conseil des partenaires de la retraite

Le dernier *AREF-Info* présentait une des principales conclusions du *Sommet sur la retraite*, organisé en octobre dernier par l'OR, soit la nécessaire création d'un Conseil des partenaires de la retraite. Les travaux avancent très bien. Une journée de travail des partenaires a eu lieu, en mars dernier, pour concrétiser le projet. Conçu en s'inspirant du Conseil du statut de la femme, ce conseil aurait pour mission de conseiller le gouvernement du Québec sur toutes les questions relatives à la retraite afin que **la voix des personnes retraitées sur leurs problèmes, leurs désirs et leurs besoins puisse être entendue.**

Ce projet a eu un appui aussi important qu'inattendu. Le rapport de la *Commission sur les finances publiques* de l'Assemblée nationale qui entendait les témoignages sur le document de consultation sur les modifications à apporter au RRQ a recommandé, à l'unanimité, la création d'un conseil des partenaires de la retraite. Il s'agit de l'une des trois principales recommandations de cette Commission. Cette proposition sera-t-elle retenue par le gouvernement? À suivre.

Le dernier *Bulletin de la retraite* (no 54) offre un excellent résumé des présentations des intervenants au *Sommet sur la retraite* d'octobre dernier. Parmi les petites nouvelles, il faut mentionner que le projet de loi prévoyant que les retraités deviendraient des créanciers prioritaires et seraient payés avant les banques, dans le cas où l'entreprise ferait faillite et laisserait un régime à prestations déterminées en situation d'insolvabilité fait son chemin au parlement fédéral. Fin avril, le projet de loi est enfin adopté. Il faut ici souligner le travail de Madrilène Gill, députée fédérale de Manicouagan sur la Côte-Nord, qui fait sienne cette cause depuis plusieurs années.

Des aînés qui luttent pour se faire respecter

Raoul CHARBONNEAU

Qui se souvient que le 27 février 2020 marquait la déclaration du premier cas de COVID-19 déclaré au Québec et que le 13 mars suivant, les mesures d'urgence sanitaire avaient été mises en place; puis, qu'un confinement obligatoire en CHSLD et dans les RPA était imposé le 23 mars 2020? Vous rappelez-vous de cette période où les rues étaient désertes dès 20 heures à cause du couvre-feu, des zones rouges et oranges, des restrictions de déplacements et des scandales associés aux mauvais traitements dans certains CHSLD privés et certaines RPA? Notre société venait de prendre conscience du sort de plusieurs aînés, oubliés dans un ghetto, attendant leur voyage ultime, seuls et isolés.

Dans la grande majorité des RPA, les gestionnaires continuent à facturer l'ensemble des services prévus au bail même si certains services ne sont plus rendus. Depuis les restrictions imposées par les mesures sanitaires, certains services inclus au bail ne sont plus accessibles, comme les activités aquatiques, danse, bingo, quilles, billard, salon Internet, salle à manger, etc.

Selon la Société canadienne d'hypothèque et de logement (SCHL), dans une étude de 2020, il en coûterait, en moyenne, au moins 1 500 \$ de plus par mois pour demeurer en RPA au Québec, plutôt que dans un appartement comparable dans un immeuble locatif ordinaire.

N'aurait-il pas été normal que la facture mensuelle d'un résident de RPA ait été ajustée lors de la pandémie, certains services n'ayant pas été rendus? Pourtant, la grande majorité des RPA n'ont pas réduit leur facturation et encore moins remboursé leurs résidents. Pour obtenir justice en 2020, ces derniers devaient s'adresser individuellement au Tribunal administratif de logement (TAL), anciennement la Régie du logement, pour obtenir une diminution de loyer fondée sur le défaut de la résidence privée pour aînés de fournir des services prévus au bail.

La cause « Jacques Martin », rendue le 25 mars 2021 et maintenue par la Cour d'appel du Québec, confirme le droit du locataire à obtenir une diminution de loyer à la suite de la réduction de services inclus à son bail.

Le 24 mars 2021, un an après le début de la pandémie, le gouvernement québécois adoptait le projet de *Loi omnibus 67* permettant à deux locataires ou plus d'une même résidence privée pour aînés (RPA) d'adresser une demande conjointe au Tribunal administratif de logement (TAL), afin d'obtenir une diminution de loyer pour des services non rendus inclus dans le bail.



Le 6 mai 2021, un groupe de résidents de la RPA *Sélection Bleu Horizon*, à Rouyn-Noranda, déposait la première demande conjointe en lien avec ce litige des services payés et non rendus. Cette cause est toujours en attente de jugement. Avec ce long délai, nous pouvons observer que des locataires impliqués dans cette cause sont soit décédés ou déménagés; plusieurs étant découragés de notre système de justice. Cette cause est « gelée » comme les quelque 45 autres demandes conjointes qui attendent l'issue d'une contestation de la résidence les *Jardins Le Renoir* qui, n'acceptant pas le verdict du juge du TAL accordant un remboursement à leurs locataires, a demandé de porter en Cour d'Appel du Québec cette décision du TAL et même de déposer en Cour supérieure une demande de pourvoi en contrôle judiciaire.

Il y a lieu de souligner que les représentants légaux de cette RPA, comme dans toutes les autres causes (ou presque), sont les mêmes, soit des avocats de la firme Fasken. Leur prétention est que les RPA n'ont pas à rembourser les locataires pour des services payés inscrits au bail et qui n'ont pas été rendus, car les RPA jouiraient d'une immunité de poursuite en vertu de l'article 123 de la loi de la Santé publique.

Tous ces recours en Cour d'appel et en Cour supérieure exigent de la part des aînés une représentation par une avocate, Me Hélène Guay, une spécialiste de la question. Nul doute que les décisions, qui seront prises à la suite des audiences devant la Cour d'appel et de la Cour supérieure, auront un impact sur l'ensemble des 46 demandes conjointes déposées à ce jour et sur celles qui viendront possiblement par la suite. Tous ces aînés qui luttent pour obtenir justice ne peuvent pas reculer: ils doivent, pour l'ensemble des aînés actuels et futurs, poursuivre cette lutte.

Notre association, l'Association des Comités de Résidents Officielle du Québec (ACROQ), a déjà contribué financièrement à la cause Jacques Martin et à celle des résidents de la RPA les Jardins Le Renoir. Cependant, notre budget est insuffisant pour couvrir l'ensemble des frais associés à cette bataille juridique. Nous avons donc mis sur pied un sociofinancement pour venir en aide à ces aînés qui se battent pour obtenir justice, le **fonds Solidarité-Aînés**

(<https://acroq.ca/fonds-solidarite-aines-2/>).



Association des Comités de Résidents Officielle du Québec

acroq.ca

Une association vouée aux aînés vivant en RPA, à leurs proches aidants et à leurs comités



ACROQ

aide@acroq.ca

Mahsa Amini, citoyenne d'honneur de Paris

De Vinh NGUYEN

Le 13 septembre 2022, Mahsa Amini, une Iranienne de 22 ans, a été arrêtée par la police des mœurs de Téhéran pour port de vêtement « inapproprié », ce qui constitue un crime au regard de la **charia**, code de la moralité musulmane. En quoi la façon de s'habiller de cette jeune femme était-elle « inappropriée » ? En ceci : le voile qu'elle portait ce jour-là *ne couvrait pas tous ses cheveux*. Aux yeux de la police, ce fait était en quelque sorte une forme de nudité, une sorte d'atteinte aux mœurs publiques, ce qui est indécent, criminel et immoral. Trois jours plus tard, Mme Amini mourut au commissariat de police. Sa condition physique était-elle trop faible pour pouvoir supporter la détention ? Était-elle morte à la suite d'une crise cardiaque, ou d'une tumeur cérébrale ? Ses parents affirment que sa santé était parfaite. Selon les femmes qui étaient détenues comme elle, la mort de Mahsa Amini serait la conséquence des tortures et des brutalités de la police. Aux yeux de son cousin – qui était avec elle –, son décès a été causé par des coups à sa tête, ce qui a entraîné une hémorragie

cérébrale et une fracture osseuse... Pas de crise cardiaque, comme l'affirment les autorités.

Mais quelle que soit la vraie cause du décès de Mahsa Amini, le fait d'être arrêtée pour « un port de vêtement inapproprié » nous paraît ridicule, manifestant une grave discrimination à l'égard des femmes : les hommes ne sont pas tenus au port de vêtements cachant bien leurs cheveux ! Le port de vêtements « appropriés » imposé aux femmes est bien une contrainte aux personnes de sexe féminin, c'est-à-dire le sexe considéré inférieur au sexe masculin. De façon générale, l'inégalité hommes-femmes est un dogme de la charia, de l'idéologie religieuse de l'Iran ; en d'autres termes, la femme est **ontologiquement** inférieure à l'homme. Une telle conception est politiquement anti-démocratique, contraire aux faits qui démontrent que les femmes possèdent, autant que les hommes, les mêmes capacités dans les domaines de la recherche scientifique, des sports, des

arts, des activités politiques, commerciales... L'égalité hommes-femmes va de soi pour de très nombreux pays : elle est le signe de la civilisation et du progrès. Il n'est donc pas étonnant de voir des mouvements de lutte en faveur des droits de la femme en Iran, au Pakistan, au Bangladesh... là où le pouvoir social-politique est détenu par un groupe de fanatiques, fermés aux idéaux empreints de rationalité, de scientificité, de compassion et d'humanité. Ces mouvements de lutte exigent souvent de très nombreux sacrifices, allant même jusqu'à la mort de certains individus. Le cas de Malala Yousofzai – prix Nobel de la Paix –, de Taslima Nasreen, de Salman Rushdie et récemment de Frozan Safi en font foi.

La ville de Paris a certainement beaucoup aidé la cause de la lutte pour les droits des femmes en Iran, en décernant à Mahsa Amini, à titre posthume, la citoyenneté d'honneur.



Pourquoi lire ?

Jacques BOISVERT



Pourquoi lisons-nous ? Que trouve-t-on dans la lecture qui incite à s'y adonner régulièrement ? Quels motifs, clairs ou obscurs, nous conduisent à cette activité plutôt exigeante ? Ces questions, je me les pose, par curiosité personnelle mais aussi par souci de mieux saisir ce geste très humain, inégalement réparti dans la population. Ne dit-on pas que bon nombre de diplômés de l'enseignement supérieur n'ouvrent plus aucun livre après leurs études ? Et que pas loin d'un Québécois sur deux présente un analphabétisme fonctionnel, soit une forme d'incapacité à comprendre la signification d'un texte de complexité moyenne ? Par conséquent, il se condamne en quelque sorte à lire des écrits plutôt simples, limitant ainsi ses connaissances et la maîtrise de ses choix personnels.

Je suis un lecteur plutôt assidu, mais pas forcément porté sur la lecture d'un grand nombre d'ouvrages. J'essaie de les choisir au meilleur de ma connaissance : essais plutôt que romans, parfois livres pratiques, à l'occasion biographies et recueils de poésie. J'emprunte de la bibliothèque un peu plus de 200 documents

par année, je les survole tous, j'en lis une soixantaine en partie et une quarantaine en totalité. J'oubliais mes trois journaux au quotidien pour m'informer des événements en cours. Cette activité de lecture occupe donc une partie non négligeable de mon temps. Pourquoi m'y astreindre ? C'est ce à quoi je veux réfléchir, en pratiquant un peu d'introspection et en puisant dans quelques écrits ayant abordé cette question.

Ce que j'en pense

D'abord, j'avoue que la lecture m'apaise et me remplit. C'est autant affectif, physique qu'intellectuel. Les mots des autres me donnent la permission de m'évader, de naviguer avec les personnages de roman, de me promener dans des zones d'existence que je n'habiterai jamais dans ma propre vie. J'emprunte, par moments, la réalité imaginée ou rapportée, sans culpabilité et en en redemandant. Je profite d'un moment de solitude choisie, et en bonne compagnie. Un temps d'arrêt bienvenu, prenant congé des écrans pour lire des textes, le plus souvent sur support papier.

(suite en p. 9)

Pourquoi lire ? (suite)

Ensuite, j'essaie de répondre à certaines de mes interrogations, de manière plus nuancée, en m'inspirant de ces auteurs. Plusieurs d'entre eux exposent leur vision personnelle sur le sens de la vie, les couleurs de l'amour et la fatalité de la mort. Leurs propos me plongent dans un questionnement plus poussé. Je raffine mes connaissances sur l'humain à travers les récits, les actions, les motivations et les états affectifs des personnes mises en scène : toutes ces lectures ajoutent de la chair à mes études en psychologie, la vie représentée complète la théorie apprise.

Enfin, l'action de lire représente pour moi un pied de nez à la culture ambiante, axée sur la vitesse et la facilité, car lire exige des efforts et prend du temps. C'est une forme de résistance intellectuelle. Même si j'ai parfois envie de laisser tomber, pour me laisser aller au farniente ambiant, au diapason du murmure marchand, je persiste. Et lire amène à penser, puis entraîne à écrire. Tous ces actes sont liés dans un processus global : lire, penser, écrire, mais aussi communiquer, réagir, dialoguer, s'exprimer.

Ce qu'en disent certains auteurs

Quelques auteurs ont attiré mon attention par leurs commentaires sur la lecture. Voyons un peu comment ils abordent la question.

Ray Bradbury, à travers son roman d'anticipation *Fahrenheit 451*, m'a toujours interpellé, de même que le film qui en découle, réalisé par François Truffaut. Ce livre se révèle un puissant plaidoyer contre la censure – n'est-ce pas d'actualité? –, et en faveur du droit inaliénable de lire les ouvrages que l'on veut : plus largement, un cri du cœur pour la liberté et la démocratie. Un court extrait pour se remettre dans le contexte : « *The system was simple. Everyone understood it. Books were for burning, along with the houses in which they were hidden.* »

Nuccio Ordine, dans son ouvrage *George Steiner, l'hôte importun*, écrit ce paragraphe sur l'influence des classiques, dans son chapitre intitulé : *Comment survivre en enfer?*

« Mais qu'est-ce qui pourra nous aider à comprendre au milieu de cet enfer ce qui n'est pas enfer? » Il est difficile de répondre de manière absolue à cette interrogation. Calvino lui-même, dans son essai intitulé *Pourquoi lire les classiques?*, reconnaît certes que « les classiques nous servent à comprendre qui nous sommes et où nous en sommes arrivés », mais nous met en garde contre la tentation de penser que « les classiques doivent être lus parce qu'ils « servent ». Ce qui est vrai. Mais, en même temps, il est tout aussi vrai que « lire les classiques vaut mieux que de ne pas les lire ».

Olivier Gamelin, professeur de littérature au collégial à Trois-Rivières, est l'auteur d'un texte d'opinion éclairant, paru dans

Le Devoir en décembre dernier. Déjà, le titre et le sous-titre posent les balises : *À quoi servent les bibliothèques? Lettre à ma fille de neuf ans, à qui je rappelle ici le pouvoir salvateur et transformateur de la littérature.* Prenant position contre l'intention de la municipalité de réduire le budget des bibliothèques, ce défenseur des livres énumère les nombreux bienfaits de la lecture : connaissance de soi et de l'Autre, réflexion sur les questions existentielles, développement de la pensée critique et de l'empathie, un lieu du savoir et de l'expression.

Ce cheminement mène tout naturellement à Daniel Pennac, ce grand amoureux du livre. *Comme un roman* communique avec style sa passion pour la lecture. Je retiens notamment le passage suivant : « Pourtant, si la lecture n'est pas un acte de communication *immédiate*, elle est, *finalement*, objet de partage. Mais un partage longuement différé, et farouchement sélectif. » Le quatrième et dernier chapitre, intitulé « Le qu'en-lira-t-on » (ou les droits imprescriptibles du lecteur) présente et commente dix de ces droits, sur un ton tout autant léger que plein de ferveur. Par simple curiosité, énumérons cette dizaine de droits :

1. Le droit de ne pas lire
2. Le droit de sauter des pages
3. Le droit de ne pas finir un livre (« Il y a trente-six mille raisons d'abandonner un roman avant la fin. »)
4. Le droit de relire
5. Le droit de lire n'importe quoi
6. Le droit au bovarysme (maladie textuellement transmissible)
7. Le droit de lire n'importe où
8. Le droit de grappiller
9. Le droit de lire à haute voix
10. Le droit de se taire

Il vaut la peine de citer en entier le premier paragraphe qui éclaire ce dixième droit :

« L'homme construit des maisons parce qu'il est vivant, mais il écrit des livres parce qu'il se sait mortel. Il habite en bande parce qu'il est grégaire, mais il lit parce qu'il se sait seul. Cette lecture lui est une compagnie qui ne prend la place d'aucune autre, mais qu'aucune autre compagnie ne saurait remplacer. Elle ne lui offre aucune explication définitive sur son destin, mais tisse un réseau serré de connivences entre la vie et lui. Infimes et secrètes connivences qui disent le paradoxal bonheur de vivre alors même qu'elles éclairent l'absurdité tragique de la vie. En sorte que nos raisons de lire sont aussi *étranges* que nos raisons de vivre. Et nul n'est mandaté pour nous réclamer de comptes sur cette intimité-là. »

Et vous, pourquoi lisez-vous ?



Rue Sainte-Catherine

France LAPOINTE

Rue Sainte-Catherine, de plus en plus de jeunes empruntent le couloir de l'errance. Ils errent comme des âmes en peine, et ça fait peine à voir. Parmi ceux-là circulent les *drop-outs*. Ce sont les oubliés du système d'éducation québécois. Certains ont souffert du manque de financement du régime public. D'autres ont été privés de la formation professionnelle que l'on proposait jadis dès la troisième année du secondaire. Enfin, la plupart ont été délaissés au profit d'élèves empruntant un cheminement particulier.

La *Commission royale d'enquête sur l'enseignement dans la province de Québec*ⁱ, mise sur pied en 1961 par le gouvernement de Jean Lesage dans le cadre de la Révolution tranquille, élabore trois objectifs que doit poursuivre un système d'éducation moderne. Le premier se lit comme suit : *Donner à chacun la possibilité de s'instruire*. Pour ce faire, le gouvernement de l'époque veut mettre sur pied une école publique et gratuite. Face à un puissant lobby de la part des établissements privés soucieux de retenir une part de la clientèle estudiantine, des négociations avec le gouvernement mèneront à l'obtention d'un financement à hauteur de 60 % pour toutes les inscriptions au privé. Rien d'étonnant si on tient compte du fait que la plupart des décideurs de l'époque avaient mené leurs études dans des collèges classiques ou autres écoles privées.

Le sociologue Guy Rocher, ex-membre de la Commission Parent, en témoigne dans le documentaire intitulé *L'école autrement* diffusé sur les ondes de Télé-Québec le 10 avril dernier. Ces subventions accordées au régime privé allaient correspondre clairement aux sommes dont on allait priver le régime public, ses infrastructures, ses enseignants...

La Commission Parent conclut que le deuxième objectif visé par un système d'éducation moderne est de *rendre accessibles à chacun les études les mieux adaptées à ses aptitudes et à ses goûts*. Par exemple, on a prévu qu'un jeune atteignant le *Secondaire 3* puisse opter pour la formation générale ou choisir la voie professionnelle. Plusieurs ont préféré cette option pour faire ce qu'on appelait alors un métier. Ils ont été plombiers, électriciens ou maçons, leurs salaires dépassant parfois les nôtres. Parce que c'était une bonne idée, on l'a bien sûr laissée tomber. Dans les années 1980, on a mis fin à cette intégration du professionnel et du général dans les polyvalentes de l'époque prétextant la nécessité pour tous les élèves d'obtenir leur diplôme de *Secondaire 5*. Le ministère de l'Éducation manquait-il de fonds pour revampes des installations devenues désuètes? Les premiers décrocheurs se sont rapidement manifestés. Pour les rattraper, il y avait l'École destinée aux adultes où les jeunes et moins jeunes étudiaient

toutes les matières sur lesquelles ils avaient trébuché au secondaire. Suivait l'École professionnelle. Le parcours avait de quoi décourager. Plusieurs l'ont expérimenté, non sans douleur.

Préparer l'individu à la vie en société correspond au troisième objectif que doit poursuivre un système d'éducation moderne selon la Commission. Est-ce la raison pour laquelle on a intégré les jeunes en difficulté dans les classes régulières? On a créé ainsi un monde hétérogène dans lequel les élèves qui avaient encore une chance de réussir ont perdu leur enseignant, mal préparé face à une telle décision. Ceux-ci en avaient maintenant plein les bras avec une clientèle présentant des handicaps physiques ou mentaux plus ou moins importants. Où étaient les psychoéducateurs? Il semble qu'on n'avait plus les moyens de recourir à leurs précieux services. Je pense tout à coup aux subventions accordées aux établissements privés, autant d'argent dont on a privé l'école publique. Est-ce normal d'y penser?

Rue Sainte-Catherine, on voit déambuler une nouvelle catégorie de jeunes handicapés, les handicapés sociaux. Leur regard semble vide, mais en croisant le nôtre, ils reconnaissent rapidement notre indifférence. Car c'est tout ce qu'ils ont appris à lire lors de leur passage au sein du système éducatif québécois.

ⁱ https://fr.wikipedia.org/wiki/Commission_Parent



J'y étais, ce fut!

Augustin VERSTRAELEN

Cette réponse de Simone Veil aux détracteurs de l'holocauste, dans le film *Simone, le voyage du siècle*, m'a profondément interpellé : quelle concision mais aussi quelle virulence! Tout y est dit. *J'y étais* cautionne la véracité du message, tout en insistant sur la durée insupportable de l'horreur infligée aux victimes de la shoah. Il ne s'agit pas d'un incident éphémère qui disparaît aussi vite qu'il est apparu, mais bien d'une tragédie qui s'est incrustée dans un temps indéterminé, tellement bien rendue par l'utilisation de l'imparfait. *Ce fut* claque comme un coup de fouet qui vient zébrer les consciences, trop souvent soucieuses d'occulter les atrocités passées. Ce n'est pas un simple « post-it » collé au bas d'une page, mais plutôt un coin sanglant planté au beau milieu de notre histoire.

L'emploi du passé simple, sec, précis, vient clouer sans appel cette tragédie dans le grand continuum historique. *J'y étais, ce fut!* Quelle belle façon de répondre aux négationnistes de tout poil qui s'entêtent à nier ce qui les dérange! Une formule qui aurait aussi son utilité en ces périodes troublées que nous connaissons.



La Science de vivre

Denis BLONDIN

L'art est devenu un peu folklorique. Il continue à servir de divertissement et certains en tirent d'intéressants revenus mais, pour l'essentiel, il est plutôt dépassé.

Nous sommes passés à autre chose : c'est à la science, et tout particulièrement à la science de vivre. De nos jours, on ne se laisse plus guider par les traditions ou par nos bas instincts pour savoir comment vivre. On se fonde sur la connaissance, et pas n'importe laquelle : la connaissance scientifique.

Par exemple, la science nous dit tout ce qu'il faut faire pour bien manger et c'est très important, car l'alimentation est sans doute le domaine où les pulsions naturelles sont les plus trompeuses. Ainsi, nous savons maintenant qu'il faut manger des antioxydants : ça ne goûte pas spécialement bon, mais ça nous empêche de rouiller. Il faut aussi manger des omega-3 : on ne sait pas ce que ça goûte, mais ça ne peut pas faire de tort, comme l'ont démontré beaucoup de recherches scientifiques. Il faut manger bio, car c'est meilleur pour le compost. Il faut manger équilibré : c'est mieux balancé. Il faut aussi manger vert (laitue, brocolis, épinards, petites fèves, mais pas les jaunes, etc.), même si nous ne connaissons pas encore tous les effets bénéfiques du vert. Et maintenant, il ne faut plus boire plus qu'un petit verre de vin par semaine.

De plus, à chaque jour, il est conseillé d'ajouter à notre alimentation 30 grammes de lin moulu pour combattre le cancer du sein et peut-être même de la prostate, ainsi qu'un à deux grammes de curcuma, pour des raisons analogues. Il existe un fort consensus scientifique sur le

fait que les habitants d'Okinawa, réputés pour leur longévité, consomment beaucoup de curcuma.

La santé ne repose pas seulement sur une saine alimentation. Il faut aussi faire de l'exercice, mais pas n'importe lequel. Le matin, en forme ou pas, on commence la journée par une session de jogging sur un exerciceur à mouvements elliptiques. C'est plus naturel. Après avoir dépensé beaucoup d'énergie, on a soif, mais à ce moment, on aurait tort de céder à la tentation de boire de l'eau, ce qui est complètement dépassé. Il est préférable de s'hydrater!...

Il y a aussi notre vie économique qui repose sur des bases scientifiques, tout particulièrement sur les lois immuables de l'offre et de la demande. Plus on est rare, plus on vaut cher. Prenez les Bill Gates ou les Elizabeth II, c'est leur rareté qui explique leur richesse, contrairement aux pauvres qui sont trop nombreux.

En matière d'économie, bizarrement, il n'est pas toujours recommandé d'économiser. Il ne faut pas oublier que nous sommes d'abord des consommateurs. À cet égard, la première règle à suivre, c'est de savoir saisir la première occasion pour jeter les biens de consommation que nous possédons déjà et les remplacer par des modèles plus évolués. Il est scientifiquement prouvé que c'est ça qui fait évoluer l'économie.

Pour en faire davantage, on peut aussi consommer des biens d'investissement, c'est-à-dire des biens qu'on a plus de mal à jeter. À ce moment, plutôt que de se fier

au gros bon sens de nos aïeux en achetant des terres, des outils ou d'autres biens utiles, il est bien plus scientifique d'acheter des débentures, des papiers commerciaux adossés à des actifs, des actions de fonds mutuels garantis, des contrats d'actions négociés, des certificats de placements à taux variables, des billets de trésorerie adossés à des créances titrisées, etc. Tout cela, bien sûr, nous évite bien des tracas.

En fait, la science nous guide dans pratiquement tous les domaines de la vie : la psychologie, la politique, la justice, le sport, etc. Par exemple, il y a maintenant la récréologie qui a été créée pour nous apprendre comment nous récréer. Il y a bien certains domaines, comme la pédagogie, où on a un peu plus de mal à nous indiquer la voie à suivre – bulletin scolaire chiffré ou non chiffré? –, surtout depuis que la pédagogie a cessé d'être un art pour devenir une science. De façon générale, nous pouvons maintenant compter sur la science pour nous orienter. En fait, il n'y a vraiment que la religion qui tarde à se convertir à l'approche scientifique, à l'exception de la Scientologie.

Même le domaine de l'art traditionnel est maintenant pris en charge par la science, car la création scientifique des œuvres d'art ou de poésie est maintenant possible. Nous pouvons maintenant nous appuyer totalement et sans crainte sur ce nouvel Art scientifique de vivre, tout en sachant que cet art ne relève pas de la tradition et qu'il est donc toujours en renouvellement au fil des nouvelles découvertes scientifiques.



Stratos, Santorin, Mykonos et savoureuse Spanacopita...

Jocelyne DÉRY

« Dieu, après avoir façonné la terre, secoua négligemment ses mains pour en décoller l'argile. Les parcelles ainsi détachées tombèrent dans la mer et formèrent les îles grecques. »

– Michel de Grèce

Le voyage consiste à débarquer dans la capitale, y visiter l'Acropole et le Musée national, à séjourner quelques jours dans deux

îles, destination les Cyclades. Îles prisées parmi des centaines et disposées en cercle sur la mer Égée : Mykonos, la ville blanche, ponctuée de dômes et de moulins et Santorin « la très belle », une apothéose de blanc et de bleu ! Parce que, chaque année, à Pâques, comme dans toutes les îles, les habitants s'arment de pincesaux!

(suite en p. 12)

Stratos, Santorin, Mykonos et savoureuse Spanacopita... (suite)

« Athènes n'est pas la Grèce ». La capitale est chaotique, intense et fatiguée des suites de la crise économique de 2008 qui semble sans fin? Des traces de la guerre civile de 1946 à 1949 qui aura déchiré le pays? Aussi, il y a de nombreux vestiges des Olympiques de l'été 2004, monuments, stades, parcs...

La première image que je me fais de la Grèce est ce pâté grec aux épinards et à la feta tout en feuilleté, qu'il faut déguster couche après couche... pour saisir!

Mon premier véritable choc culturel est la langue des insulaires. Le Grec parle (très) fort, le ton et le regard sont durs, presque offensants! Il marche vite, te dépasse, te pousse!

Mon deuxième, un monde festif, cosmopolite, débridé! (Juste à côté de mon hôtel, un club de danseuses nues...) et l'autre, plus âgé, attaché aux traditions et qui tolère tous les excès de ces visiteurs.

Ma première rencontre avec une insulaire a lieu dans les toilettes de mon hôtel littéralement envahi ce jour-là parce que de forts vents ont fait que tous les traversiers aux îles sont annulés. Une femme de mon âge nettoie sans cesse, tellement pressée. Je m'adresse à elle; *Kalimera, ti kaneis?* (Bonjour, comment allez-vous?) Elle se retourne, me sourit, me prend le bras, me parle, fort. Je comprends (ressens) qu'elle est découragée, dépassée. Là, depuis très tôt, (pour l'avoir croisée) à balayer, ramasser... je la remercie (*Efcharisto*). Et elle me bénit!

J'apprendrai durant ces vacances que 95 % des Grecs sont chré-

tiens orthodoxes et que 5 % sont catholiques...

Stratos est un guide professionnel, très attaché à son Athènes qu'il admire et vénère. Il y est né, la comprend, tente de l'expliquer avec son cœur et ses tripes! Il guide du mieux qu'il peut un « troupeau » de touristes, le temps d'une tournée « effrénée »!

La saga des Grecs et de la mer est une longue histoire vieille de 9 000 ans. Lorsque Stratos, notre guide, nous accompagne à l'Acropole, mes jambes en tremblent. C'est bouleversant, grandiose. J'en oublie la foule très nombreuse et bruyante qui m'entoure, me tire vers le haut! Dix-sept siècles avant Jésus-Christ.

Autre choc : le vent. Constant. Fait cocasse : les cheveux sont constamment emmêlés et « gras »! De mon séjour en ce pays, une unique fin de journée : la mer comme un miroir.

Et encore : les plats du terroir, tellement savoureux, tirés d'une cuisine influencée par des conquêtes successives, et développée grâce aux paysans qui travaillent une terre aride; sans oublier un plat que l'on martyrise à souhait, la Moussaka, version grecque de notre pâté chinois! Légumes farcis ou mijotés, ragoûts d'escargots ou de poulpe, calamars, pieuvres, boulettes de courgettes, soupes de lentilles, crèmes d'ail, artichauts au yogourt, feuilletés aux épinards et mille pâtisseries arrosées de miel! Par contre, peu de plats offrent un poisson pêché dans le port tout près. Il est soit importé ou rare!

Heureux(se) qui comme Ulysse a fait un beau voyage et visité des villages du bout du monde!



Lettre à mon nombril (alias M. Alom Bilic)

Michèle BOURGON

Depuis longtemps, la marche du monde m'inquiète au plus haut degré. La guerre dans plusieurs contrées, les enfants qui meurent, les famines, viols et exactions en tout genre. Et toi? Toi, tu grattes... Le réchauffement de la planète? Ça ne te fait pas un pli sur la différence. Tu me désespères.

Je te regarde, là; tu es fermé à l'univers, tu es sec. Renfrogné comme une bouche en cul de poule. Aveuglé par ton petit ego, tu te crois le centre de l'univers. Pfff! Tu loges à l'empire de mon milieu. T'apercevant, Mao t'aurait culturellement révolutionné. Tremper dans les rizières, ça t'aurait peut-être ouvert l'œil sur la réalité des autres.

L'altérité, Alom Bilic, l'altérité, ça te dit quelque chose? J'ai beau me déhancher à danser le baladi, te forcer à regarder ailleurs, tu n'en restes pas moins centré sur toi-même. Tu me décourages... Devrais-je arrêter de te regarder?

Plusieurs causes m'interpellent. J'aimerais te parler sexe, corruption, drogue, intimidation, mais tu me fais le Cri de Munch. Un immense O hébété. Ça veut dire quoi, ça?

Tu préfères que je t'entretienne d'énergie, d'eau, de climat, de biodiversité, de déséquilibres? De répartition de la richesse? De féminisme? Que penses-tu du féminisme?

Oooooooooooooooooo... Ben tiens, je vais dorénavant t'appeler nombrelle. T'auras pas le choix d'être minimalement sensibilisé à la cause des femmes.

Je souhaiterais aussi discuter de paix et d'amour avec toi. Ô... Histoire d'O... Je te zieute, tu me rebutes. Toujours ce même O en cul de poule. Tiens, pour te punir, je vais t'enlever tes peluches.

Oh, arrête de me faire de l'œil. Ton petit jeu, je le connais : tu fais tout pour attirer mon regard; tu me grattes, je te titille. On tourne toujours en rond et ça devient vicieux.

Tu sais, nombrelle, on a tous une responsabilité en venant au monde, mais toi, t'es ego. Et comme dirait Orwell : « Certains sont plus « ego » que d'autres. » Je sais bien qu'il y a les omphalopsiques qui croient dur comme fer que l'âme réside dans le nombrelle.

(suite en p. 13)

Lettre à mon nombril (suite)

Ça te donne la grosse tête. Ouvre l'œil et le bon. Tu constateras qu'ils sont peu nombreux.

Tel le cyclope d'Ulysse, si tu ne fais pas attention, on te percera. Bah... un nombrille percé, c'est quand même une ouverture sur l'univers.

Tiens, je remarque que tu as l'œil poché? Tu as peur? Comme moi. Je suis terrifiée par les hoquêtements de la planète. Les maladies sont dévastatrices et les traitements inappropriés. Pires qu'Ébola, la Covid, la lèpre, l'indifférence envers mon frère et ma sœur qui souffrent.

« Aucun de nous en agissant seul ne peut atteindre le succès. »
– Nelson Mandela

« Ensemble, c'est tout. » – Anna Gavalda

“Yes we can!” – Barack Obama

« C'est à croire que seuls les idiots ont la conscience tranquille. »
– Félix Leclerc

Alors, Alom Bilic, je coupe le cordon et, même si je t'aime, je porte mon regard vers d'autres horizons.

Signé : Al Terégo



Suivre sa voie

René MOISAN

New-York, 7 août 1974

En ce matin brumeux du 7 août 1974, lorsque le Français Philippe Petit, dans la jeune vingtaine, s'est glissé sur le fil de fer tendu entre les tours jumelles du World Trade Center, il ne pouvait pas se douter que tout en bas, l'adolescent que j'étais, de passage à New-York, tourmenté et aux prises avec ses problèmes existentiels apparemment insolubles, allait entrevoir une issue providentielle à son mal de vivre.

Je viens d'une famille québécoise austère et modeste, par ailleurs parfaitement consciente de sa supériorité intellectuelle qu'elle se fait un devoir de ne pas afficher. Mon père, humble et dévoué fonctionnaire, m'a inculqué le sens de la rigueur, de la justice et de l'honnêteté tout au long de sa vie, tandis que ma mère m'a tôt fait comprendre l'importance du travail acharné soutenu par un effort constant. Ainsi, à dix-sept ans, j'étais devenu un jeune homme bien éduqué, possédant les atouts nécessaires pour affronter la vie, mais totalement incapable de se projeter dans l'avenir. Mon éducation traditionnelle, mon profil scolaire conservateur et mes excellents résultats m'ouvraient les portes d'une profession noble comme la médecine, le droit ou l'actuariat, mais mes intérêts profonds me poussaient plutôt vers des professions – pour ne pas dire des métiers – beaucoup moins conventionnelles, plus terre à terre. Et cette situation me déchirait. Une faille douloureuse exis-

tait en moi qui m'empêchait d'être pleinement heureux et de me sentir en parfait contrôle de ma vie. Allais-je toujours subir cette influence écrasante de mes parents ou arriverais-je un jour à m'affranchir de ce lourd carcan qui correspondait si peu à la mentalité de mon époque?

Les Américains étaient en train de s'enliser au Viêt-Nam, le président Nixon tentait maladroitement de se dépêtrer du scandale du Watergate, le conflit israélo-palestinien menaçait de plus en plus l'équilibre mondial, un choc pétrolier était imminent et les préoccupations à l'égard de l'environnement ne pouvaient plus être ignorées. Comment orienter sa carrière devant un tableau si sombre?

Alors, en contemplant ce petit homme se balader sans filet de sécurité pendant quarante-cinq minutes, à 450 mètres du sol, entre ces deux tours immenses, au gré de sa fantaisie et au nez des policiers qui l'attendaient pour l'arrêter, je me suis tout à coup demandé si, dans ma propre existence, je ne pourrais pas réussir, toutes proportions gardées, un exploit similaire : transgresser les règles établies, offrir une grande œuvre d'art anarchique et créer de la beauté sans nuire à personne.

Quand les policiers ont entraîné Philippe Petit pour l'interroger sur ses motivations, on l'a entendu à la télé leur répondre qu'il

n'avait pas vraiment d'explications à l'accomplissement de son geste : *Les tours étaient là, simplement, et elles m'appelaient*, leur a-t-il avoué candidement. Puis de résumer le plus simplement du monde les difficultés qu'il avait dû surmonter pour en arriver là : apprendre l'anglais en quelques mois, visiter le chantier en construction à plusieurs reprises sous la fausse identité d'un journaliste français, s'entourer d'une équipe technique impeccable, pénétrer dans les lieux en déjouant les gardes de sécurité, monter près d'une tonne d'équipement sur le toit d'un des deux édifices et tendre son fil de fer entre les deux tours jumelles avant le lever du jour. J'étais sidéré par la détermination de cet homme.

Dans ma chambre d'hôtel, ce soir-là, j'ai compris une chose : le moment était venu pour moi de braver les qu'en dira-t-on familiaux pour m'engager sur une voie tout aussi périlleuse à mes yeux que celle empruntée par ce funambule audacieux et impertinent au cent dixième étage de deux gratte-ciel symbolisant la fierté et la puissance de toute une nation. Dès mon retour à la maison, j'allais annoncer à mes parents mon intention de m'inscrire au certificat en horticulture et aménagement paysager, offert par l'Institut de technologie agroalimentaire de La Pocatière. Ce rêve, je le caressais secrètement depuis quelques mois.

(suite en p. 14)

Suivre sa voie (suite)

Ground Zero, septembre 2002, vingt-huit ans plus tard

La cérémonie de réouverture du *Winter Garden Atrium*, à quelques mètres des défuntes tours, s'achève dans une atmosphère empreinte de douleur et de recueillement. Le discours qu'on m'a demandé de prononcer en tant que concepteur de l'ouvrage a semblé toucher l'assistance. Pendant le cocktail dinatoire offert en

mon honneur dans la serre grandiose bordée de majestueux palmiers et de plantes exotiques, mes pensées vagabondent et me ramènent sans cesse à l'expérience quasi mystique que j'ai vécue à l'été de mes dix-sept ans. Je me revois, les yeux rivés sur un minuscule point se baladant dans le ciel de Manhattan, et je me dis

qu'il suffit parfois de quelques minutes de grâce pour que le destin d'un être humain se révèle à lui d'une façon fulgurante et irréversible.



Entre deux chaises (tanka-prose)

Francine MINGUEZ

N'y a-t-il pas un moment où tu pourrais venir me chercher pour que j'accompagne ta solitude ?

Juste un peu. Je marcherais à côté d'une joie, j'aurais les deux pieds dans la joie près de toi. Ce serait une joie de marcher avec toi. À une heure très matinale, d'avant le travail et toutes les tracasseries. D'avant la foule aussi. C'est une joie ou un bonheur tout simple, trop simple peut-être, et même en pleine ville, c'est toujours l'heure pour rire en cascades, même d'histoires banales et qui n'ont pas de chute. De mots qui juste virevoltent et imposent leur évidence. Avec toutes les autres évidences de la vie et celles des sentiments aussi.

Nous allons vers la rivière, lentement et en silence.

Puisqu'il n'y a rien à ajouter ici. C'est le voyage le plus banal du monde, d'un homme et d'une femme qui ne feront pas l'Histoire, et dont la vie palpite mais sans histoire.

Raconteraient-ils banalement leur déjeuner ? C'était dehors et à l'abri de tous les regards, sur une charmante galerie.

***Pain fondant en bouche
brioche craquante aux cerises
miel des quelques mots
rareté comme abondance
presque un désert plein dessert (1)***

Juste faire quelques pas avant l'automne, avant les craquements dans tous les os du corps. Ceux que l'on dirait fragiles, mais qui devront se faire vieux. Les jours déjà raccourcissent et les pommes pointent un bout de nez tout rose. On les dispute aux écureuils, qui font le bec fin. Ils en dégustent un brin et jettent, messieurs les princes. Tout un arbre de pommes bonnes à lancer au compost !

En chemin, comme toujours ces temps-ci et depuis longtemps en ville comme à la campagne, de belles chaises bordent la route, jetées pour quelque raison qui nous échappe. Rares les bancales, les brisées juste même un peu, les boiteuses, rarissimes ces chaises-là. Pas même défraîchies la plupart.

– Nous ne voulons plus d'invités, dit l'une, qu'ils n'aient pas où s'asseoir s'ils viennent chez nous.

– Vraiment marre qu'il me laisse toujours entre deux chaises, dit l'autre, j'en mets une à la rue, qu'il ait le bec à l'eau s'il veut s'asseoir. Plus de place ici pour lui.

Cette histoire des chaises est proprement phénoménale. Il s'en trouve réellement des tonnes au quotidien dans les rues de Montréal, tous quartiers confondus. J'ai pensé qu'elles feraient de magnifiques sculptures, ou des installations dans un musée. Petit chapeau de nostalgie à Roch Plante, alias Réjean Ducharme.

***Il balance aussi
entre deux noms il balance
fier et anonyme
ne vend ne trahit personne
lui-même il ne se balance (2)***

Hormis ces dernières années les masques, parmi aussi les cannettes et mégots, la chaise trône assurément en tête de liste en marge des rues de ma ville et de chacune de celles que je visite. Elle émerge très fière, comme une borne ou un monument, certainement pas un déchet. Était-ce ainsi avant la pandémie, étais-je si aveugle pour n'avoir rien remarqué, tandis que je faisais alors encore plus de promenades ?



Le tanka-prose est un texte en prose qui intègre un ou plusieurs tankas (ex. 1 et 2), poème court d'inspiration nippone ancêtre du haïku. J'y suis allée ici de ces quelques mots très spontanés écrits lors d'une promenade l'an passé. On peut lire plein d'articles sur le tanka sur Internet, notamment dans le site des Éditions du tanka francophone, consacrées à ce genre. Poème à forme fixe, mais qui offre une étonnante latitude à qui le veut bien.

Le temps que les feuilles
Aient quitté leur branche
Qu'un enfant les cueille
Un soir de dimanche
L'arbre aura perdu
Ses couleurs d'automne
N'y chantera plus
L'oiseau qui s'étonne

Le temps que la neige
Par un frais matin
Surprenne et assiege
Les champs, les chemins
Ce n'est que novembre
Et déjà l'hiver
Il fait loin d'attendre
Que sortent les primevères

Le temps qu'un ruisseau
Après sa dormance
Réveille un coteau

L'hiver a été
Plus long que ses mois

Une éternité...

Le printemps sera

Le temps qu'un été
S'amène, en retard
Que par charité
Il nous donne encore
Des balcons fleuris
Rires et cris d'enfants
Des jardins fleuris
Mais si peu longtemps...

« Ce sont les saisons
Qui ont leurs raisons
Leur cycle est ainsi »
L'Univers le dit



Prévenir les dégâts d'eau en 10 gestes

Voici 10 gestes pour prévenir les dégâts d'eau dans votre demeure et limiter les dommages si vous faites une réclamation.

1. Investissez un faible montant pour une grande protection

Changez votre chauffe-eau dès les premiers signes de vert-de-gris et de rouille. Cette dernière endommage le contenant de métal.

2. Mettez sur un clapet antiretour

Ce dispositif empêche le reflux des eaux usées dans votre sous-sol.

Pour qu'il soit efficace, nettoyez-le 2 fois par année et vérifiez s'il fonctionne bien.

3. Désencombrez le drain de plancher

Votre drain de plancher doit être libre d'accès pour que l'eau puisse s'écouler facilement.

beneva

4. Choisissez des matériaux qui résistent mieux à l'eau

Lors du choix du couvre-plancher de votre sous-sol, optez pour des matériaux qui résistent mieux à l'eau, comme la céramique et le bambou.

Évitez le bois franc.

5. Fixez 2 pompes à votre puisard

En plus de votre pompe électrique, installez-en à batterie.

Vous aurez l'assurance que l'une d'entre elles videra l'excès d'eau, surtout lors d'une panne de courant.

Testez vos pompes quelques fois par année.

6. Nettoyez vos gouttières et vos margelles

Au moins 2 fois par an, enlevez les débris à l'intérieur de vos gouttières et de vos margelles.

Vérifiez si l'eau s'écoule bien et si elle est évacuée du toit et des fondations.

Si ce n'est pas le cas, ajoutez des rallonges de descente de gouttières pour que l'eau se déverse à au moins 2 mètres du solage.

7. Vérifiez l'évacuation des eaux

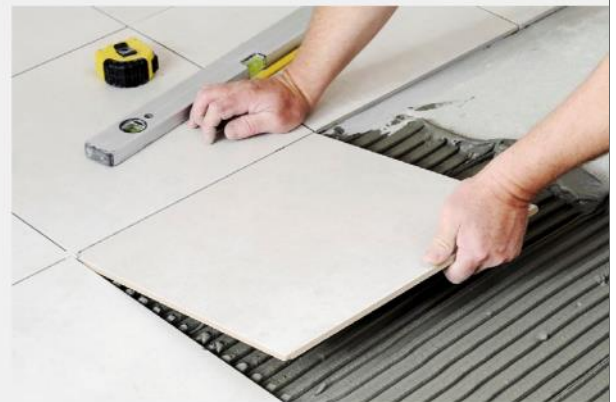
L'évacuation des eaux doit se faire loin des fondations.

Pour éviter les infiltrations, la pente de votre terrain doit être d'environ 2 mètres.

8. Surveillez les affaissements de terrain

Au printemps, inspectez votre stationnement, votre patio et le trottoir, s'il y a lieu.

Réparez-les si vous notez un affaissement.



9. Mettez vos objets de valeur à l'abri

Rangez-les dans des bacs en plastique étanches ou encore laissez-les à l'étage.

10. Vérifiez votre assurance habitation

En général, votre assurance habitation vous couvre contre les dégâts causés par une installation sanitaire ou une conduite d'eau brisée de votre municipalité.

Votre assurance habitation ne couvre pas tous les dommages causés par l'eau, à moins que vous ayez fait ajouter les protections contre :

- l'infiltration d'eau par le toit, les murs, les portes ou les fenêtres
- l'infiltration de l'eau du sol par les fondations
- le reflux de l'eau
- les dommages causés par une inondation
- les frais de réparations à la suite d'un reflux de l'eau ou d'un bris d'entrée d'eau

Pour vérifier si vous avez la bonne protection contre les dégâts d'eau

Discutez avec votre assureur. Il pourra vous conseiller sur les protections qui conviennent le mieux à vos besoins.

Votre ASSOCIATION

Nous joindre :

1 888 513-2494
secretariat@aref-neq.ca
aref-neq.ca

AREF — Secrétariat
 C. P. 34009
 Québec (Québec) G1G 6P2

COMITÉ DE SURVEILLANCE DES FINANCES

Christian Beaulieu
Claude Tétreault
Clermont Lavoie

CONSEIL D'ADMINISTRATION

COMITÉ DIRECTEUR

PRÉSIDENTE

Claude Chamberland
chamberland.claude@gmail.com
 418 658-5883

VICE-PRÉSIDENTE

Donald Audet
donaudet@videotron.ca
 418 817-1645

SECRÉTARIAT

Jean Mongeon
jmongeonaref@gmail.com
 514 331-9432

TRÉSORERIE

Jérôme Dupuis
jeromeetfrance@videotron.ca
 819 243-8443

REPRÉSENTATION RÉGIONALE

 RÉGION DE L'ESTRIE-
MONTÉRÉGIE

Louise Corriveau
louise.corriveau@bell.net
 450 651-8417

 RÉGION DU NORD DU
FLEUVE

Claude Racine
cracine56@gmail.com
 450 760-1431

RÉGION DU GRAND QUÉBEC

Louise Boulanger
louise.boulanger1@gmail.com
 418 624-9828

 RÉGION DE L'EST DE
MONTREAL

Sylvie Dupont
dupsy0121@gmail.com
 514 384-0529

 RÉGION DU NORD-EST DU
QUÉBEC

Gabriel Dallaire
gabdal@bell.net
 418 543-0897

 RÉGION DE L'OUEST DE
MONTREAL ET LAVAL

Serge Marseille
serge.marseille@hotmail.com
 514 867-8835

COMITÉ DES PROJETS HUMANITAIRES ET CIVIQUES

comite-projets@aref-neq.ca

Claude Racine
Marie Achim
Diane Cardin

COMITÉ DES ASSURANCES

assurances@aref-neq.ca

Clermont Lavoie **Claude Roy**
Donald Audet **Augustin Verstraelen**
Christian Beaulieu

Membre de l'AREF

Profitez de rabais exclusifs sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs.

C'est gratuit :

- assistance routière, en combinant l'assurance auto et habitation
- étalement des paiements : jusqu'à 26 versements

Demandez une soumission au beneva.ca/aref ou au 1 844 928-7307.



Les assurances de dommages sont souscrites par Société d'assurance Beneva inc. et distribuées par Beneva inc., agence en assurances de dommages et ses partenaires autorisés. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent.
 © Beneva inc. 2023 ¹⁰ Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

