



JUIN 2021

## MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE

Bonjour à vous, chers membres de l'AREQ Amiante.

Je vous écris tout juste à la fin du 47e Congrès de l'AREQ. La préparation de ce Congrès aura été inscrite à notre agenda des 2 dernières années dont la dernière entièrement en mode virtuel. Tout un exploit! Ce congrès a adopté le projet des orientations 2021-2023 maintenant sur 2 axes : 1<sup>er</sup> Vie associative et services aux membres, 2<sup>e</sup> Défense des droits et participation au mieux-être de la société. Quant aux statuts et règlements, seulement une partie du travail a été réalisée, soit la composition de la délégation qui devient 1/150 membres, la date du prochain congrès (2023) et la durée ajustée des mandats à 2 ans. Faute de temps, le reste a été référé au Congrès 2023. L'infolettre vous offre des comptes rendus de ces rencontres.

Au plan sectoriel, je me dois de vous féliciter pour votre participation en virtuel aux diverses conférences que l'AREQ vous a proposées pendant cette année si exigeante. Je suis certaine que vous en aurez tiré un grand profit. Mais plus que tout, avec les membres du Conseil sectoriel, je tiens à vous remercier d'avoir continué à être actifs et actives dans les divers comités du secteur Amiante (L) et de la région 03, vous remercier aussi d'avoir participé à l'Assemblée générale sectorielle (AGS) et à l'Assemblée générale régionale (AGR). Que de « millage » parcouru en zoom avec fidélité, générosité et patience. Cette dernière année nous a fait vivre des difficultés inédites mais elle nous a aussi révélé des forces d'entraide collective et de résilience personnelle qui conserveront leur richesse en nous.



Avec juin, les taux de vaccination progressent et nous permettent d'espérer le plaisir et la vitalité de nos rencontres familiales, amicales et sociales. Espérons que nous saurons gérer nos contacts, notre quotidien, nos déplacements en toute responsabilité. Un bel été est en vue!

Notre rencontre en Conseil sectoriel de juin sera axée sur les activités à venir dans notre secteur. Nous souhaitons des retrouvailles inoubliables pour la « rentrée de septembre ». Il est également possible qu'un tournoi de golf soit organisé fin août ou en septembre. Les responsables,

Lise et Pierrette, ont déjà un projet en développement. La décision sera prise fin juin et sera diffusée par Défi Express et réseaux habituels. De même, les comités régionaux sont ou seront bientôt au travail : Hommes, Femmes, Environnement, Sociopolitique, Assurances, Retraite et FLG. Eh oui! L'AREQ poursuit son action dans notre secteur, dans notre région et au national afin de « bâtir quelque chose de meilleur et de plus juste pour les aînés d'aujourd'hui et de demain » comme le soulignait notre présidente nationale, Lise Lapointe, à la clôture du Congrès. Bon été! Au plaisir de se revoir!

*Michelle Breton*, présidente

### Dans ce numéro :

*Mot des présidentes  
sectorielle et rég. .... 1-2*

*Une AGR et AGS en  
Zoom..... 2-3*

*Assurances..... 4-5*

*Fondation Laure-  
Gaudreault ... 5*

*Nos comités 2021 .... 6-9*

*Bottin 2021 ..... 10*

*Place à nos membres  
entrepreneurs ..... 11*

*Portrait de membre .. 12*

*Stimuler son  
cerveau ..... 14-15*

*Des concerts virtuels. 16*

*Une de nos membres  
publie ..... 18*

*Club de lecture..... 19*

*Message estival  
aux membres ... 19*

*Jeux..... 3, 6, 9, 18, 20*

Mise en page :  
Michèle Beaudoin

## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



La venue du printemps nous laisse entrevoir un certain déconfinement. Pourrions-nous laisser Zoom derrière nous prochainement? L'une des dernières vidéoconférences à laquelle nous avons assisté est celle du Congrès. Vous en aurez certainement des échos de la part de votre délégation. Souhaitons que ça marque le début d'une transition...

C'est avec un peu d'anxiété et beaucoup d'espoir que j'attends l'automne pour avoir le plaisir de vous rencontrer en présentiel. D'ici là, je souhaite à chacun et chacune de vous, un bel été ensoleillé, une grande tablée entourée des vôtres. Bonheur et santé au menu.

Carole Pedneault, présidente régionale

## UNE AGR EN ZOOM...

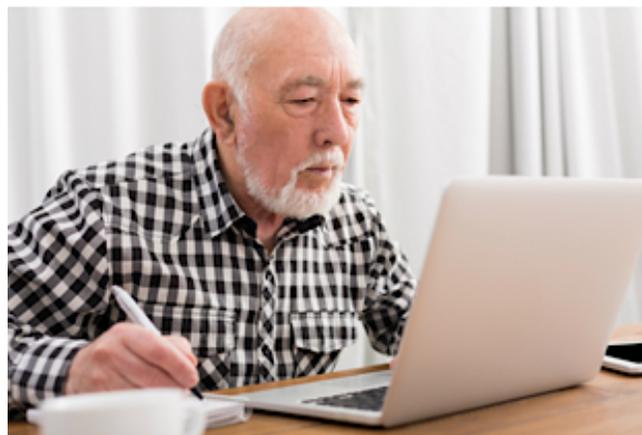
Pierre Asselin

J'en ai connu des assemblées générales annuelles de la région Québec-Chaudière-Appalaches, mais elles étaient toutes en « présentiel » ; c'est le nouveau mot à la mode depuis la pandémie et les fameuses réunions ZOOM.

Gérer 162 personnes, chacune chez elle devant leur ordinateur ou leur tablette, ce n'est pas une sinécure. Il faut de la discipline, de la patience et de la compréhension. C'est ce qui fut fait le lundi 10 mai dernier. Voici les moments forts de la rencontre :

**Le rapport de la présidente** régionale Mme Carole Pedneault : celle-ci a fait l'historique des derniers mois et a tenu à présenter les présidences sectorielles et les responsables de dossiers. Sa présentation a été très appréciée.

**L'adoption** du procès-verbal avec son lot de corrections, précisions, reformulations... Une démarche à travers laquelle il faut passer, avec le sourire...



**Les rapports** financiers, démarche toujours un peu aride. Une constatation : la pandémie a permis de renflouer les coffres et donner plus de latitude pour l'avenir.

Bref, une rencontre intéressante où on a pu revoir des visages connus, et que nous espérons revoir bientôt en « présentiel ».



Le 13 avril dernier, nous étions 34 à participer à une grande première dans notre secteur: l'Assemblée générale annuelle sectorielle (AGS) en vidéoconférence. Certains et certaines vivaient la fébrilité d'une première fois en rencontre Zoom. Mais, ils pouvaient compter sur le support des plus expérimentées(es). Bien orchestrée et menée de main de maître par notre présidente Michelle Breton, ce fut une rencontre amicale et conviviale.

Le café de l'accueil fut remplacé par quelques minutes de branchement et de soutien technique au besoin sur son ordi, sa tablette ou son iPhone. Quel plaisir de se revoir et de pouvoir échanger quelque peu. Nous nous sommes laissés en souhaitant retrouver nos belles activités « en présentiel » dans un avenir prochain. Merci à Michèle Beaudoin pour cette capture d'écran mémorable!

## JEUX DE MOTS

gracieuseté : Lucille Laflamme

Quelle partie du corps correspond aux indices suivants?

1. Négatif de film ?
2. A à Z dans le catalogue ?
3. Venu au monde ?
4. Contraire de tire ?
5. Avoir de la chance ?
6. Rue sans issue ?
7. À l'intérieur ?
8. Note de musique ?
9. Ils sont au paradis ? (Rép. p: 18)

Comment résumer le dossier des assurances depuis mars 2020? PANDÉMIE, PANDÉMIE.

Le 13 mars, tous les voyages par avion étaient annulés, les gens en voyage étaient rapatriés, le monde du voyage était chamboulé, catastrophé. S'en suivent des demandes de remboursement, que ni la FICAV, ni les agences de voyages, ni les compagnies d'avion et ni les assureurs ne pouvaient rembourser.

Depuis ce temps, j'ai essayé de vous tenir au courant des développements par notre journal « Le DÉFI » des mois de septembre 2020 et de décembre 2020. Deux autres informations vous sont parvenues par les Défi Express du 29 septembre 2020 et du 24 février 2021.

Au niveau de l'assurance voyage et de l'assurance annulation, la SSQ a dû revoir ses procédures pour tenir compte de la pandémie. Ainsi, dans le Défi Express du 24 février, je vous transmettais l'information suivante concernant ***l'Assurance voyage avec assistance et l'assurance annulation de voyage*** :

***Veillez noter que suite à la pandémie et ses conséquences sur les voyages, la SSQ a publié un nouveau texte qui remplace les pages 30 à 42 de la brochure de 2015. On peut trouver ce nouveau texte sur le site WEB de l'AREQ-CSQ en cliquant sur ce lien :***

<https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/Depliant-ASSUREQ-Assurance-voyage.pdf>

Ce nouveau texte tient compte de la nouvelle classification du Gouvernement du Canada pour les avertissements concernant les voyages :

## **1. Pour l'annulation de voyage**

*L'émission par le gouvernement du Canada d'un avertissement :*

- ***d'éviter tout voyage ou d'éviter tout voyage non essentiel à un endroit où la personne assurée doit se rendre;***
- ***d'éviter tout voyage en croisière alors que la personne assurée doit effectuer un voyage en croisière.***

*L'avertissement doit être émis après que la personne assurée ait pris les arrangements relatifs au voyage.*

*L'avertissement doit être toujours en vigueur à la date prévue de départ.*



## **2. Pour l'interruption de voyage**

*L'émission par le gouvernement du Canada d'un avertissement :*

- ***d'éviter tout voyage ou d'éviter tout voyage non essentiel à un endroit où la personne assurée se trouve déjà;***
- ***d'éviter tout voyage en croisière alors que la personne assurée s'y trouve déjà.***

*L'avertissement doit être en vigueur durant le voyage.*

*La personne assurée doit se conformer à l'avertissement dans les 14 jours suivant son émission.*

Enfin, une dernière information. Depuis les 13 et 29 avril dernier, suite à une entente avec le gouvernement fédéral, les compagnies aériennes acceptent de rembourser les voyages annulés.

**Air Canada accepte le remboursement de votre vol, de votre voyage ou de votre crédit voyage, selon votre mode de paiement initial, jusqu'au 12 juin 2021.**

- Votre réservation doit avoir été effectuée avant le 13 avril 2021 (en prévision d'un départ prévu le 1er février 2020 ou après).
- Les crédits voyages seront toujours honorés après le 12 juin 2021.

Pour obtenir votre remboursement, remplissez le formulaire disponible sur le site Web de Air Canada.

**Air Transat accepte le remboursement de vos crédits voyages, selon votre mode de paiement initial, jusqu'au 26 août 2021.**

- Votre réservation doit avoir été effectuée avant le 29 avril 2021 (en prévision d'un départ prévu le 1er février 2020 ou après).
- Les crédits voyages seront toujours honorés après le 26 août 2021.

Pour obtenir votre remboursement, remplissez le formulaire disponible sur le site Web de Air Transat.

SSQ  
assurance

L'esprit  
collectif

Assurance  
collective

Assurance voyage avec assistance et  
assurance annulation de voyage



ASSUREQ - Personnes retraitées

Octobre 2020 - Mis à jour en janvier 2021

À l'intention des personnes retraitées de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) membres d'ASSUREQ et de l'AREQ (CSQ), Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec.

AREQ  
CSQ

## BILAN FONDATION LAURE-GAUDREAU

Francine Vallières

Voici le bilan de l'aide que le secteur a reçue de la Fondation Laure-Gaudreault et qui a été portée dans divers organismes de notre secteur. Comme par les années passées, nous avons offert de l'aide financière à plusieurs organismes œuvrant auprès des personnes âgées et des jeunes dans le besoin. Voici les organismes qui ont été retenus par la Fondation Laure-Gaudreault (FLG):



- Mesures alternatives jeunesse Frontenac: 500 \$;
- La Vigne : 500 \$;
- Action volontaire: 600 \$;
- L'intercom: 500 \$;

→ Pour un total de 2 100 \$.

Le secteur Amiante a donné 1 809,50 \$. Ces montants sont toujours les bienvenus et judicieusement utilisés par ces organismes, car les besoins sont grands.

Si vous n'êtes pas déjà membre de la FLG, venez vous y joindre au coût modeste de 10 \$.

Visitez le site <http://fondationlg.org>

Merci de votre généreux appui!



Depuis octobre 2020, j'ai accepté le rôle de responsable sectorielle du comité de l'environnement. À cause de la pandémie, aucune activité en présentiel n'a été réalisée. J'ai participé via Zoom à une rencontre du comité régional en février 2021 où nous avons planifié une conférence pour marquer le Jour de la Terre.



Lors de cette conférence intitulée « À vos frigos » Camille Dusseault, experte dans la lutte au gaspillage alimentaire, nous expliquait que le gaspillage alimentaire représente la 3<sup>e</sup> plus grande source de pollution mondiale. Un tiers des aliments propres à la consommation est jeté ou gaspillé, ce qui représente environ 1,3 milliard de tonnes par année. Pour chaque ménage canadien, 140 kg de nourriture est jeté, ce qui équivaut à environ 1 100 \$ par année.

Mme Dusseault donne des trucs en 3 étapes pour éviter ce gaspillage alimentaire :

Mme Dusseault donne des trucs en 3 étapes pour éviter ce gaspillage alimentaire :

## 1. PLANIFIER

- Composer un menu par semaine en fonction de ce que l'on a;

- Faire une liste pour l'épicerie après vérification de l'inventaire du congélateur;
- Se questionner sur ses achats gros format;
- Donner la chance aux « imparfaits »;

## 2. CONSERVER

- Organiser son frigo: 1<sup>er</sup> arrivé = 1<sup>er</sup> sorti;
- Utiliser les bons espaces;
- Entreposer adéquatement et bien gérer l'humidité;
- Distinguer comestibilité et fraîcheur (date périmée);

## 3. CUISINER

- Bien nettoyer fruits et légumes;
- Utiliser toutes les parties des aliments;
- Cuisiner la bonne quantité;
- Faire preuve de créativité.

Des sites web qui peuvent aider :

[jourdelaterre.org/blogue](http://jourdelaterre.org/blogue)

[iga.net/avosfrigos](http://iga.net/avosfrigos)

[glouton.ca](http://glouton.ca)



## QUI SUIS-JE ?

gracieuseté : Lucille Laflamme

Sur le thème des sports... (Réponses p : 18)

- Dans ce sport, le papillon n'est pas un insecte.
- Je cherche à me rapprocher le plus possible du cochonnet.
- Je suis un mélange entre le tennis, le badminton, le racquetball et le tennis de table.
- Historiquement, ce sport était utilisé pour la chasse et le combat.
- Dans ce sport, le pointage parfait est de 300 points.

# NOTRE RÉGIME DE RETRAITE EST EN SANTÉ!

Paul St-Hilaire

Il a été confirmé en janvier dernier que les régimes de retraite à prestations déterminées au Canada, dont le RREGOP, se portent bien. Le ratio de solvabilité est passée de 107% en septembre à 114% en décembre dernier. Les pertes subies en lien avec la pandémie ont pu être récupérées, ou presque.



Pour le RREGOP, la caisse des participants a réalisé un rendement de 9% en 2020, passant à 82,4 milliards de dollars. Les fonds de cette caisse sont investis à la Caisse de dépôt et de placement du

Québec (CDPQ), dont l'ensemble des placements a généré en 2020 des rendements somme toute très intéressants.

Années cotisées avant le 1 <sup>er</sup> juillet 1982	1%
Années cotisées entre le 1 <sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999	0%
Années cotisées depuis le 1 <sup>er</sup> janvier 2000	0,5%

Le taux d'indexation du RREGOP est déterminé par celui de la Régie des rentes du Québec (RRQ), qui a été fixé à 1% en 2021, en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC). Rappelons que trois formules sont utilisées pour le calcul de l'indexation de la rente du RREGOP, en tenant compte des années cotisées au régime.

# COMITÉ DES HOMMES

Paul-André Drouin

Depuis le début de la COVID-19, il n'y a pas eu de rencontre « présentielle ». Une première rencontre Zoom, prévue le 19 février 2021, a été annulée et reportée au 13 mai 2021. Faute de suggestions apportées par l'AREQ nationale, à cette date, cette réunion Zoom est reportée au 17 juin 2021 et il sera question de la Journée Internationale des hommes (JIH), le 19 novembre 2021.



# COMITÉ DES FEMMES

## BILAN 2020-21

Réjeanne Laflamme, responsable

### Sensibilisation : droits des femmes et violence conjugale

Cette année, c'est l'actualité qui a fait bouger le comité des femmes. Dès septembre, nous avons senti le besoin de réagir quant aux agressions vécues par les femmes avec l'article *Donnez-nous de l'oxygène!* La **Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes**, du 6 décembre, a eu lieu sous le signe du chacune chez soi, pandémie oblige, portant un ruban blanc, une chandelle à la fenêtre (à la suggestion de la Rose des vents).

On a voulu savoir ce que la pandémie vous apportait de positif avec l'activité **Défis et opportunités**. Pour plusieurs, ça a été l'occasion de se familiariser avec la technologie et de l'utiliser pour voyager en ligne, se nourrir intellectuellement et garder des liens avec leur famille. Une membre a même réalisé son rêve d'écrire un livre. Ce n'est pas rien! Ça valait la peine que ce soit dit. Nous sommes convaincues que plusieurs autres ont fait progresser des projets et développer d'autres compétences que nous aurions aimé vous partager... une façon de nous maintenir ensemble durant cette période d'isolement forcé!

Pour souligner la **Journée internationale des droits des femmes**, l'activité « marche par bouts »,

organisée par le comité régional des femmes, a attiré plus de 50 personnes de L'Amiante qui ont effectué autour de 773 000 pas (près de 460 km) pour les droits des femmes. Les trois médias locaux en ont fait mention (Courrier Frontenac, Mon Thetford et TVCRA). Belle activité qui a été appréciée et qui pourrait être répétée.

*Le Défi* et le *Défi Express* nous ont permis d'annoncer nos activités, d'en suggérer d'autres de même que des lectures et des conférences de sensibilisation sur les droits des femmes ou de stimulation de nos connaissances. Une seule de nos suggestions d'activités n'a pas eu lieu, mais c'est peut-être partie remise : *Vivre une retraite qui a du sens*, qui devait être offerte par l'organisme PEH International.

En passant, vous souhaitez relever un défi, la place de responsable du comité des femmes sera disponible à l'automne. Belle expérience! Belles rencontres virtuelles avec les responsables des autres comités des femmes de Québec-Chaudière-Appalaches. Étant déjà occupée à d'autres projets depuis le début de ma retraite (plus de deux ans et demi déjà), je vois bien qu'être assez occupée, c'est mieux que trop occupée. Merci d'avoir lu nos articles et d'avoir participé à nos activités!

Des idées pour l'an prochain? N'hésitez pas à nous les transmettre!

# ÉCOUTONS LES FEMMES

COLLECTIF | Journée internationale des  
8 MARS | droits des femmes 2021



Comme nous n'avons pas eu d'AGS en 2019-2020, je commence donc mon bilan à partir de cette année-là.

Au niveau de notre secteur, le 9 octobre 2019, nous avons reçu Mme Katryne Villeneuve-Siconnelly. Celle-ci nous a présenté une conférence portant sur le populisme. Elle nous a expliqué qu'il y a plusieurs critères qui définissent le populisme dont, entre autres, l'importance du chef qui affiche une personnalité forte, charismatique, et qui selon lui est le seul à pouvoir défendre les intérêts du peuple. Un chef qui se revendique du peuple, mais qui provient généralement de l'élite; se dit être antisystème, mais qui le perpétue; dénonce l'establishment, mais qui en fait partie. Les médias sont critiqués par les populistes, mais ceux-ci les utilisent quand même. Le populisme est souvent associé à la droite, mais existe pour la gauche aussi. Il développe dans la population un sentiment anti-élite qui oppose la vertu des gens ordinaires à la corruption des élites.

Le 5 novembre 2019, j'ai assisté à une réunion à Québec avec tous les responsables du volet sociopolitique du secteur 03. En avant-midi, Mme Lise Goulet de la CSQ nous a présenté une conférence dont le thème était « Assurance médicaments vers un régime d'assurance public et universel ». Elle nous a fait part que le régime médicaments hybride (public-privé) du Québec, mis en place en 1997, n'a que

partiellement rempli ses promesses. Bien qu'il ait permis d'offrir une assurance à de nombreuses personnes ne bénéficiant alors d'aucune protection, il n'a pas su garantir à toutes et tous un accès raisonnable et équitable à la thérapie médicamenteuse.



En après-midi, nous avons reçu le lieutenant-gouverneur du Québec, maître Michel Doyon (photo ci-dessus). Il nous a décrit le processus de sélection, les tâches et obligations reliées à son poste.

En 2020-2021, il n'y a eu aucune rencontre au niveau régional. Après consultations auprès des responsables de chacun des secteurs, le responsable régional M. Lévis Bouchard a jugé qu'il était préférable d'attendre de pouvoir se rencontrer en présentiel. J'espère que cela sera pour bientôt...

## ANAGRAMMES

gracieuseté : Lucille Laflamme

Un petit tour du Québec...

(Réponses p :18)

- |  |   |
|--|---|
| 1. Un village fantôme. BRALVALJET :        | 6. Elle renverse quand elle est pleine. CHIERAUDE :               |
| 2. Un zoo à une ville. BRYGAN :            | 7. Montagne de l'Estrie où il y a un camp musical d'été. DROFOR : |
| 3. Il finit à Tadoussac. GASYNNAUE :       | 8. Lac moitié Québec, moitié aux États-Unis. POGHAMMEGEMER :      |
| 4. Montagnes de la Gaspésie. HICCOHC :     | 9. Les patriotes y ont remporté leur seule victoire. TENSDis :    |
| 5. Patrie de Gilles Vigneault. SQUANTANA : | 10. Capitale gaspésienne du cuivre. DOVIURLELMCH :                |

## BOTTIN AREQ-AMIANTE 2021

### CONSEIL SECTORIEL

<b>Présidence</b>	(418)	<b>Secrétariat</b>	(418)
Michelle Breton	338-1078	Nicole Laflamme	423-4811
michelle.breton@areq-amiante.org		nicole.laflamme@areq-amiante.org	
<b>1<sup>re</sup> vice-présidence</b>		<b>1<sup>re</sup> conseillère</b>	
Paul St-Hilaire	333-5414	Michèle Beaudoin	438-887-3228
<b>2<sup>e</sup> vice-présidence</b>		<b>2<sup>e</sup> conseillère</b>	
Diane Carrier	338-8782	Lucille Laflamme	423-5761
<b>Trésorerie</b>			
Louise Turcotte	423-5146		

### COMMUNICATIONS

<b>Administrateur site Web</b>		<b>Journal Le Défi</b>	
Pierre Asselin	335-6471	Michelle Breton (et Défi Express)	338-1078
<b>Réseaux téléphonique et Internet</b>		Lucille Laflamme	423-5761
Nicole Laflamme	423-4811	Pierre Grenier	338-3783
<b>Avis de décès</b>		Pierre Asselin	335-6471
Pierre Asselin	335-6471	Denise Lessard-Meilleur	338-8268
		<b>Mise en page</b>	
		Michèle Beaudoin	438-887-3228

### COMITÉS

<b>Fondation Laure-Gaudreault (FLG)</b>		<b>Assurances – secteur et région</b>	
Francine Vallières	335-7660	Pierre Asselin	335-6471
<b>Comité des femmes – secteur</b>		<b>Action sociopolitique</b>	
Réjeanne Laflamme	338-5878	Louise Turcotte	423-5146
<b>Comité des femmes – région</b>		<b>Environnement</b>	
Renée Blais	338-5228	Diane Carrier	338-8782
<b>Comité des hommes</b>		<b>Retraite – secteur et région</b>	
Paul-André Drouin	338-0392	Paul St-Hilaire	333-5414

### ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

<b>Club de lecture</b>		<b>Ensemble vocal CODA</b>	
Micheline Quirion	338-5100	Claire Roy Ouellet	338-3689
<b>Sorties et spectacles</b>		<b>Tournoi de golf</b>	
Diane Carrier	338-8782	<b>Thetford (années paires)</b>	
Lucille Laflamme	423-5761	Paul-André Marchand	338-8957
Michèle Beaudoin	438-887-3228	François Pellerin	335-7755
<b>Quilles (grosses et petites)</b>		<b>Adstock (années impaires)</b>	
Georgette Gagnon	335-9845	Lise Charest	338-8417
Sylvi Tardif	335-9845	Pierrette Gosselin	338-0431

## PLACE À NOS MEMBRES ENTREPRENEURS

### CRÉATIONS ROCHES & O



Je m'appelle Lynn Allard. J'ai enseigné l'anglais, langue seconde, au secondaire aux polyvalentes de Black Lake et de Thetford. L'histoire de ma petite entreprise commence un certain jour, alors que j'étais assise sur mon quai, et que je regardais les

roches sur la rive du Grand Lac St François. C'est là que l'idée m'est venue de créer des bijoux avec les roches du lac en réutilisant des bijoux usagés.

À l'été 2018, avec l'aide d'une amie en visite chez moi, nous commençons à ramasser des roches! Je m'installe dans mon garage et je crée de nouveaux bijoux à partir des anciens qui m'ont été généreusement donnés par ma famille et mes amies. Je n'avais pas d'attente particulière et ce projet était plus un passe-temps pour moi qu'autre chose. Un an plus tard, toutes mes créations étaient vendues via Facebook, mon site Web et des 5 à 7 *Dégustation et Bijoux*.



Après un an, comme les bijoux usagés étaient devenus plus difficiles à dénicher, je me suis dirigée vers l'acier inoxydable, un matériau durable, inaltérable et hypoallergénique. Je combine ce matériau à des roches, du cuir, de la corde, des perles et des pierres semi-précieuses. Et voilà, de nouveaux bijoux signés CREATIONS ROCHES & O.

Mes créations sont présentées sur Facebook et sur mon site Web. Vous pouvez également prendre rendez-vous pour une visite à mon atelier. Je serai heureuse de vous y accueillir! Vous pouvez me joindre aux adresses suivantes :

Lynn Allard (Facebook),  
Créations Roches & O (Facebook),  
[creationsrocheo@yahoo.com](mailto:creationsrocheo@yahoo.com) (courriel),  
<http://creationsrocheseto.com/> (site Web).



**SERVICE À NOS MEMBRES...** En tant qu'Association forte d'environ 600 membres dans notre secteur Amiante, nous souhaitons encourager et favoriser le dynamisme du commerce local pour soutenir notre milieu sur les plans économique, social et environnemental. **Si vous possédez une entreprise de produits ou de services** et que vous souhaitez la faire connaître, communiquez avec nous. Il vous suffit de nous faire parvenir quelques lignes où vous vous présentez ainsi que la petite histoire de votre entreprise. Joignez à votre texte une ou deux photos et adressez à: [michelebeaudoin@outlook.com](mailto:michelebeaudoin@outlook.com) Nous ferons paraître votre texte dans nos prochains bulletins sectoriels.

## PORTRAIT DE MEMBRE

Lilette Gagnon Tousignant, membre Areq-Amiante

Texte : Michèle Beaudoin

Collaboration : Michelle Breton

Source : Denise Bilodeau, membre

Lilette Gagnon Tousignant est bien connue pour ses années passées à la direction de l'Ensemble vocal CODA. Denise Bilodeau a fait sa connaissance à la sortie d'un spectacle présenté à la salle Dussault de la Polyvalente de Thetford. C'était l'hiver et voyant que cette dame marchait d'un pas incertain sur un trottoir glacé, elle lui a offert de la raccompagner à sa voiture. Depuis, elles ont développé une amitié et ont continué à se voir ou à bavarder au téléphone. Cette amitié a permis à Denise de recueillir les grandes lignes du chemin parcouru par dame Lilette, que nous partageons ici avec vous.

**Lilette Gagnon Tousignant** est née en 1929 à Black Lake dans la paroisse St-Désiré. Ses parents y opéraient un magasin général et l'ambiance familiale y était très animée. On y travaillait beaucoup dans un esprit de solidarité et d'entraide familiale. Lilette a reçu son instruction primaire auprès des religieuses de la communauté St-Louis desquelles elle garde de bons souvenirs. En 1937, elle a 8 ans lorsque sa sœur aînée reçoit un piano pour parfaire son apprentissage musical et pratiquer à la maison. Lilette est conquise par ce piano qui lui permettra désormais de développer ses talents musicaux.

Lilette a grandi dans une famille où la musique avait une grande place. Elle partageait, entre autres, une belle complicité avec son frère Adrien, clarinettiste dans la fanfare de Black-Lake. Après son école Normale et un an passé à apprendre l'anglais au Vermont, Lilette rejoint cette même fanfare en tant que saxophoniste. Pas commun pour une fille! Fait intéressant, dans ce collège de Newport, Vermont, il y avait une tradition de fanfare. Comme Lilette lisait déjà la musique, les religieuses qui dirigeaient le collège lui avaient alors proposé d'apprendre le saxophone et d'en jouer dans la fanfare de l'école. Ils faisaient même la parade lors de certains événements.

C'est dans la fanfare de sa ville que Lilette rencontre ensuite son conjoint Martial Tousignant, trompettiste occasionnel à Black-Lake, avec qui elle partagera sa passion pour la musique. Jeunes mariés, Martial et Lilette s'installent à Ste-Marthe, un quartier neuf de Thetford où naîtra leur fille unique, Édith.



59<sup>e</sup> Festival des Harmonies du Québec  
à Sherbrooke, mai 1988.

C'est dans les années 70 que Lilette commence sa carrière d'enseignante en musique. Elle a d'abord enseigné en 2<sup>e</sup> secondaire au Couvent Notre-Dame, où elle remplacera Ernest Huard, responsable de l'Harmonie. Son parcours d'enseignante en musique sera marqué par des changements de postes, dus principalement à la préséance de l'ancienneté. Ainsi, elle aura enseigné tour à tour aux polyvalentes de Thetford, de Disraeli et de Black-Lake.

Enseigner la musique, diriger les groupes de jeunes, transmettre le goût pour la musique et la satisfaction du travail réalisé dans un ensemble harmonique, voilà ce qui passionne Lilette. Certains élèves se souviennent de la générosité de leur professeure qui en a accompagné plus d'un après des répétitions tardives. Lilette a régulièrement conduit ses élèves dans les festivals d'Harmonies scolaires à Asbestos, Jonquière et Sherbrooke, entre autres. Certains d'entre eux en ont aussi rapporté quelques prix en diverses occasions. Celle-ci regarde aujourd'hui avec admiration les belles carrières de certains de ses anciens élèves, dont la très populaire France Beaudoin qui a été dans sa classe à Disraeli dans les années 80.

À sa retraite, en septembre 1993, Lilette fonde l'Ensemble vocal CODA qui regroupe alors essentiellement des retraités(es) de l'enseignement et des conjoints(es). Accompagnés au piano par Luce Cyr, une amie de Lilette, les premières activités de ce groupe se limitaient à aller chanter lors des dîners de l'AREQ et à divertir les gens dans des centres pour personnes âgées ou malades. Une choriste de cette époque se rappelle d'une prestation de Coda à Lévis chez les religieuses de St-Louis que Lilette avait côtoyées dans son enfance à l'école.

Puis, ils ont élargi leur horizon en présentant deux concerts par année, soit à Noël et au printemps. Lilette Tousignant dirigea cet ensemble vocal pendant 7 ans. Les amis choristes et musiciens se sont

rassemblés bien souvent au chalet des Tousignant au Lac-de-l'Est, autour du piano.



Lilette et l'Ensemble vocal CODA, Thetford.

Dame Lilette aime encore jouer sur son piano d'enfance qu'elle a conservé, raconter ses souvenirs de jeunesse, fleurir sa cour, lire, sortir, suivre les actualités, se bercer et jaser au téléphone! Quand elle croise d'anciens élèves, elle ne les reconnaît pas tous au premier abord, les physionomies de ces ados ayant bien changé avec l'âge, mais elle prend toujours plaisir à prendre de leurs nouvelles et à bavarder du bon temps!

Lilette Gagnon Tousignant a su partager sa passion pour la musique, pour le chant et pour l'enseignement pendant un peu plus de 18 ans. L'AREQ lui en est très reconnaissante et lui rend ici un hommage pleinement mérité.

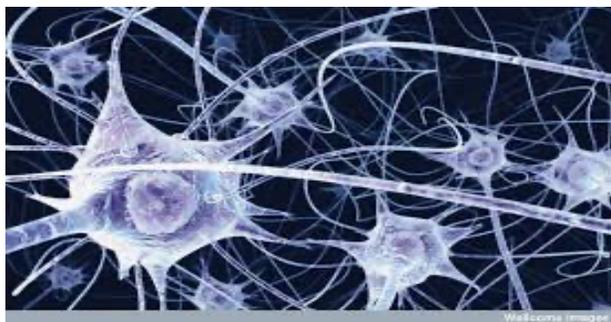


*Un grand merci  
à Édith Tousignant  
pour sa précieuse  
collaboration.*

# STIMULER SON CERVEAU, LE FAIRE BOUGER, EST-CE TOUJOURS ET ENCORE POSSIBLE?

Denise Lessard-Meilleur

Répondre à cette question est déjà un défi puisque le cerveau est le muscle le plus complexe du corps humain avec ses milliards de neurones. Les scientifiques, malgré de nombreuses études, n'ont pas encore trouvé le vaccin miracle ou la pilule miracle pouvant empêcher les maladies dégénératives du cerveau. Comme la neuroscience continue toujours des recherches et des explorations dans ce domaine, on peut espérer beaucoup d'avancement dans le maintien de notre santé cognitive.



Nous savons bien que les fonctions de l'organisme se dégradent avec l'âge. Notre santé cognitive n'y échappe pas et la transmission des informations arrive moins vite. Je me rappelle que lorsque j'ai pris ma retraite de l'enseignement, il me fallait plus de temps pour apprendre les noms de tous mes élèves. Il peut aussi nous arriver de chercher pendant un certain temps le nom d'une personne qu'on a bien connue, le nom d'un lieu où nous sommes allés. On réfléchit, on creuse nos méninges et voilà, tout à coup, ça nous revient. Eureka! On a trouvé. Ce n'est pas si tragique que ça. Notre cerveau a été mis à l'épreuve, on lui a donné un défi. Sur cet aspect, il y a bien des variabilités d'un individu à l'autre. Il y a des gens qui restent vif d'esprit jusqu'à la fin de leurs jours.

Peut-on activer la croissance de nouveaux neurones en proposant des défis à notre cerveau? Pendant longtemps on a cru que le cerveau était figé à l'âge de 25 ans. Aujourd'hui, il est prouvé que notre cerveau peut accueillir de nouveaux neurones tout au long d'une vie. Notre cerveau régénère tous les jours une partie de ses neurones et d'autres le quittent. Cependant en

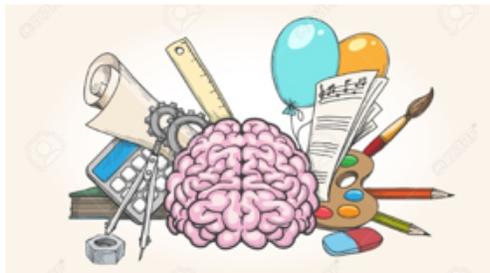
avançant en âge, ce phénomène se fait plus lentement et les neurones arrivent en moins grand nombre. La professeure en psychologie, Isabelle Rouleau, associée au Centre hospitalier de l'Université de Montréal et chercheuse en neurosciences, croit en l'importance de stimuler son cerveau. Selon elle, bouger, entretenir des relations sociales, participer à des exercices de mémorisation, de raisonnement permettrait d'améliorer nos capacités cérébrales même à un âge avancé. Elle soutient également que la santé intellectuelle passe par de saines habitudes de vie et par des activités variées. (Extrait du Journal de Montréal, Actualité santé « Stimuler son cerveau par le jeu » collaboratrice Catherine Crépeau, 30 janv. 2021.)

Une alimentation pauvre en acide gras, mais riche en antioxydants aurait un effet sur la production de neurones. Un bon sommeil régénère notre corps et notre cerveau qui sont interconnectés. Plus on est reposé, plus on est réactif. Quant aux activités pouvant mettre notre cerveau en action, elles sont nombreuses. La lecture, par exemple, tout en nous apportant de nouvelles connaissances, construit de nouvelles connexions dans le cerveau et le renforce. Si je n'aime pas lire, d'autres exercices invitent le cerveau à bouger :



peindre, dessiner, écrire, écouter de la musique, apprendre de nouvelles compétences, faire des mots croisés, jouer à des jeux de stratégie, faire des casse-têtes, chanter, danser, nourrir son réseau social par des appels, des rencontres, etc. On peut ainsi espérer, en sollicitant régulièrement notre cerveau, obtenir des neurones tout neufs.

La pratique régulière d'activités physiques, adaptées à notre condition, sont non seulement bénéfiques pour le corps, mais pour notre santé cérébrale. La marche, la natation, le vélo, la raquette, le yoga etc. sont des exercices pouvant faciliter la circulation du sang et ainsi apporter de l'oxygène et des nutriments aux cellules nerveuses.



Il ne faut pas oublier l'importance d'avoir un bon sommeil. Plus on est reposé, plus on est réactif quel que soit notre âge. On peut aussi doucher son cerveau, le détoxifier en lui donnant quelques minutes de silence par jour. Une déconnexion permet une meilleure concentration.

Bien que la formule magique anti-âge n'existe pas, on peut simplement essayer de garder le plus longtemps possible notre cerveau en santé en le stimulant. En y pensant bien, le titre de notre journal, « LE DÉFI », est bien invitant. Alors, pourquoi ne pas se donner des défis ? On ne peut que récolter des capsules de bien-être. Il n'y a pas de mal à se faire du bien, à se faire plaisir.

**BESOIN DE BÉNÉVOLES...** Notre équipe du journal Le Défi est à la recherche de bénévoles intéressés à rédiger de façon occasionnelle des textes d'intérêts divers et variés. Faites connaître votre intérêt à notre présidente de secteur à l'adresse suivante : [michelle.breton@areq-amiante.org](mailto:michelle.breton@areq-amiante.org) Nous serons heureux de vous accueillir dans notre belle équipe.



Les membres de l'équipe du journal Le Défi en Zoom (de gauche à droite) : Lucille Laflamme, Michèle Beaudoin, Pierre Grenier, Denise Lessard-Meilleur, Michelle Breton, Pierre Asselin.

## Concerts virtuels gratuits offerts par La SAMS, un organisme à découvrir absolument!

Duo Jean et Lance



Trio Iberia



Quatuor Bohème



La **SAMS**, Société pour les arts en milieu de santé, met généreusement en ligne, tous les jeudis, de courts concerts virtuels présentés par des musiciens professionnels. Mais il y a plus...

Alors que le premier ministre Legault rappelle quotidiennement que « les aînés sont notre priorité », La SAMS, depuis sa création en 2009, poursuit sa mission première qui est le bien-être par la musique des patients et des résidents, dont de nombreux aînés, séjournant dans les établissements de santé partout au Québec. La SAMS est le plus grand réseau de musiciens professionnels présentant des concerts sur mesure en milieu de santé au Québec.

Ce projet s'est inspiré de celui de la Health Arts Society (HAS) fondé en 2006 en Colombie-Britannique. L'impact de la musique sur la santé physique et mentale est maintenant largement prouvé par de nombreuses études comme l'explique Isabelle Peretz, professeur à l'Université de Montréal et titulaire de la Chaire de recherche du Canada en neurocognition de la musique.

Avec près de 900 concerts par année, c'est plus de 200 artistes professionnels qui vont à la rencontre d'un public fragilisé et vulnérable dans nos divers établissements de santé: centres hospitaliers, centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), résidences pour aînés, centres de réadaptation et instituts en santé mentale.

En ces temps de confinement et de distanciation physique, l'organisme s'est adapté pour continuer de rejoindre son public, davantage touché par la pandémie et les mesures qui en découlent, en lui apportant bonheur, réconfort et bienveillance. La SAMS a bonifié son offre par des concerts extérieurs, les Appels du cœur via téléphone et des concerts en ligne, intimistes et chaleureux. Ces initiatives permettent aussi aux musiciens professionnels de la scène de poursuivre leur engagement artistique et social et d'offrir des types de musique variés : classique, opéra, jazz, musique du monde et chanson.



Tout récemment, le 17 mai 2021, le ministre de la Santé et des Services sociaux, Christian Dubé, ainsi que la ministre de la Culture et des Communications, Nathalie Roy, annonçaient un projet novateur de prestations musicales orchestré par La SAMS et mis en place dans 20 grands centres de vaccination de diverses régions au Québec.



Plusieurs personnalités publiques sont impliquées à La SAMS et signent un manifeste: [Daniel Turp](#), prof. à la faculté de droit de l'UdeM, [David Levine](#), ex-PDG de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, [Winston McQuade](#), président de l'Orchestre symphonique de Laval et artiste actif en CHSLD, [Dr. François Reeves M.D.](#), cardiologue d'intervention au CHUM et à la Cité-de-la-santé de Laval, [Isabelle Peretz](#), professeure à l'Université de Montréal et titulaire de la Chaire de recherche du Canada en neurocognition de la musique, [Françoise Henri](#) et [Florence Troncy](#).

Ces signataires s'adressent au gouvernement Legault... « Nous, de La SAMS, qui avons appris à connaître ces milieux depuis la création de notre organisme, vous demandons de consacrer et de pérenniser par un geste fort, de nature législative, la place des arts dans ces milieux de soins. »



« À l'instar de la France, dont le Code de santé publique prévoit explicitement que les contrats des établissements publics comportent un volet social et culturel, le Québec devrait inclure dans sa propre Loi sur la santé publique une disposition analogue. Une telle disposition pourrait notamment prévoir

l'adoption de mesures semblables à celles contenues dans la convention « Culture et santé » conclue entre les ministères français de la Santé et de la Culture visant à promouvoir une politique de la santé qui prenne en compte toutes les dimensions de la personne et à favoriser l'accès du plus grand nombre aux pratiques artistiques. »

« Tout comme le Musée des beaux-arts de Montréal, qui par un geste concret et novateur souhaitait accepter les ordonnances du médecin comme billets d'entrée, nous pensons qu'une telle pratique



doit être élargie de façon à pouvoir aussi « prescrire » des arts et de la musique aux aînés en milieux de soins. Alors que le premier ministre veut faire du sort des aînés une priorité pour les mois et les années à venir, il importe de nous mobiliser comme société afin d'offrir de meilleures conditions de vie à ceux et celles qui méritent de vivre dans la dignité et avec les bienfaits des arts, en particulier de la musique. » (Extraits du manifeste de La SAMS.)

Rappelons-le, La SAMS est un organisme de bienfaisance enregistré. Tous les dons recueillis servent à amener les bienfaits de la musique partout au Québec aux personnes qui en ont grandement besoin : les aînés en CHSLD, en résidences, les patients des centres hospitaliers, des instituts en santé mentale et des centres de réadaptation.

**Pour bénéficier des concerts virtuels gratuits, partagés tous les jeudis, il suffit de s'inscrire en ligne à l'adresse suivante : <https://samsante.org/chez-nouschezvous/>**



Louissette Lapointe Toupin est bien connue comme « bénévole à temps plein » à Thetford Mines. Depuis 2006, elle est la responsable de l'implantation de l'organisme *La famille des Petits Frères* qui vient en aide aux personnes âgées, particulièrement celles qui sont aux prises avec la solitude.

Ses expériences de vie ainsi que ses nombreux voyages ont façonné la façon de vivre de Louissette et lui ont permis d'écrire *Cheminement*, ouvrage par lequel elle souhaite ainsi partager son vécu à toutes celles et ceux qui sont intéressés à cheminer et à évoluer sur le plan spirituel. Enseignante de carrière, Louissette détient également un baccalauréat en arts ainsi que des diplômes en théologie et en philosophie.

Sur la page couverture de son ouvrage, le dessin d'un oiseau se veut la représentation de la personne en chacun de nous, dans ce qu'elle a d'unique. Un oiseau qui s'envole signifiant que notre vie va toujours vers le meilleur, vers des sphères plus élevées, vers une plus grande évolution.

En mars dernier, Louissette a été l'invitée de Micheline Quirion dans le cadre de l'émission Lecture et cie (émission 013). Celle-ci est disponible sur le site de la TVCRA au [www.tvcra.com](http://www.tvcra.com). Par ailleurs, son volume *Cheminement* est disponible à la Librairie L'Écuyer. Félicitations pour ce bel accomplissement, Louissette!



### POUR RIRE...

*Histoire de hiérarchie...* Un technicien, une secrétaire et un directeur du personnel sortent du bureau à midi et marchent vers un petit restaurant lorsqu'ils trouvent, sur un banc, une vieille lampe à huile. Ils la frottent et un génie s'en échappe. "D'habitude, j'accorde trois souhaits, mais comme vous êtes trois, vous n'en aurez qu'un chacun".

La secrétaire bouscule les deux autres en gesticulant : "À moi, à moi ! Je veux être sur une plage des Bahamas, en vacances perpétuelles, sans aucun souci pour m'empêcher de profiter de la vie". Et pouf, elle disparaît.

Le technicien s'empresse à son tour : "À moi, à moi ! Je veux siroter une piña colada sur une plage de Tahiti avec la femme de mes rêves!". Et pouf, il disparaît.

"C'est à toi" dit le génie en regardant le directeur du personnel. "Je veux que ces deux cons soient de retour au bureau après le déjeuner..."*Morale: En règle générale, laissez toujours les chefs s'exprimer en premier.*

### JEUX - RÉPONSES

Page 3 – 1. Pellicule. 2. Index. 3. Nez. 4. Pouce. 5. Veine. 6. Cul. 7. Dent. 8. Dos. 9. Seins.

Page 6 – 1. Natation. 2. Pétaque. 3. Pickleball. 4. Tir à l'arc. 5. Bowling.

Page 9 – 1. Val Jalbert. 2. Granby. 3. Saguenay. 4. Chic-Choc. 5. Natasquan. 6. Chaudière. 7. Orford.  
8. Memphrémagog. 9. St-Denis. 10. Murdochville.

Un brin de liberté s'annonce. Le déconfinement approche, mais on a encore le goût de la lecture. Voici un livre qui m'a fait bien rire malgré son titre macabre. Autrefois, les curés avaient de l'influence. La vedette de ce roman, le curé Alyre Verreault les surpasse tous. J'imagine facilement le film qu'on pourrait faire avec cela.

Bonne lecture !

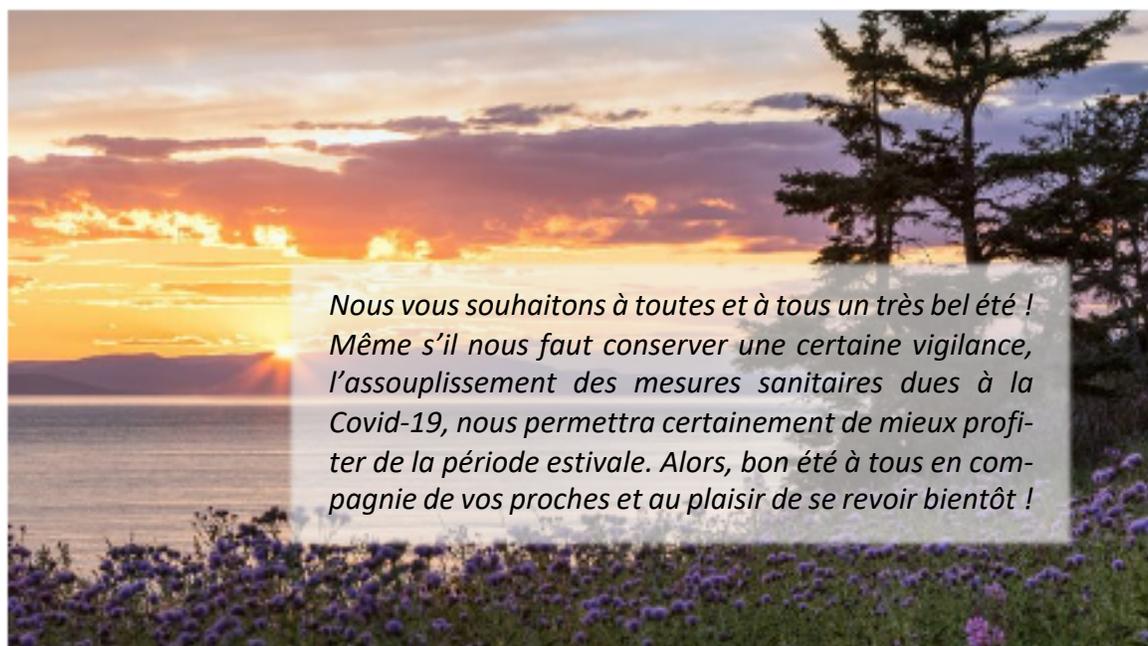


## **La dalle des morts** de Daniel Lessard, 250 p., 9/10

*La dalle des morts* nous replonge dans le Québec profond à l'époque de la Grande noirceur, quand l'Église toute puissante dictait la conduite des Catholiques du berceau jusqu'au tombeau. Ce roman historique se base sur des faits vécus qui ont traumatisé Saint-Léon-de-Standon, un petit village du comté de Dorchester, près de la Beauce, au point que les séquelles s'en font sentir encore aujourd'hui.

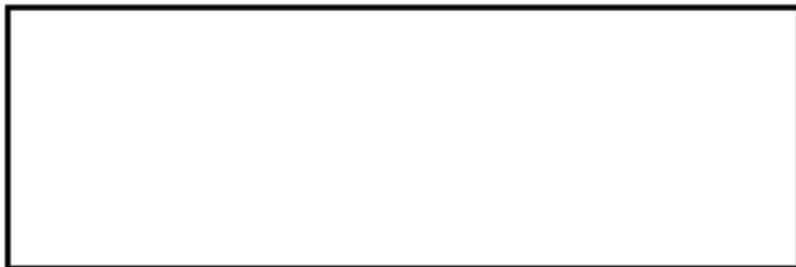
Le livre raconte l'histoire insolite, macabre, tragique et, par moments, ahurissante d'une guerre ouverte entre un curé et ses ouailles autour du déménagement du cimetière paroissial. Peuplé de personnages plus grands que nature, écrit dans le style coloré de cet auteur prolifique, *La dalle des morts* est un roman étonnant, qui montre la vie dans le Québec rural à une époque aujourd'hui difficilement imaginable.

*Chers(es) membres,*



*Nous vous souhaitons à toutes et à tous un très bel été !  
Même s'il nous faut conserver une certaine vigilance,  
l'assouplissement des mesures sanitaires dues à la  
Covid-19, nous permettra certainement de mieux profiter  
de la période estivale. Alors, bon été à tous en compagnie  
de vos proches et au plaisir de se revoir bientôt !*

Association des retraitées et retraités de l'éducation  
et des autres services publics du Québec CSQ



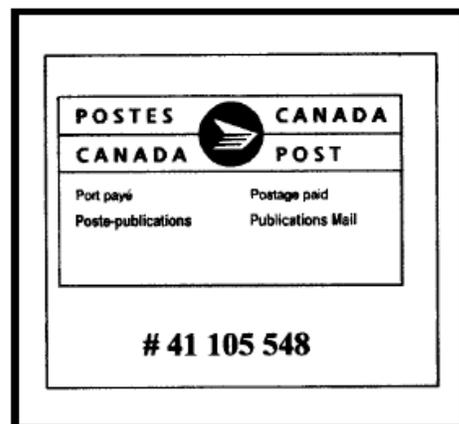
Au maître de poste:

Si non réclamé, retournez à

**AREQ 03 L**

**721, 11e avenue**

**Thetford Mines G6G 1Y3**



**Site internet:**

**<http://www.areq-amiante.org>**

**QUEL EST LE COMBLE...**

**JEUX DE MOTS**

gracieuseté : Marie Lehoux

Pour un bûcheron?

Manquer son coup en coupant la bûche de Noël!

Pour une couturière?

Perdre le fil de la conversation...

Pour un curé?

Acheter une religieuse à la pâtisserie...

Pour un médecin?

Examiner un crayon pour voir s'il a bonne mine!

Pour un mathématicien?

Voir  $1/3$  sur le  $1/4$  de sa  $1/2$ ...

Pour un électricien?

Ne pas être au courant et avoir des ampoules aux mains!

Pour un cuisinier?

Ne pas être dans son assiette!

Pour un chasseur?

Se faire poser un lapin...

Pour un juge?

Manger de l'avocat...

Pour un jardinier?

Raconter des salades!

Pour un canard?

En avoir marre...

Pour un coq?

Avoir la chair de poule...

**Pour profiter de la version électronique pleines couleurs du bulletin Le Défi et de ses hyperliens : <http://www.areq-amiante.org/>**