



Association des retraités  
et retraitées de l'enseignement  
du Québec (CSQ)

A.R.E.Q. Région 07 \* Secteur D \*

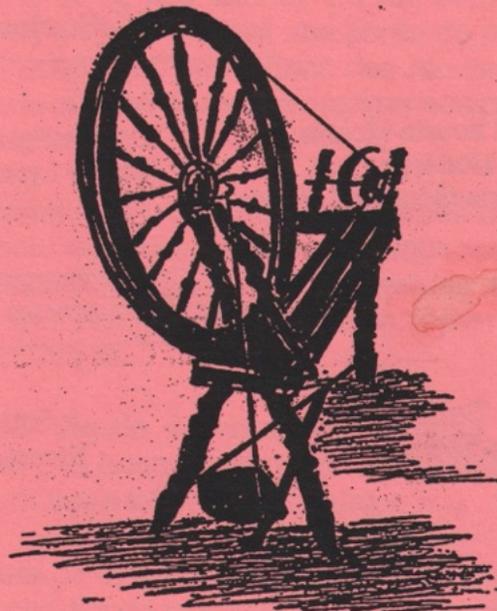
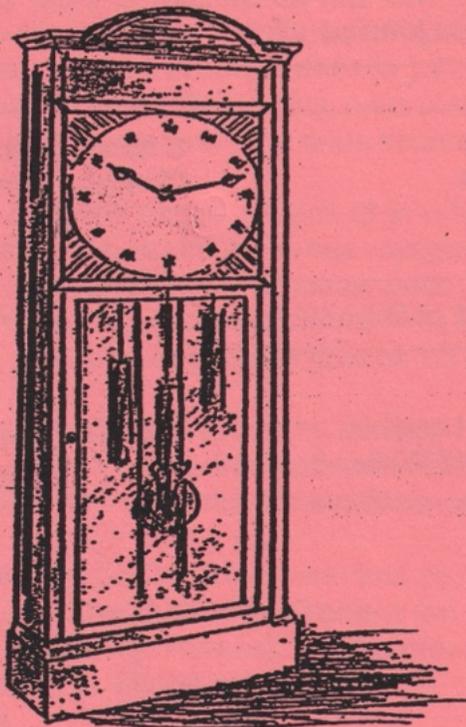
Vol. 9 no 1

*Petite-Nation*

Mars 2007

*Enfilant*

*le temps...*



[www.infadfranc.qc.ca/areqpn/](http://www.infadfranc.qc.ca/areqpn/)

---

## Sommaire

---

LE DROIT FIL - Mot de la présidente - Mes chers amis, c'est...	page 3 - 4
LE FIL CONDUCTEUR - Nouvelles	pages 4 - 5 - 6 - 7
LE FIL NOUÉ - Voeux de retour à la santé	page 7
AU FIL DE MA VIE - Voyage en Espagne	pages 8 - 9 - 10 - 11-12
ASSURO-FIL - Assurance-voyage	page 13
ON FILE À TOUTE ALLURE - Activités	page 13
ÉLECTIONS - postes et mise en candidature	pages 14 - 15
AIGUILLÉE DE MOTS PEAUFINÉS - Une longue histoire...	pages 17 - 18 - 19 - 20
AU FIL DE L'HISTOIRE - Petite-Nation (suite)	pages 21 - 22- 23
FIL-D'ELLES - Condition de la femme	page 24
LE FIL SE TORD - Raisonables les accomodements	pages 25 -26 -27
LE FILON - Bonjour tout le monde	page 27
LA COULEUR DU FIL - Commanditaires	page 28

---

## Équipe du journal

---

Lucie Lacoste-Monfils  
Diane Modéry  
Suzanne Gauthier-Lalonde

Denise Fahey  
Louise Lyrette

Suzanne Séguin  
Claudette Ménard

---

## Nos collaborateurs et collaboratrices

---

Nicole Beaudry  
Denise Ménard

Juliette Langlois  
Raymond Whissell

Nicole Aubry-Hébert



## Le droit fil

«Mes chers amis, c'est à votre tour...»



Je vous dis qu'on a eu un drôle de « temps » depuis l'automne! L'hiver hésitait à prendre sa place et retardait notre plaisir de « pelleter » la neige devant notre perron. Heureusement, tout est revenu dans l'ordre et la vie continue à couler plus rapidement qu'on le voudrait. À l'A.R.E.Q. Petite-Nation aussi la vie suit son cours. Chez nous, le temps passe si vite qu'il nous oblige à penser au printemps, à l'assemblée générale et au renouveau qui se prépare pour cette occasion...

En effet, nous vivons «de gros changements» dans nos rangs en avril prochain. Georgette Ménard, Suzanne Séguin et Janine Marcotte quitteront leur poste au sein du Comité directeur. Leur départ nous amènera à choisir trois membres qui accepteront des postes pour permettre à notre association de continuer ses actions auprès de nos membres et auprès des citoyens de la région de la Petite-Nation. En fait, il y aura élection à quatre postes : 1<sup>re</sup> vice-présidence, trésorerie, secrétariat et conseiller. Cependant, Suzanne Gauthier peut renouveler son mandat.

Très souvent, ces postes font peur inutilement. En effet, tout en ayant des rôles à jouer et des responsabilités à prendre, nous n'oublions jamais que nous sommes retraités et que tous ces engagements sont une part de notre bénévolat. Par conséquent, nous nous impliquons dans la mesure de nos libérations et de nos talents. Ce qui semble une montagne quand nous regardons de l'extérieur, devient souvent une partie de plaisir vu de l'intérieur. Nous travaillons dans la joie et nous nous permettons des rencontres où l'utile se joint à l'agréable. De plus, nous avons la chance de ne pas négliger nos conjoints et très souvent, de les inviter à nous accompagner.

Je suis présidente depuis six ans et je n'ai jamais vu un membre du Comité directeur sacrifier sa famille, ses loisirs ou ses voyages pour répondre à mon appel. Nous naviguons à travers nos obligations et nous nous réunissons quand nos libérations nous le permettent. En ce qui concerne les tâches, il y a des temps qui demandent un peu plus de libération, mais pas au point de devenir un esclavage.

Même si nous devons répondre de nos actes auprès de vous, non ce n'est pas un problème, car vous êtes très compréhensifs et très heureux de nous voir travailler pour vous. Je dois dire que votre reconnaissance est notre lot et notre salaire.

Vous vous dites : «C'est bien beau tout ça, mais ça m'oblige à quoi?» À votre présence lors des rencontres du Comité directeur (en particulier pour préparer certaines activités et pour faire le bilan de l'année), à votre présence lors du Congrès et lors des rencontres régionales (si la chose est possible) et parfois, à votre présence lors de certaines formations.



---

## Le droit fil suite

---

Les temps forts de rencontres sont au début de septembre, avant Noël, en janvier ou février, en mai et en juin. Il va de soi que la présidence demande de l'aide pour organiser certaines activités comme Des Instants de bonheur, le tournoi de golf, la fête des bénévoles, l'accueil, le journal Enfilant le temps, etc., mais chacun et chacune y va selon ses talents et ses libérations. De toute façon, nous pouvons aussi compter sur vous, car vous ne refusez jamais de nous donner «un coup de pouce».

Notre association est en santé, grâce à ceux qui nous ont précédés et grâce à celles qui m'ont épaulée depuis six ans. Elle se doit de continuer à conserver son dynamisme et ce sera possible si vous décidez de mettre «la main à la roue».

Le Comité directeur se joint à moi pour vous souhaiter une belle réflexion qui vous amènera, nous l'espérons, à poser votre candidature lors de l'assemblée générale de mai prochain.

Et oui, « c'est à votre tour » ... de prendre la relève!

*Diane Modéry*



---

## Le fil conducteur

---

### Nouvelles de l'A.R.E.Q. provinciale

#### ☺ Attestation d'assurance

« L'Association possède une police d'assurance responsabilité qui couvre l'ensemble des personnes qui occupent un poste électif au sein de l'organisation. Par contre, pour les personnes qui organisent des activités ou des événements au nom de l'Association et qui ne sont pas des personnes élues, il doit y avoir une recommandation d'une instance régionale ou sectorielle pour mandater les personnes qui sont responsables. Cette démarche vise d'abord à protéger les personnes qui s'impliquent dans l'Association et cherche à éviter qu'un membre ne soit pas couvert par la police d'assurance par omission d'une décision lui conférant un mandat précis. Nous espérons que cette précision permettra d'éviter des malentendus et des événements fâcheux. » (*Le Focus*, 19 janvier 2007, volume 3, numéro 7)



### ☺ Équité salariale

Veillez prendre note que sur le site Internet de l'A.R.E.Q. vous trouverez :

- Les modalités pour réclamer la rétroactivité;
- La lettre type
- Les catégories d'emploi touchées par le règlement.

(N.B. Si vous ne pouvez avoir les informations par le site Internet ou si vous ne savez pas si vous êtes éligibles, veuillez vous adresser à votre Commission scolaire ou à votre syndicat.)

### ☺ Le crédit d'impôt pour le maintien à domicile d'une personne âgée

« Le gouvernement du Québec a bonifié ce programme et les nouvelles mesures sont applicables à compter de janvier 2007. Les personnes âgées de 70 ans et plus devraient avoir reçu l'information par la poste.

Le gouvernement constate que presque les 2/3 des personnes qui seraient admissibles ne réclament pas les sommes auxquelles elles auraient droit.

Les dépenses admissibles s'appliquent tant aux personnes à domicile qu'à celles qui sont en hébergement. Les démarches sont relativement simples et à la limite le plus facile est encore de réclamer le tout lors de la déclaration de revenus. Ce crédit d'impôt est remboursable, c'est-à-dire qu'il bénéficie même aux personnes qui ne paient pas d'impôt.

Vous trouverez plus d'informations dans la section ACTUALITÉS du site Internet de l'A.R.E.Q. ainsi que les références pour les documents disponibles sur le site de Revenu-Québec.» (Christiane Brinck, *Le Focus*, 19 janvier 2007, volume3, numéro 7)

### ☺ Le Colloque 2007 s'en vient à grands pas...

« Comme vous le savez, les 23 et 24 mai 2007, l'Association tiendra son premier colloque au Centre des congrès de Québec, lequel aura comme thème : *À la retraite, toujours en action!* » (Éric Laroche, *Le Focus*, 19 janvier 2007, volume3, numééro 7)

Consultez votre *Quoi de neuf?* de novembre-décembre 2006 pour en connaître les détails.



## Nouvelles de la région

### ☺ 45° anniversaire de l'A.R.E.Q.

Le 29 mai 2007, lors de l'assemblée générale régionale, la région soulignera le 45° anniversaire de fondation de notre Association. Nous vous donnerons plus de détails lors d'un message par courriel électronique ou par téléphone.

## Nouvelles du secteur

### ☺ 25 ans! Youppi!

Voilà, c'est fait... la Fête aura lieu le 10 avril prochain.

Nous fêterons alors les premiers balbutiements de l'A.R.E.Q. dans la Petite-Nation. La fête sera à la hauteur des efforts faits par tous les travailleurs et travailleuses de la première heure et des années qui ont suivi.

Nous pouvons déjà vous annoncer que ce sera une **dégustation de vins et fromages**. **Monsieur Joël Quenault**, enseignant retraité en hôtellerie et grand connaisseur dans le domaine, nous a offert ses services. Il est déjà au travail... Nous aurons alors la chance d'en apprendre plus sur les grandes familles des fromages et des vins qui les accompagnent. Même ceux qui ne sont pas friands de fromages ne seront pas oubliés. En effet, il y aura des pâtés et des pâtisseries pour tous.

Il y a aussi de nombreuses surprises qui vous attendent.

Surveillez votre courriel ou votre téléphone. Vous connaîtrez bientôt tous les détails pour vous inscrire.

### ☺ Élection en mai 2007

N'oubliez pas de réfléchir à qui pourrait prendre la relève...

### ☺ *Des instants de bonheur*

Voilà, notre saison est terminée et encore une fois avec succès. Cette année, nous avons ajouté à notre horaire, une visite à Duhamel. Quel plaisir! Ce fut un délice autant pour les auditeurs que pour les chanteurs et les musiciens. C'est une expérience à renouveler.

Un sincère merci à la Caisse populaire Desjardins de la Petite-Nation pour son soutien monétaire. Grâce à cet argent, nous avons pu, comme les années passées, laisser un souvenir de notre passage dans les résidences.



## Le fil conducteur suite

Un gros, gros, gros merci à Darquise, à Yves et à Robert pour leur assiduité et leur musique, à Nicole Aubry-Hébert pour avoir accepté de battre la mesure. Mille mercis aussi à tous les chanteurs et à toutes les chanteuses qui sont toujours fidèles à nos rendez-vous hebdomadaires.

Nous parlons de la prochaine saison qui sera notre 7<sup>e</sup> année. ♪ ♪ ♪ ♪ ♪

*Diane Modéry*



## Le fil noué

Nos meilleurs vœux de retour à la santé à :



### Errata :

Dans le précédent numéro, une erreur administrative nous faisait annoncer le décès de madame Gaétane-Gallant-Dubé. C'est son conjoint qui est décédé. Toutes nos excuses.



## Voyage de l'A.R.E.Q. (en Espagne)

OCTOBRE 2006

Merveilleuse Espagne! Magnifique, mythique Espagne! Que de qualificatifs encore me faudrait-il pour décrire ce pays au climat méditerranéen, bien que aride et chaud dans la Mesata et froid au centre, l'hiver.

Nous étions 54 personnes à nous côtoyer lors des visites, aux repas et aux « monte et descends » de l'autobus. Le défi, pour la plupart, fut de vouloir mémoriser au moins les prénoms de chacune des personnes, pour ma part, je n'ai pas réussi complètement ce tour de force.

Donc, départ le 3 octobre et retour le 24 par Air France. Nous voici à Madrid, ville lumineuse, hospitalière et très animée. Lors des dernières décennies, Madrid a connu un développement extraordinaire avec une vive animation et un trafic intense quasi 24 heures qui se déploie sur ses larges artères.

Une vue panoramique nous fait découvrir dans la gare un immense aménagement paysager, presque un jardin botanique, et rappelant l'attentat, il y a quelques années. Un monument à la mémoire de ces pertes de vie sera bientôt dévoilé. Le **Palais royal** construit au XVIIIe siècle n'abrite plus la famille royale, sauf lors de visites officielles. Il appartient au Patrimoine national. Que de richesses : murs recouverts en tissu de soie, collection de vaisselle, horloges, etc. Que dire du musée du **Prado** qui possède la plus riche et la plus belle collection de peintures classiques au monde et je nomme Valesquez, Picasso, Greco, Goya, Rembrandt, etc. Un mot plane partout en Espagne : **taureau** ce qui équivaut à **corrida**. Voir six taureaux mourir à bout de sang dans de terribles souffrances m'a fait réfléchir : « À quel besoin répond cette barbarie? » Plus jamais je n'assisterai à un tel spectacle.

À environ 80 kilomètres de Madrid se dresse sur un piton, la ville de **Tolède**, impressionnante et mystérieuse. Elle daterait de 92 ans avant J.-C.. La chrétienté de l'Espagne aurait pris naissance à Tolède. Visite de la Cathédrale qui contient 15 chapelles. Tolède est construite sur l'ancienne mosquée musulmane du VIe siècle. Le monastère **San Juan de Los Reyes** où l'on voit encore des chaînes de prisonniers suspendues au mur extérieur. Quelle histoire impressionnante! Enfin le vieux Tolède est un labyrinthe de rues étroites, sinueuses, parfois en escalier, dalles, pavées de galets où à chaque pas on rencontre une église ou un palais ancien. J'en garde de belles photos en mémoire.

Au nord de Madrid, se dresse la **Vallée de l'Escorial** avec son austère monastère de **San Lorenzo** dans un splendide cadre naturel. Que de « clics, clics » de ce paysage! **Ségovie**, ville très attirante du nord de l'Espagne existe depuis 145 ans avant J.-C..





Son origine remonterait à la préhistoire. J'ai figé à la vue de l'ancien aqueduc romain aux 166 arcs qui remonte vers l'an 50 de l'ère chrétienne. Que de cubes de pierre rattachés les uns aux autres sur des kilomètres pour apporter l'eau de la montagne à la population!

Plusieurs se souviennent de leur dégustation du petit cochon de lait, au four. Au cœur de la **Sierra Guadarrama**, on peut apercevoir un site grandiose : la **Valle de las Caïdos**. Un immense monument à la mémoire des morts de la guerre civile (1936-1939) y est érigé. Le dictateur Franco repose dans la chapelle adjacente. Après cette dictature, l'Espagne a repris de l'essor et se développe maintenant sur tous les plans.

Un adieu à **Madrid** pour se diriger encore plus au nord, à **Avila**, sur un promontoire de 1128 mètres d'altitude, lieu de naissance de Sainte Thérèse d'Avila. Son histoire remonte au II<sup>ème</sup> siècle avant J.-C.. Ville qui possède, sur 2,5 kilomètres, les fortifications médiévales les plus remarquables en Europe. Marcher sur le même sol que la « grande Thérèse, docteur de l'Église » a foulé, m'a fait réfléchir.

**Salamanca** est une autre belle ville de l'Espagne. Elle révèle la splendeur de ses nombreux monuments et le prestige de sa vie universitaire du passé et du présent. Sa **Plaza Mayor**, par une journée chaude, avec toute son agitation de boutiques et de restaurants, fut appréciée. Salamanca fut déclarée **Patrimoine de l'Humanité** 2002. Son université (avec plus de 4000 volumes) fondée en 1215, nous a plongés dans un passé où on apprenait par la « mémoire ». L'universitaire écoutait l'enseignant et graduait en passant des examens oraux. C'était du temps où on ne savait ni lire, ni écrire. Qui aurait pensé! Son portail date de 1534. Photos, Photos!

Salamanca est orgueilleuse de ses deux cathédrales « la Vieja » et la « Nueva » c'est-à-dire la vieille et la neuve. Sa **Maison aux Coquilles « Conchas »** (la Bibliothèque) est un bâtiment populaire de Salamanca. Tout près, un vieux pont médiéval qu'empruntent les pèlerins pour se rendre à Compostelle.

Ce matin 10 octobre, un trajet de 200 km nous amène à **Cacères** (petite ville entourée de remparts d'origine arabe et inscrite au Patrimoine mondial) fondée par les Romains en l'an 34 avant J.-C. Il s'y trouve encore quelques murailles millénaires. Sur la **Plaza Mayor**, le groupe a dégusté **tapas** et jambon du pays.

Un deuxième trajet de 261 km nous conduit à **Séville**. À perte de vue, la route est bordée d'oliviers et de châtaigniers dont les châtaignes nourrissent les cochons qui donnent un jambon spécial, typique de la région. Séville est la capitale de l'Andalousie, 4<sup>e</sup> ville de l'Espagne où l'activité bourdonne. Ville aux jardins splendides. Après une visite à la cathédrale c'est l'ascension de la **giralda** (tour) haute de 96 m. Heureusement, la montée se fait par 35 plateformes. Absolument superbe la vue de la ville aux maisons blanches!



Comme il est midi, les cloches tintent tellement fort que les cheveux m'en ont redressé sur la tête. Ensuite, visite de l'Alcaza qui fut un palais maure. Depuis 7 siècles, la famille royale l'utilise encore. Les jardins où poussent bananiers, orangers, pommes grenade, sont d'une grande beauté. On nous amène à **Place d'Espagne** où, en 1929 fut tenue l'exposition ibéro-américaine. Cette place en demi-lune est colorée et des niches représentent les 58 provinces espagnoles.

Une belle soirée à regarder le spectacle de Flamenco tout en dégustant un bon vin, quoi de meilleur! Surprise! Une croisière, par soirée chaude, sur le fleuve **Guadalquivir** où la bonne humeur, les chants, les rires éclatants s'entremêlent à la douceur du glissement du bateau.

Nous partons pour un trajet de 144 km via **Cordoba** qui existait déjà avant l'ère chrétienne. Des monuments encore visibles en prouvent l'existence. La tour de la **Calahorra**, construite en 1369, révèle l'origine arabe de la forteresse. Elle abrite un musée qui renferme entre autre, quatre personnages représentant les peuples juif, arabe et romain. Ils relatent oralement avec une réalité surprenante l'histoire de Cordoba.

L'attraction majeure de Cordoba est la **Mezquita**, une mosquée construite entre 785 et 987 qui fut témoin de la présence musulmane. Croyez-le ou non, l'intérieur est une véritable forêt de colonnes (850 environ), coiffées d'arcs en fer à cheval de pierres blanches et de briques rouges. Un beau plafond arabe décore la nef. C'est la plus grande mosquée au monde, après la Mecque. Époustouflante cette visite! J'ai aimé déambuler dans cette petite ville de Cordoba aux rues en labyrinthe bordées de boutiques, de grands magasins. C'est la capitale du cuir.

Une distance de 260 km nous conduit à **Granada**. Ruan, notre chauffeur d'autobus, emprunte une route départementale sinueuse qui nous fait découvrir d'immenses vignobles, jusque haut en montagne. Nous traversons la **Sierra Nevada** avec pics et tours d'observation, petits villages avec forteresse. Granada est une ville qui occupe ton imaginaire, que tu l'aies visitée ou non. C'est un endroit unique, héritière de plusieurs traditions. J'avais rêvé de visiter l'**Alhambra** qui veut dire «**château rouge**». Je ne pourrais tout vous décrire, les mots me manquent, c'est trop beau! C'est un ensemble fortifié de bâtiments, situé sur la colline **Saboko** qui domine la ville de Granada. On y trouve le palais mauresque à architecture islamique, vestige de la présence musulmane au VIe ou XVe qui fait la gloire de l'Alhambra. En plus, il y a le palais de Charles Quint et une église. Je suis encore en admiration devant la cour des Lions. Sur l'autre versant, le **Generalife**, palais des princes où ceux-ci se retiraient pour y trouver le repos, est entouré d'ombre : des fleurs, des arrangements de haies, des bassins d'eau servant au rafraîchissement des individus. Je fus surprise d'apercevoir le **Sacramento**, colline tout près où les gitans et gitanes vivent dans des grottes à l'ère des temps anciens. Que de boutiques d'artisanat!



J'ai même eu le plaisir de voir le musée de la chapelle royale qui étale les habits d'Isabelle de Castille et de François d'Aragon. Il y a même un mausolée à la mémoire d'Isabelle, de François et de leurs enfants.

Direction **Valencia** : 533 km avec, comme décor, les Sierra Nevada, la **Méditerranée**. C'est la 3<sup>e</sup> ville d'Espagne à la température méditerranéenne, baignée par la lumière.

Visite de la **cathédrale** où sa pierre raconte l'histoire de la Valence chrétienne avec des chaînes sur son mur, celles qui ont été brisées lors de la prise de Marseille en 1492. Elle renferme un buste de la Vierge et l'Enfant. La coutume veut que la femme enceinte vienne se confier à la Vierge, lui apporte des fleurs et marche neuf fois le tour de la nef accompagnée de sa mère. Super belle coutume!

Que dire de **La cité des arts et des sciences**, ce vaste complexe culturel et de loisirs construit pour souligner l'an 2000, toujours en réalisation. Ce parc se veut un héritage aux futures générations. Le **Parc océanique** est une mer intérieure remplie de la faune aquatique. Je n'ai pas assez de mes deux yeux pour tout voir! Ce complexe possède une architecture d'avant-garde qui est en développement. Le **Mercado central** par ses étals de poissons, la **Plaza Redonda** par sa fontaine, ses dentelles, sa faïence valencienne, et le **Museo Nacional de Ceramica** avec ses céramiques valenciennes resteront de bons souvenirs.

Dernière étape : direction **Barcelone**. Parler de cette ville est un défi car j'aurais trop à dire. Barcelone fait partie des grandes villes du monde à voir et à goûter pour son histoire et sa vie.

Ville de 1,6 million d'habitants, elle est située sur le bord de la **Méditerranée**. Notre hôtel était situé dans le **Barri gòtic**, quartier riche en monuments du 13<sup>e</sup> et le 15<sup>e</sup> siècle mais plus ancien car on y retrouve des vestiges de la ville romaine. Je vous donne tout de suite des détails sur **Antoine Gaudi** qui fut un architecte catalan. Il fit ses études et travailla toute sa vie à Barcelone. Je le considère comme un « génie » lorsque l'on regarde ses œuvres. Très original et fantaisiste dans les formes, la géométrie et les couleurs de la nature.

La **Casa Milà**, œuvre de Gaudi, ressemble à une falaise sous-marine. Nous avons eu la chance de sortir sur la terrasse pour une promenade (disons sur le toit) où on y voyait une forêt magique de formes et de volumes au milieu des cheminées. Quelle vue de Barcelone! Difficile à s'imaginer.



Alhambra



Que dire du **Palau Güell**, construit en 1889 par Gaudi qui manifestait déjà le modernisme! Que dire du **Palau de la Musica Catalana**, salle de concert la plus importante de Barcelone! De par son architecture, aucun système de son n'y loge. Bravo à la troupe de musiciens de la Biélorussie qui nous a offert un spectacle à couper le souffle. Les amis(es), entendez-vous encore le Boléro de la fin? En ce qui me concerne, je l'ai toujours en tête.

Que dire de la **Sagrada Familia**, temple à caractère sacré, œuvre de Gaudi! Il fut commencé, il y a plusieurs décennies; sera-t-il terminé un jour? Sûrement pas de notre génération. C'est un monument à la gloire catalane et son achèvement est un véritable défi pour la Catalogne. Quand la noirceur prend pignon, la " Sagrada Familia ", étincelante dans toute la brillance de ses lumières, regorge de mystère.

Que dire du **Park Güell**, la plus célèbre entreprise de Gaudi! Son imagination fut très féconde. La salle de colonnes où un toit ondulant de mosaïque recouvre un bosquet de colonnes inclinées ainsi que le beau banc ondulant! Magnifique! Notre hôtel étant dans le quartier gothique, ceci nous a permis de découvrir le vieux Barcelone et de prendre le pouls de la ville surtout de la Cathédrale et de la résidence médiévale des comtes de Barcelone. Nous avons dormi, mangé et marché sur la **Rambla**, une longue avenue avec trottoirs larges, boutiques, fleurs, amuseurs publics vraiment surprenants. La statue de Christophe Colomb conduit jusqu'au port.

À 42 km de Barcelone, un sanctuaire national, niché au cœur d'un splendide paysage de montagnes, le monastère de **Montserrat**, dédié à la célèbre Vierge noire, patronne de la Catalogne. Lieu très fréquenté surtout le dimanche. Le musée contient une exceptionnelle collection d'art.

Que dire de tous ces bons moments vécus ensemble : repas d'hôtel, causeries ici et là, photos, chants et toute cette bonne amitié qui s'est tissée entre nous! Je vous ai décrit très peu de ce que nos yeux ont vu. Je vous souhaite de vivre ce merveilleux périple, un jour.

Tout le groupe de l'automne 2006 lève son chapeau à Raynald et Denise, Louis et Louise qui ont bien voulu organiser ce voyage.

Au prochain voyage, amis(es)!

**Juliette Langlois**





Assuro-Fil

## Assurance-voyage



Comme le nombre des voyageurs est toujours grandissant, nous vous proposons un bref rappel des informations utiles pour voyager en paix.

### Ce qu'il faut savoir concernant l'assurance voyage :



- apporter avec soi la carte SSQ;
- communiquer avec CanAssistance s'il s'agit d'un voyage hors des États-Unis et/ou en Europe pour connaître vaccins, etc.;
- s'informer où se situe l'ambassade du pays visité;
- avant le départ, communiquer avec CanAssistance ou la SSQ pour aviser de la date de notre départ et de notre état de santé s'il n'est pas bon et stable; s'il est nécessaire un questionnaire médical vous sera acheminé pour le faire compléter par votre médecin.
- annulation ou interruption de voyage assurée à certaines conditions;
- bagages non assurés : c'est notre assurance habitation/responsabilité qui défraie;
- la durée de notre voyage ne doit pas excéder 183 jours par année civile incluant les séjours de plus de 21 jours consécutifs. Exemple : séjour de 170 jours en Floride et un séjour de 24 jours consécutifs dans l'Ouest canadien. Ce dernier n'est pas couvert puisqu'il dépasse les 183 jours annuellement. Cependant, nous pouvons tous les sept ans séjourner à l'extérieur plus de 183 jours (jusqu'à 12 mois). Il faut s'adresser à la RAMQ;
- vérifier avec les douanes Canada (INTERNET) pour savoir si le gouvernement canadien interdit d'aller dans ce pays.



### Denise Ménard



On file à toute allure

#### Mars 2007

*8 mars* : Sortie à la cabane à sucre chez Brazeau

*15 mars* : Activité régionale : conférence de madame Pedneault (Journée de la femme remise à cette date à cause de la disponibilité de la conférencière).

#### Avril 2007

*10 avril* : Activité pour le 25e anniversaire de l'A.R.E.Q.

#### Mai 2007

*17 mai* : Assemblée générale du secteur  
*23-24 mai* : Colloque au Centre des congrès à Québec (des membres seront présents)

*29 mai* : Assemblée générale régionale, élection et fête du 45e anniversaire

#### Juin 2007

*14 juin* : Fête des bénévoles et remise des bourses aux élèves méritants.

Ensuite, ce sont les vacances bien méritées!  
Diane Modéry



## BULLETIN DE PRÉSENTATION DE CANDIDATURE

CANDIDATE OU  
CANDIDAT :

\_\_\_\_\_ (Nom)

\_\_\_\_\_ (Adresse)

\_\_\_\_\_ (Région)

\_\_\_\_\_ (Code postal)

à la fonction de :

\_\_\_\_\_ (Fonction)

candidature  
présentée par :

\_\_\_\_\_ (Nom en majuscules)

\_\_\_\_\_ (Signature)

avec l'appui de : 1)

\_\_\_\_\_ (Nom en majuscules)

\_\_\_\_\_ (Signature)

2)

\_\_\_\_\_ (Nom en majuscules)

\_\_\_\_\_ (Signature)

J'accepte de poser ma candidature et d'exercer cette fonction si telle est la volonté de l'Assemblée

Date \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (Signature)



## EN MAI PROCHAIN, IL Y AURA DES ÉLECTIONS

Cette année encore, nous aurons des élections, afin de nommer des représentants(tes) qui feront partie de l'équipe du Comité directeur. Les postes ouverts sont : 1ère vice-présidence, secrétariat, trésorerie et conseiller.

Désireuses de vous permettre de réfléchir à la possibilité de poser votre candidature, nous insérons dans le journal, une feuille de mise en candidature.

En ce qui concerne les rôles que doivent jouer les personnes détentrices des postes ci-haut mentionnés, les réunions, l'éligibilité et la durée du mandat, nous vous résumons les pages de votre document *Statuts et règlements*.

### Les devoirs de la présidence du secteur sont les suivants: (22.03 A)

- a) diriger avec le Comité directeur du secteur les affaires sectorielles et en assumer la surveillance générale;
- b) présider les réunions du Comité directeur;
- c) présider ou faire présider les Assemblées générales du secteur;
- d) convoquer les Assemblées générales du secteur selon les Statuts de l'Association;
- e) représenter son secteur au Conseil régional. Si des circonstances incontrôlables l'en empêchent, elle doit déléguer la personne qui occupe la première vice-présidence. Si cette personne est dans l'impossibilité de le faire elle doit déléguer la personne qui occupe la deuxième vice-présidence ou, à défaut, un autre membre du Comité directeur du secteur;
- f) participer au Conseil provincial de l'Association;
- g) informer son secteur du plan d'action de l'Association;
- h) exercer, selon le plan d'action de l'Association, avec les autres membres du Comité directeur, les devoirs et pouvoirs qui lui incombent.

### Les devoirs des autres membres du Comité directeur sont les suivants: (22.03 B)

- a) diriger le secteur avec la présidence;
- b) assurer une surveillance générale des activités sectorielles;
- c) assister à la Session régionale;
- d) assumer les tâches qui leur sont dévolues par l'Assemblée générale du secteur;

### Réunion du Comité directeur (22.04)

« Le Comité directeur du secteur doit se réunir aussi souvent que l'exigent les affaires du secteur mais au moins trois fois par année; il doit se réunir à la demande de trois de ses membres. »

### Éligibilité (23.01)

« Tout membre régulier et en règle de l'Association inscrit dans un secteur est éligible au poste de présidence de secteur ou à l'un ou l'autre des postes du Comité directeur. »

### Durée du mandat (23.02)

« Les membres du Comité directeur sont élus pour trois ans sous réserve de la limite de deux mandats consécutifs complets à un même poste. »



*Des chiffres et des faits provenant de la Société canadienne du rein :*

- Plus de 30 000 Canadiens souffrent d'insuffisance rénale et ont besoin de dialyse ou d'une greffe pour le maintien de leurs fonctions vitales.
- Des millions d'autres sont atteints de maladies connexes, comme le diabète et l'hypertension, qui sont les principales causes de l'insuffisance rénale.
- Des estimations récentes donnent à penser que 1,9 million de Canadiens sont atteints d'insuffisance rénale chronique et que la plupart d'entre eux l'ignore parce qu'ils n'ont pas de symptômes.
- Il n'existe aucun traitement curatif pour l'insuffisance rénale chronique.
- Lorsque les reins cessent de fonctionner, des déchets et des liquides toxiques s'accumulent dans l'organisme. C'est alors qu'il faut des traitements de dialyse pour nettoyer artificiellement le sang ou ... une greffe de rein.
- En passant, ce n'est que lorsque la personne est à la dialyse qu'elle est inscrite sur la liste d'attente pour une greffe.
- De tous les pays développés, le Canada affiche l'un des taux de dons d'organes le moins élevé.
- En 2001, on a effectué 1057 greffes de rein sur 2970 patients en attente.
- 4054 Canadiens étaient sur une liste d'attente pour une transplantation au 31 décembre 2004 et près de 3000 espéraient recevoir un rein. Certains étaient en attente depuis six ans.
- Chaque année, en moyenne, 150 personnes meurent avant qu'un organe convenable ne devienne disponible.
- Dans le cas des greffes de rein, le taux de succès est très élevé (de 80% à 95% un an après la greffe) et il s'améliore d'année en année grâce aux progrès de la recherche médicale.
- Les reins greffés proviennent de donneurs cadavériques ou de donneurs vivants.

Ce qui m'amène à vous présenter notre histoire. Depuis presque trente ans, Gerry, mon mari, faisait partie de ceux qui souffraient d'insuffisance rénale chronique sans aucun symptôme. Suite à une prise de sang de routine, on a découvert que son taux de créatine était plus élevé que la normale. Il fut référé à la clinique de néphrologie afin de suivre de plus près l'évolution de sa maladie.



## Aiguillée de mots peaufinés suite

Il ne souffrait ni de diabète, ni d'hypertension et il ne se sentait aucunement malade. Ceci remonte à plus de dix ans et il était bien conscient de l'éventualité de la dialyse ou d'une greffe.

Nos deux enfants au grand cœur l'ont rassuré en lui disant qu'ils feraient le don d'un de leurs reins lorsque le temps serait venu. À mesure que les reins faisaient de moins en moins leur travail, les symptômes de fatigue apparaissaient. Gerry, se sentant souvent sans énergie, omettait d'en parler à son médecin et attribuait cet état à la vieillesse ou à la paresse chronique. Il prit une année de congé sans solde, puis réduisit sa tâche d'enseignant de la moitié pour les deux dernières années de sa carrière. Le néphrologue lui fit part qu'il devrait bientôt être dialysé et Gerry prit une retraite anticipée en novembre 2003. C'est à ce moment-là que nous nous sommes mis à profiter de notre passeport, faisant en moyenne quatre voyages par année dans presque tous les continents. Notre dernière sortie en Italie remonte au mois de septembre 2006.

Au cours des deux dernières années, nous avons dû réapprendre à manger et à «popoter». La diète rénale est très restrictive, étant réduite en protéines, en potassium, en phosphore et sans sodium. Nous nous sommes mis à lire les étiquettes sur les produits, à trouver des substituts, à découvrir les fines herbes, les condiments exotiques (toujours sans sel), à peser et à mesurer la viande et les légumes, comme à peu près tout. Voici une petite idée de cette diète : quatre onces de protéines par jour, ce qui inclut le fromage, avec le moins de sodium possible et limité à trois onces par semaine et le beurre d'arachide à raison d'une cuillerée à table équivalant à une once. Les produits laitiers sont limités à une demi-tasse par jour, pas de crème glacée. Au menu, il n'y a pas de chocolat, de bons pains multigrains, pas de tomates, de patates, de bananes, d'oranges, de cantaloup, de fruits secs, de rhubarbe, et j'en passe... Gerry ne doit pas manger d'épinards, de navets, de patates frites, de noix, de légumineuses, de soya, de grains entiers, de courges, de betteraves, de citrouilles... pas de sirop d'érable, aucun cola et aucune boisson gazeuse contenant du phosphore... et la liste continue. Il faut faire attention aux charcuteries, aux saucisses, aux fromages. On ne consomme aucun aliment préparé et vendu en conserve avant de l'avoir rincé à fond pour enlever tout le sel ajouté et on fait attention à tous les aliments vendus pré-marinés et assaisonnés. Mais du sucre, des bonbons, des caramels, il en faut... pour augmenter l'apport en calories. Pas de bière, mais du vin à volonté ! Tout ça pour protéger les reins et les aider à faire leur travail aussi longtemps que possible. Nous avons survécu, mais en usant de beaucoup de créativité dans la cuisine, en sachant choisir nos restaurants ou en demandant aux serveurs si la cuisine était en mesure d'accommoder les plats pour Gerry. En passant, pas besoin de souffrir d'insuffisance rénale pour réduire le sodium, surtout le sel, dans notre alimentation. Et quand on parle de sodium dans les aliments, c'est aussi le soda et la poudre à pâte qui se retrouvent dans la plupart des pâtisseries et gâteaux.



Gerry continue à visiter la clinique de néphrologie de l'Hôpital Riverside, à Ottawa, de plus en plus fréquemment et à laisser de l'urine et du sang au laboratoire. Les résultats sont fidèlement inscrits dans son petit carnet et il ajuste la diète en fonction de ceux-ci. Il prend régulièrement sa pression artérielle à la maison. Il voit sa maladie progresser, mais on ne pensera à la dialyse que lorsque la capacité rénale aura baissé à 10 %. Il lui faut faire sa sieste quotidienne, parfois deux par jour. Il continue à se garder en forme en faisant cinq kilomètres de jogging ou une heure de bicyclette stationnaire par jour.

Nous assistons à des sessions d'information sur les maladies du rein, sur les traitements et sur la greffe. Nous côtoyons des gens qui vivent à peu près ce que nous vivons et nous en voyons de bien pires que nous. La liste des médecins, infirmières, diététiciennes et travailleurs sociaux s'allonge.

Gerry se résigne à faire de la dialyse quand le temps sera venu afin d'épargner à nos enfants le don d'un de leurs reins. Mais lorsqu'il apprend qu'il pourrait être en attente d'une greffe pendant 5-6 ans, il faut alors penser à une autre solution.

Comme je fais partie du groupe sanguin O positif, j'eus l'idée que je pourrais peut-être lui faire don d'un de mes reins et en juin 2005 nous avons eu les premières prises de sang pour déterminer notre compatibilité. Et à partir du moment où la compatibilité fut établie, je m'embarquai dans le plus gros et complet «check-up» qui existe. Un donneur vivant doit être en parfaite santé, posséder un bon cœur, de bons poumons, de bons reins, une bonne tête aussi et être sans cancer. Les « scans », les « électros », les tests, les médecins, les chirurgiens... d'autres prises de sang, des tests d'urine, bref, un automne et un hiver bien chargés. Je devais penser à me garder en forme pour l'éventuelle chirurgie.

L'anticipation montait en nous, à mesure que nous voyions les taux de créatine grimper et les déchets non filtrés s'accumuler. Gerry souffrait souvent de goutte, un symptôme d'une mauvaise filtration. Non, ce n'est pas nécessairement le vin qui la provoque! Je fus officiellement déclarée «donneur possible» en janvier 2006 et il ne restait maintenant qu'à attendre que sa fonction rénale baisse encore plus, mais qu'il fût encore bien apte à passer à travers une chirurgie. À la mi-octobre 2006, on fixa la date de la transplantation. Attention aux virus, aux bactéries, aux accidents qui pourraient encore à ce point nous rendre incompatibles. L'opération aurait pu être annulée le matin même.

Ma chirurgie débuta à 8 h, lundi le 6 novembre 2006 à l'Hôpital Général d'Ottawa et dura quatre heures. La néphrectomie se fit par laparoscopie : deux petites incisions d'un pouce, dans le côté avant et une autre de trois pouces pour permettre au chirurgien d'aller chercher le rein qui est logé dans le dos. Avant qu'on ne l'endorme vers 12 h 30, Gerry eut de bonnes nouvelles de mon chirurgien car tout allait bien. On allait lui implanter dans son abdomen droit, un beau rein rose qui produisait déjà de l'urine claire.



On laissa en place ses deux reins. Sa chirurgie était terminée en deux heures. Il lisait le journal assis dans le lit lorsque je me suis réveillée, un peu mal en point. Il se sentait déjà très bien. Gerry était surveillé de très, très près. Il produisait de l'urine claire en quantité et sentait un regain d'énergie. De mon côté, mon seul rein avait déjà compris qu'il devait maintenant assumer la tâche au complet. Nous étions dans des chambres différentes. Nous prenions tous nos repas ensemble, alternant entre sa chambre et la mienne. Je l'entendais venir en traînant avec lui ce que j'appelais son arbre de Noël orné de sacs, de tubes et de moniteurs à clignotants. J'ai reçu mon congé le jeudi, et lui, le vendredi, la cinquième journée après l'opération.

Nous avons décidé d'aller récupérer dans une maison de convalescence, service qui est, en passant, bien couvert par notre assurance de retraités. Gerry devait se rendre en taxi à l'hôpital pour des prises de sang et des consultations, d'abord tous les jours, puis aux deux jours, ensuite aux trois jours, etc... Nous sommes rentrés à la maison le 28 novembre en pleine forme. Nous allons marcher tous les jours dans la montée Robinson ou sur le tapis roulant au sous-sol. Nous avons quelque peu changé notre alimentation, ayant ajouté, entre autres, frites, ailes de poulet et pizza à notre diète. Nous limiterons toujours la quantité de viande et allons continuer à exclure le sel de notre diète, comme tous devraient le faire d'ailleurs, pour empêcher l'hypertension artérielle et protéger, moi, mon dernier rein et lui, son nouveau rein : le mien! Je rencontre les intervenants de la clinique de la greffe en janvier. Le suivi se fera ensuite avec mon médecin de famille qui verra à ce que j'aie une prise de sang annuelle et que ma pression artérielle soit bien contrôlée.

Avec la greffe viennent aussi les médicaments anti-rejet que chaque greffé doit prendre toute sa vie malgré leurs effets secondaires. Gerry fréquente régulièrement la clinique des transplantations de l'hôpital Riverside à Ottawa où il rencontre infirmières, diététiciennes, et médecins. On ajuste continuellement le dosage de la médication d'après les résultats du laboratoire. En ce moment et pour quelques mois encore, à cause d'un système immunitaire affaibli, Gerry doit éviter les situations de grippe, les virus, les bactéries. Nous devons attendre avant de réutiliser notre passeport, mais ça viendra, soyez-en assurés.

Nous avons décidé de nous impliquer dans la cause du don d'organes, en racontant notre histoire, en essayant de rendre les gens conscients que le don d'organes peut nous toucher, nous-mêmes ou les membres de nos familles. Nous voulons aussi devenir des personnes-ressources pour les gens affectés par les maladies du rein, pour aider avec les problèmes de la diète et donner un rayon d'espoir à ceux qui sont en attente d'une transplantation.

**Nicole Beaudry**





### Un changement d'orientation

Suite à l'échec de la rébellion de 1837-1838, la vie reprend son cours au Bas-Canada. Dans les régions rebelles, Colborne fait la pluie et le beau temps, incendiant de nombreuses fermes en guise de représailles. Peu à peu, les choses se replacent.

Les hommes politiques canadiens tirent partie de l'Acte d'Union malgré ses tares et ses défauts.

Loin de se laisser abattre, devant la volonté manifeste des Anglais de nous assimiler, les porte-parole des Canadiens, principalement Louis-Hippolyte Lafontaine, font alliance avec des réformistes anglophones, dirigés par Robert Baldwin. Pendant huit ans, l'obtention de la responsabilité ministérielle est le nouveau cheval de bataille.

Les députés du Parti Canadien et du Parti Réformiste unissent donc leurs efforts pour obtenir la responsabilité ministérielle. En 1848, le gouverneur Elgin signe un projet de loi favorisant l'indemnisation des Canadiens dont les fermes ont été incendiées à la suite de la rébellion de 1837-1838. Ce geste provoque de l'agitation au Bas-Canada. Certains, des anglophones sûrement, mettent même le feu au Parlement de Montréal.

Somme toute, les anglophones reprochent au gouverneur de ployer les genoux. Peine perdue, rien ne fait changer le gouverneur d'idée. Celui-ci met toute sa confiance envers les députés que la population a élus. Dorénavant, le chef du parti qui a obtenu le plus de députés lors des élections à l'Assemblée législative, devient automatiquement premier ministre et, en tant que tel, il choisit parmi sa députation, des ministres responsables de la préparation et de l'application des projets de loi. Si les députés acceptent les projets de loi préparés par le Conseil des ministres et si les conseillers législatifs entérinent ces mêmes projets de loi, le gouverneur les acceptera automatiquement. Fini le droit de veto du gouverneur maintes fois utilisé autrefois pour annuler les décisions des élus.

Le fonctionnement quotidien des rouages administratifs du Canada-Uni est cependant plus complexe. En vertu du respect de la double majorité, (coutume mise en place au début de l'Acte d'Union) tous les projets de loi doivent être approuvés à la fois par les députés du Haut-Canada et par les députés du Bas-Canada. Ainsi, les projets de loi néfastes aux intérêts des Canadiens sont refusés par les députés du Bas-Canada et, par le fait même, mis en veilleuse.

Le principe de la double majorité exige la présence de deux premiers ministres, l'un étant le chef du parti qui a fait élire le plus de députés dans le Haut-Canada et l'autre, étant le chef du parti qui a fait élire le plus de députés dans le Bas-Canada. Quand les deux partis politiques majoritaires au Haut-Canada et au Bas-Canada sont sur une même longueur d'ondes, tout marche sur des roulettes.



Si ceux-ci diffèrent d'opinions sur les sujets prioritaires, l'un ou l'autre refuse les projets de lois proposés, forçant ainsi la tombée du gouvernement et la tenue de nouvelles élections.

En association avec Draper en 1846-1847, puis avec Sherwood en 1846, Denis-Benjamin Papineau a déjà dirigé le Canada-Uni.

### **En marche vers une nouvelle constitution**

De 1854 à 1864, le Canada-Uni a connu 10 gouvernements différents. Cette instabilité gouvernementale est fort troublante pour l'avenir du Canada-Uni. Afin de dénouer cette crise parlementaire, certains hommes politiques sensibles à la menace américaine, désireux d'intensifier les rapports commerciaux avec les autres colonies britanniques d'Amérique du Nord, anxieux de construire au plus tôt un chemin de fer, proposent une union des colonies britanniques d'Amérique du Nord.

Des pourparlers s'engagent entre les dirigeants des colonies britanniques d'Amérique du Nord. À la suite de la conférence de Québec, en 1864, un projet de constitution prend forme. L'union projetée est fédérale et propose deux paliers de gouvernement afin de mieux préserver les identités propres à chacune des colonies. Suite à une consultation des députés, la Nouvelle-Écosse, le Nouveau-Brunswick, le Québec et l'Ontario acceptent ce projet de constitution. Trois ans plus tard naîtra l'Acte de l'Amérique du Nord britannique que tous appellent aujourd'hui la Confédération. Ce nom populaire fait consensus. Consensus important. Peut-être pas mais à souligner. Les projets consensuels sont si rares au Québec. D'ailleurs, les chicanes actuelles sur les accommodements raisonnables démontrent à la perfection les débordements des uns et les exagérations des autres.

### **Les péripéties de Louis-Joseph Papineau**

Pendant ce temps, en 1845, de retour chez-nous après quelques années d'exil aux États-Unis et en France, Louis-Joseph Papineau tente un retour en politique. Il redevient député mais en aucun temps, il ne retrouve son lustre d'autrefois. Il obtient, probablement grâce à l'intervention de son frère Denis-Benjamin, un dédommagement pour les torts causés par sa vie à l'étranger mais aussi une somme d'argent en guise de salaires non versés comme président de l'Assemblée législative.

Ces rentrées d'argent sont fort bienvenues pour le seigneur de la Petite-Nation. Il peut ainsi entreprendre l'érection de l'actuel manoir à Montebello. Papineau, s'inspirant de l'architecture française, se consacre à ce projet de 1846 à 1850. Étant donné que le régime seigneurial n'a été aboli qu'en 1854, Papineau a sûrement profité, pour la taille et le transport de la pierre de même que pour la construction, d'une main d'oeuvre à bon marché en vertu du droit de corvée. C'est la même année de l'abolition du régime seigneurial que la chapelle funéraire, où sont enterrés les proches de Papineau, a été inaugurée.



Aujourd'hui, le manoir seigneurial et la chapelle funéraire accessibles au public, méritent une visite et rappellent la magnificence de la vie de la famille Papineau dans la seigneurie de la Petite-Nation. D'un autre côté, les censitaires nombreux qui affluaient dans la seigneurie de la Petite-Nation durant la première moitié du 19<sup>e</sup> siècle, menaient une vie plus rude s'efforçant de produire tout ce dont ils avaient besoin. Deux modes de vie fort différents. Une visite au Musée des Pionniers de Saint-André-Avellin, avant ou après une visite du Manoir de Papineau, le démontrera avec évidence.

### **L'évolution du moulin à scie**

Les terres seigneuriales se peuplent graduellement et le moulin à scie de North Nation Mills fonctionne à grande capacité. À l'exemple de son père, Asa Cooke, son fils Alanson travaille aussi au moulin à scie à partir de 1837. Profitant de l'expérience acquise, à la fin de l'entente de location de Peter McCutcheon en 1847, Alanson Cooke loue le moulin. En 1854, Alanson Cooke achète le moulin et le revend aussitôt à Allan Gilmour. Celui-ci en assure l'exploitation jusqu'en 1862.

Le recensement de 1851 indique que la côte du moulin est habitée par 52 personnes, dont un boulanger, un cordonnier, une boutique de forge et un atelier de menuiserie. Les Chutes du Sault de la Chaudière bouillonnent encore de vie malgré la disparition de ses habitants riverains.

### **De nouvelles paroisses s'ajoutent**

Depuis 1831, la paroisse de Notre-Dame-de-Bonsecours assure les services religieux à tous les habitants de la région de la Petite-Nation. À mesure que se développent de nouveaux rangs et de nouvelles montées, les censitaires veulent avoir des services religieux plus à proximité. En 1851, Saint-André-Avellin se détache de la paroisse-mère et en 1853, Sainte-Angélique fait de même.

La structure religieuse et politique de la seigneurie de la Petite-Nation se précise de plus en plus dans la sérénité parfois mais souvent dans l'adversité.

À la prochaine!

**Raymond Whissell**



**«Ce n'est pas l'histoire qui fait le jugement : c'est le jugement qui fait l'histoire.»**

**Gaetan Picon**



## CONDITION DE LA FEMME

Lors de la rencontre provinciale sur la condition de la femme, le thème développé fut **LA SUPERSEXUALISATION**. Qu'en est-il? C'est vraiment une problématique complexe. Le phénomène a été favorisé par d'importants changements sociaux dont la consommation de l'Internet, la webcamanie, la séduction, la mode, le clavardage sexuel. La préoccupation est que l'hypersexualisation se réalise à un âge de plus en plus précoce et qu'elle est encouragée par les médias. Les jeunes voient les images fournies par l'industrie du marketing et aspirent à imiter les stéréotypes. Que dire des images pornographiques véhiculées à l'écran, dans les revues! Partout, l'accent est mis sur l'exposition du corps, l'exhibitionnisme, la performance et la séduction.

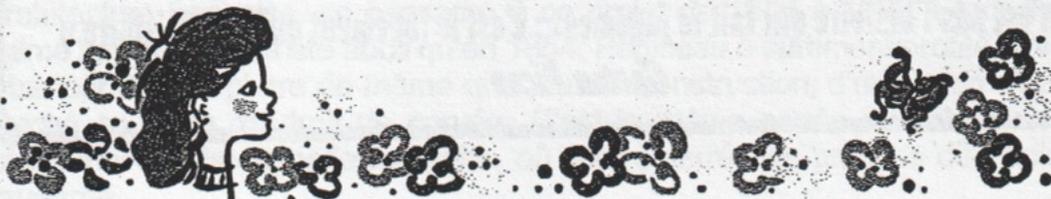
Le discours sur la sexualité est tellement omniprésent que certaines filles se sentent poussées et obligées d'entreprendre des activités sexuelles précoces sous l'influence des copains et des copines. Elles veulent appartenir à un groupe. Mais la sexualité véhiculée par les médias décrit des actes sans conséquence qui glorifient la domination des hommes et où la femme est un objet sexuel. Il y a de quoi être préoccupé. Les comportements sexuels chez les jeunes inquiètent depuis dix ans. On voit l'augmentation de fellations, des infections transmises par contact buccogénital. Nombre de fillettes se mettent à la diète et souffrent de troubles alimentaires lorsqu'elles décident de devenir des modèles de beauté tels que proposés. Les valeurs de la famille se modifient et les responsables de l'éducation se retrouvent confrontés à l'imprévu et à des surprises. Comment réagir?

Les filles et les garçons risquent d'être piégés si la perception de la séduction, les relations amoureuses et sexuelles deviennent artificielles. Donc, accompagnons les jeunes dans une réflexion vers « la connaissance et l'affirmation de soi, vers les rapports avec les autres, le respect de soi et de l'intimité. »

Apprenons-leur : comment dire non, comment réagir à la mode, à l'influence des amis-es, à éviter le maquillage exagéré, les régimes draconiens, à faire face aux moqueries, à accepter le changement du corps, à faire de bons choix et à faire la différence entre la fiction et la réalité, les dangers liés à l'Internet et au clavardage.

*Tiré du guide d'accompagnement pour les parents des filles préadolescentes.*

**Juliette Langlois, Condition féminine**





Le fil se tord

## Raisonnables, les accommodements?

*Cher(e) retraité(e), c'est à ton tour...*



### **Vu que nous n'avons plus une minute à perdre..... (on ne rajeunit pas)**

...On demande d'éliminer, spécialement pour nous, les attentes à l'urgence de l'hôpital, lors des rendez-vous de quelque nature que ce soit, dans les restaurants ou dans toutes files d'attente.

### **Vu que notre vue baisse à vue d'œil.....**

...On demande des écritures plus grosses partout où on doit lire, y compris les enseignes, les menus, les journaux, les livrets d'instructions et surtout, les étiquettes sur les bouteilles de médicaments.

### **Vu qu'on a travaillé à la sueur de notre front..... (à comparer à ce qu'on voit aujourd'hui, paroles de Lucien Bouchard)**

...On demande une exemption totale de toutes les taxes imposées sur les marchandises et une exemption d'impôt sur le revenu. -

### **Vu les faiblesses qui se glissent dans nos jambes et la diminution de notre vision.....**

...On demande d'avoir la priorité dans les transports en commun, i.e. d'abord, obligatoirement d'être toujours assis(e) et ce dans les sièges avant.

### **Vu l'appréhension et la lenteur avec laquelle on grimpe les marches.....**

...On demande des rampes partout où il y a des escaliers ou des passerelles à franchir.

### **Vu qu'à notre âge on achète toujours des voitures confortables et hautement sécuritaires...**

...On demande qu'automatiquement notre permis de conduire soit toujours valide et ce, sans aucun examen, jusqu'à notre trépas.

### **Vu que plusieurs d'entre nous ont tellement usé leurs capacités intellectuelles pour faire comprendre aux jeunes et aux moins jeunes.....**

...On demande que la compréhension, quant à l'utilisation des ordinateurs, soit simplifiée à sa plus simple expression. Il en va de même pour les guichets automatiques. Nous voulons des «gadgets» fabriqués pour nous, pour rivaliser avec ceux de nos petits-enfants.



## Le fil se tord suite

**Vu la diminution de l'agilité et l'apparition des raideurs...**

**Vu le danger éminent qu'occasionne la perte progressive de la dextérité et donc les accidents imminents...**

**Vu la menace constante de la diminution des réflexes...**

...On demande une vignette "spéciale" pour un accès prioritaire dans tous les stationnements.

**Vu que bon plusieurs parmi nous veulent toujours augmenter leurs connaissances et qu'ils profitent de leur retraite pour parfaire leur savoir dans les pays éloignés.....**

...On demande une réduction sur le prix de vente des billets d'avion, de transports ferroviaires (ou en commun) ou de croisière. Il va de soi que les places de première classe devraient nous être assignées.

**Vu le grand nombre de personnes ayant des problèmes de digestion ou de dentition.....**

...On demande que partout, dans les épiceries comme dans les restaurants, il nous soit loisible de nous ravitailler "avec du manger mou".

**Vu qu'on doit se tenir en forme pour faire épargner des sous à l'état.....**

...On demande quelques petits rajustements pour demeurer (ou devenir) sportif:

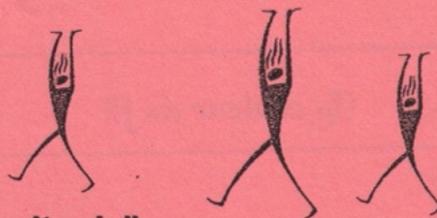
- A) des boules de "bowling" super légères.
- B) des balles de golf munies d'un G.P.S.
- C) des sièges de bicyclette plus larges et plus mous.
- D) des lignes à pêche "boomerang" qui rapportent les poissons dans la chaloupe.
- E) des balançoires publiques nombreuses, munies de ceintures de sécurité.
- F) des coussins à chaque banc public ou à chaque siège dans les estrades.
- G) des tournois obligatoires de "placotage" pour les moins grouillants, pour les inciter à parler de sport s'ils ne peuvent en pratiquer.





*Le fil se tord*

suite



*Et enfin, la dernière demande:*

**Vu le vieil adage: "un corps sain dans un esprit sain"**

**Vu qu'une bonne nuit de sommeil est essentielle autant pour l'esprit que pour le corps...**

...On demande de ralentir les aiguilles des horloges (*la nuit seulement*) pour qu'on ait vraiment le temps de bien récupérer afin d'avoir l'énergie nécessaire pour se mettre en forme soit par la pratique des sports, les voyages à courts ou longs termes, l'exécution des tâches ménagères mais avant tout, pour récupérer l'énergie nécessaire afin de revendiquer nos droits.

*Si d'autres personnes de diverses communautés ont osé demander et ont reçu des accommodements dits raisonnables, pourquoi nous, dans notre propre pays, ne pourrions-nous pas jouir de certains privilèges... raisonnablement mérités !*

**Denise Fahey**



*Le filon*

**Bonjour tout le monde!**

Encore une fois, c'est la petite (hum!) Laure qui vient vous donner des nouvelles de la "Fondation".

Il y a eu neuf rencontres de l'A.R.E.Q. de octobre 2005 à juin 2006. Avec le surplus de 2004 et les récoltes recueillies durant l'année, votre Conseil et moi avons divisé les montants comme suit :

- 450 \$ pour Québec;
- 550 \$ que nous avons donné aux élèves du primaire et secondaire (les bourses);
- 192 \$ de repas pour les élèves et leurs parents (lors de la remise des bourses).

Nous avons reçu, dans la Petite-Nation, des demandes d'aide pour un montant totalisant 1600 \$. Québec a accordé ce montant. Comme vous pouvez le constater, ce montant dépasse très largement la contribution qu'on envoie à Québec.

Pour ceux que ça intéresse, cette année, la Fondation aura 12 645 \$ à distribuer dans la région 07, notre région.

Concernant la collecte que je fais à chaque rencontre, en décembre 2005, j'avais amassé 436 \$. En décembre 2006, on a en caisse 315 \$.

Avec cette diminution de nos avoirs, j'espère qu'on pourra continuer à distribuer nos bourses aux étudiants...

À bientôt,

**Nicole Aubry Hébert**



## La couleur du fil



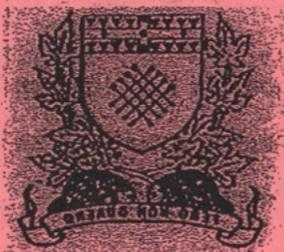
**Commission scolaire**  
*au*  
*Cœur-des-Vallées*

Les retraités et les retraitées de la région 07, secteur D, de la Petite-Nation tiennent à remercier la Commission scolaire au Cœur-des-Vallées pour l'aide technique et matérielle dans réalisation du journal *Enfilant le temps*. L'Association des retraités(es) apprécie fortement le confort d'un local toujours gracieusement mis à sa disposition.



## Desjardins

Nous désirons remercier la **Caisse populaire Desjardins de la Petite-Nation** pour sa précieuse contribution monétaire lors de nos visites aux maisons de retraité(e)s.



Nous désirons aussi remercier la municipalité de Montebello pour le local si généreusement mis à notre disposition.