

GRATUIT

LE JOURNAL



Version numérique : www.aegq.qc.ca

Association des employées et employés du gouvernement

SOMMAIRE

Office des personnes handicapées du Québec	5
La Régie du bâtiment du Québec	6
Chronique Louise Brisson	8
On a besoin de 8 heures de sommeil? Plutôt vrai	9
Nominations	10
Tirer la langue	10
Mitsubishi Outlander PHEV 2023	11

BUDGET 2023-2024

UN QUÉBEC ENGAGÉ

BUDGET EN BREF

Mars 2023

Pages 3 et 4

Concours
10 000
bonnes raisons
d'apprendre
à se connaître

À gagner
4 x 10 000 \$

Nous avons tant à offrir, et vous avez tout à gagner. Demandez une soumission ou laissez-nous vos dates de renouvellement auto, habitation ou véhicules de loisirs.

Participez maintenant!
10000.beneva.ca

beneva

Détails et règlements disponibles au 10000.beneva.ca. Le concours se termine le 10 janvier 2024. Le prix à tirer est l'un des quatre (4) chèques d'une valeur de 10 000 \$. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.
 © Beneva inc. 2023 |^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

35896 (2023-01)



FONDS
 de solidarité FTQ

REER? CELI? Retenues sur la paie?

Pour les grandes et les petites décisions financières, nous avons les réponses à vos questions.

Epargnepositive.com



Bonifier son épargne avec **les produits FlexiFonds**, c'est profiter de produits d'épargne différents pour différents projets de vie.

Retraite, achat d'une maison, retour aux études.
Les produits FlexiFonds sont là pour vous appuyer.

CELI | REER

fondsftq.com/flexifonds



Vous avez des questions?



Communiquez avec un conseiller en épargne collective FlexiFonds au 1 833 383-2121

Les parts des fonds FlexiFonds sont distribuées uniquement au Québec par FlexiFonds de solidarité FTQ inc., un courtier en épargne collective détenu en propriété exclusive par le Fonds de solidarité FTQ. FlexiFonds de solidarité FTQ inc. ne distribue les parts d'aucun autre fonds commun de placement. Un placement dans un fonds commun de placement peut donner lieu à des frais de gestion et autres frais. Veuillez consulter votre conseiller et lire le prospectus et les aperçus du fonds avant de faire un placement. Les fonds FlexiFonds ne sont pas garantis, leur valeur fluctue fréquemment et leur rendement passé n'est pas indicatif de leur rendement dans l'avenir.

Un Québec engagé

Le budget 2023-2024 jette les bases de notre action pour les quatre prochaines années. Nous sommes engagés à bâtir un Québec plus prospère et plus vert, doté d'un système de santé performant et d'un réseau scolaire qui fournira à nos jeunes tous les outils dont ils ont besoin pour réussir.

Forts de la confiance que nous ont accordée les Québécois, nous présentons un plan engagé pour répondre aux besoins de la population tout en développant notre économie à la hauteur de son potentiel. Nous concrétisons aussi l'une des plus importantes baisses d'impôt de l'histoire du Québec. C'est un engagement fort de notre gouvernement, que nous sommes fiers de respecter.

Ce budget, c'est un budget pour tous les Québécois. Ensemble, nous continuons de dessiner le Québec de demain.

Eric Girard

Ministre des Finances et ministre responsable des Relations avec les Québécois d'expression anglaise

Des initiatives totalisant 24 G\$



Accroître la richesse du Québec
12,1 G\$



Développer le potentiel des jeunes
2,3 G\$



Rendre le réseau de la santé plus performant et plus humain
5,6 G\$



Soutenir les Québécois
3,6 G\$



Diversifier et consolider les actions pour l'environnement
1 G\$

+

1,4 G\$ pour la mise en œuvre du Plan pour une économie verte 2030

12,1 G\$ pour accroître la richesse du Québec

9,2 G\$ pour baisser les impôts dès cette année



Un allègement de 1,7 G\$ par année pour 4,6 millions de Québécois

Jusqu'à 814 \$ pour une personne seule ou 1 627 \$ pour un couple



1,4 G\$ pour contribuer à la prospérité des régions

- Appuyer l'essor du secteur bioalimentaire
- Stimuler la vitalité économique de nos régions
- Développer et mettre en valeur nos attraits touristiques



615 M\$ pour faire face à la pénurie de main-d'œuvre

- Appuyer l'intégration socioéconomique des personnes immigrantes
- Soutenir les entreprises dans leur recherche de travailleurs



Adapter le Régime de rentes du Québec (RRQ)

- Encourager le maintien en emploi des travailleurs de 65 ans ou plus
- Améliorer la sécurité financière des travailleurs à la retraite en haussant l'âge maximal pour demander la rente de retraite de 70 à 72 ans



Cotisations au RRQ facultatives à partir de 65 ans



2,3 G\$ pour développer le potentiel des jeunes

1,5 G\$ pour aider les jeunes à réussir

- Accroître la persévérance et la réussite scolaires
- Améliorer la performance du réseau scolaire
- Rendre la formation professionnelle plus attrayante
- Accélérer l'entretien du parc immobilier scolaire



88 M\$ pour faire bouger les Québécois

717 M\$ pour favoriser l'accès, la persévérance et la diplomation aux études supérieures

- Améliorer la diplomation en enseignement supérieur
- Valoriser la culture de l'innovation et soutenir l'adoption d'avancées technologiques
- Pérenniser la bonification temporaire du Programme de prêts et bourses



888 M\$ pour augmenter la productivité des entreprises

- Stimuler l'investissement privé
- Encourager l'innovation des entreprises
- Favoriser la croissance des entreprises, la numérisation et les exportations



Nouveau congé fiscal pour grands projets d'investissement

5,6 G\$ pour un réseau de la santé plus performant et plus humain

3 G\$ pour rendre le système de santé plus efficace et plus flexible

- Adapter le secteur de la santé aux réalités postpandémie
- Améliorer les soins et services par des changements structurels et durables
- Améliorer l'efficacité du réseau et créer Santé Québec



2 G\$ pour prendre soin des aînés et des personnes proches aidantes

- Offrir un hébergement adapté aux besoins des aînés
- Renforcer les initiatives en matière de vieillissement actif, de lutte contre la maltraitance et de services aux personnes proches aidantes



Intensifier l'offre de services de soutien à domicile

565 M\$ pour soutenir les personnes plus vulnérables

- Accroître les services en santé mentale, en itinérance et en dépendance
- Bonifier le soutien aux organismes communautaires sur le terrain
- Créer de nouvelles places de répit pour les parents d'enfants handicapés



Renforcer les soins et les services pour les jeunes en difficulté

3,6 G\$ pour soutenir les Québécois

649 M\$ pour promouvoir la culture et la langue française



1 G\$ pour favoriser l'abordabilité des logements

- Réaliser plus de 5 250 nouveaux logements sociaux et abordables
- Bonifier la composante logement du crédit d'impôt pour la solidarité



440 M\$ pour appuyer les familles

Convertir 5 000 places de garde non subventionnées en 2023-2024

722 M\$ pour renforcer l'accessibilité et l'efficacité des réseaux de transport



533 M\$ pour soutenir la qualité de vie des Québécois

- Rendre le système de justice plus efficace
- Poursuivre la lutte contre les violences armées

121 M\$ pour poursuivre le soutien aux Premières Nations et aux Inuit

1 G\$ pour diversifier et consolider les actions pour l'environnement

520 M\$ pour protéger les ressources en eau

dont 500 M\$ pour appuyer la création du Fonds bleu

Le gouvernement respecte les engagements pris à la COP15

475 M\$ pour protéger la biodiversité et favoriser l'accès à la nature

dont 443 M\$ pour mettre en œuvre le Plan nature 2030



9 G\$ d'ici cinq ans pour lutter contre les changements climatiques

- Bonification du Plan pour une économie verte 2030
- 1,4 G\$ additionnels pour le Plan de mise en œuvre 2023-2028



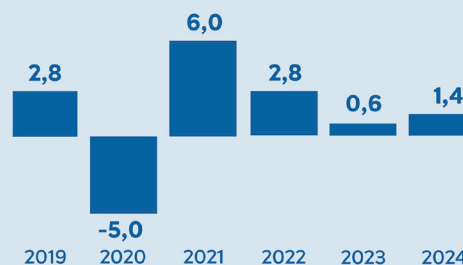
Une année de transition vers un contexte économique plus stable

La croissance s'établira à 0,6 % en 2023 avant de remonter à 1,4 % en 2024

L'inflation et l'augmentation rapide des taux d'intérêt ont freiné la croissance de l'économie au cours des derniers mois

Une fois l'inflation maîtrisée et des conditions de crédit plus avantageuses mises en place, la reprise de l'activité économique s'accéléra dès 2024

Croissance économique au Québec (PIB réel, variation en pourcentage)



Sources : Institut de la statistique du Québec, Statistique Canada et ministère des Finances du Québec.

Une gestion responsable des finances publiques

Le retour à l'équilibre budgétaire est prévu en 2027-2028

- Le déficit sera de 4,0 G\$ en 2023-2024, puis sera graduellement réduit de 1,0 G\$ par année
- Les versements au Fonds des générations s'établiront à 2,4 G\$ en 2023-2024, puis augmenteront graduellement pour atteindre 2,8 G\$ en 2027-2028

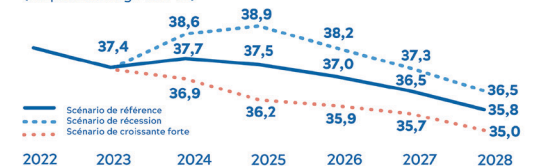


Le Plan québécois des infrastructures (PQI) 2023-2033 est porté à 150 G\$, soit un rehaussement de 7,5 G\$ sur 10 ans

La réduction du poids de la dette demeure une priorité du gouvernement

- Nouvel objectif de ramener la dette nette à 30 % du PIB d'ici 2037-2038
- Dans le contexte d'incertitude actuel, le ministère des Finances a élaboré deux scénarios alternatifs de croissance

Dette nette au 31 mars selon les scénarios (en pourcentage du PIB)



Sources : Institut de la statistique du Québec, Statistique Canada et ministère des Finances du Québec.

Office des personnes handicapées du Québec

Mission et mandats de l'Office des personnes handicapées du Québec

L'Office des personnes handicapées du Québec exerce une combinaison unique de fonctions. Elles ont toutes pour but d'accroître la participation sociale des personnes handicapées.

Pour ce faire, nous :

- conduisons des travaux d'évaluation et de recherche donnant lieu à des recommandations basées sur l'analyse de données fiables;
- conseillons le gouvernement, les ministères, les organismes publics et privés ainsi que les municipalités sur toute initiative publique liée à cette question;
- travaillons à la recherche de solutions efficaces et applicables en concertation et en collaboration avec les partenaires et les organisations concernés;
- offrons des services directs aux personnes handicapées, à leur famille et leurs proches.

Expertise

Nous possédons une fine compréhension des enjeux relatifs à la participation sociale des personnes handicapées. Celle-ci s'applique à tout type d'incapacité et concerne tous les domaines d'activité.

Cette expertise nous vient :

- de l'expérience que nous acquérons dans l'exercice de nos différentes fonctions;
- de la contribution de notre conseil d'administration;
- d'échanges réguliers avec différentes organisations du mouvement d'action communautaire autonome des personnes handicapées.

Vision

Nos efforts visent à faire de nous un acteur incontournable dans la recherche et la mise en œuvre de solutions pour réduire les obstacles rencontrés par les personnes handicapées et leur famille.

Mission et clientèle

L'Office des personnes handicapées du Québec exerce une combinaison unique de fonctions, comme définie dans sa mission et ses mandats.

Nous exerçons ces fonctions en cohérence avec l'approche de responsabilisation prévue par la Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale. Celle-ci prévoit une implication accrue des ministères et de leurs réseaux, des municipalités ainsi que des organismes publics et privés dans l'intégration des personnes handicapées à la société au même titre que tous les citoyennes et citoyens.

Engagements sur la qualité des services

La présente déclaration de services témoigne de nos engagements en matière de qualité pour les services que nous offrons à la population. Ces

derniers sont donnés partout au Québec par l'entremise de moyens variés, selon les besoins (par téléphone, par courriel, en personne ou par la poste).

Nous nous engageons à vous offrir :

- un service respectueux;
- un service fiable;
- un service diligent;
- la confidentialité des renseignements personnels;
- des démarches simples pour l'obtention d'un service;
- un traitement équitable lors de la prestation de services.

Pour favoriser l'accès à nos documents et à nos services, nous nous engageons également à assurer :

- l'accessibilité des documents produits en plus de les rendre disponibles dans différents médias adaptés;
- la prise en compte du Standard sur l'accessibilité des sites Web pour nos contenus diffusés sur notre site et sur celui de Quebec.ca;
- l'utilisation de moyens de communication adaptés aux incapacités de la personne;
- l'accessibilité des bureaux où nous offrons des services d'information et d'accompagnement.

Engagements sur les normes de services de l'organisation

Services d'information et d'accompagnement

Services d'accueil, d'information et de référence (AIR)

Une équipe d'agentes et d'agents d'aide répond à vos questions sur les programmes, les mesures et les services destinés aux personnes handicapées, à leur famille et leurs proches. Notre personnel vous aide à cibler vos besoins et vous dirige vers les organismes susceptibles d'y répondre. Votre demande pourrait être transmise aux services de soutien, de conseil et d'accompagnement, selon vos besoins.

Services de soutien, de conseil et d'accompagnement (SCA)

Une équipe de conseillères et de conseillers à l'intégration des personnes handicapées vous soutient et vous accompagne dans vos démarches d'accès à un programme, une mesure ou un service. À votre demande, notre personnel peut initier une démarche de plan de services.

Qu'il s'agisse des services AIR ou SCA, le personnel de l'Office vous guide par son expertise dans vos démarches, mais il revient à chacun des organismes prestataires de services d'évaluer votre admissibilité et de permettre l'accès aux programmes, aux mesures et aux services demandés.

Service d'information statistique

L'Office répond aux demandes d'information statistique sur la situation des personnes handicapées au Québec. Les statistiques proviennent d'enquêtes réalisées par Statistique Canada, en particulier l'Enquête canadienne sur l'incapacité. Les demandes en provenance d'autres ministères et organismes publics doivent être formulées directement auprès de l'entité concernée, à moins que les informations recherchées n'aient déjà été publiées par l'Office.

La Régie du bâtiment du Québec

Notre mission

Dans un objectif de protection du public, nous contribuons à la qualité et à la sécurité des bâtiments et des installations. Nous voyons également à la qualification des entrepreneurs de construction et des constructeurs-propriétaires, de même que nous veillons à leur probité.

Nous remplissons notre mission en adoptant par règlement des normes de construction, de sécurité et de qualification professionnelle. Nous surveillons l'application de ces normes au moyen de vérifications, d'inspections et d'enquêtes, en appliquant les recours prévus par la loi lors de manquements et en mettant en place des garanties financières pour protéger les consommateurs. Nous sommes aussi reconnus comme organisme d'inspection et de vérification des programmes de contrôle de qualité dans le domaine des installations sous pression.

Historique et statut de la RBQ

Instituée en 1992, la RBQ est présente sur l'ensemble du territoire du Québec grâce aux nombreux points de service dont elle dispose. Son siège social est à Montréal.

Agissant sous la responsabilité du ministre du Travail et ministre responsable de la région de la Mauricie et de la région du Nord-du-Québec, la RBQ a le statut d'organisme autre que budgétaire. Ainsi, elle finance ses dépenses à même des sources de revenus autonomes. Toutefois, elle demeure assujettie à la Loi sur la fonction publique et au cadre de gestion budgétaire gouvernemental.

Notre vision

Nous mettons beaucoup d'efforts à cerner des occasions d'améliorer nos façons de faire et nos actions pour être plus performants dans la réalisation de notre mission. Nous effectuons la révision et l'optimisation de nos pratiques, de nos processus et de nos interventions afin d'être plus efficaces et de renforcer notre gouvernance.

Voilà ce qui inspire la vision qui guide l'ensemble de nos actions : la RBQ, une organisation reconnue pour son engagement et sa contribution dans le domaine du bâtiment et des installations.

Nos valeurs

À la RBQ, nous adhérons pleinement aux valeurs éthiques de l'administration publique québécoise. Pour mener à bien notre mission, nous misons sur des valeurs essentielles :

- **La compétence** : Nous nous appuyons sur un personnel qualifié et compétent, mettons en valeur ses compétences et favorisons le développement de notre personnel afin d'offrir un service de grande qualité à l'ensemble de notre clientèle.
- **Le respect** : Nos employés traitent avec respect les citoyens, les clients, les fournisseurs et l'ensemble des collaborateurs et des partenaires qui soutiennent, de près ou de loin, notre mission.
- **L'impartialité** : Nos employés appliquent la réglementation avec impartialité et donnent aux citoyens et aux intervenants toute l'information à laquelle ils ont droit.

- **La qualité des services** : Afin que les citoyens soient bien informés de leurs droits et des bonnes pratiques de sécurité, et pour que les détenteurs de licence, les professionnels et les propriétaires de bâtiments et d'installations assument pleinement leurs responsabilités, nous offrons des services d'expertise de haut niveau, qui sont accessibles et conviviaux. L'importance accordée à la qualité des services représente une priorité.
- **L'intégrité** : Nos employés font preuve d'intégrité et évitent tout conflit entre leur intérêt personnel et les responsabilités qui leur sont confiées dans le cadre de leurs fonctions
- **La loyauté** : Nous comptons sur un personnel dévoué pour représenter l'organisme avec loyauté en tout temps.

Notre promesse

Depuis notre Plan stratégique 2018-2023, nous avons l'ambition de devenir une organisation véritablement axée sur la qualité des services à la clientèle. Nous vous faisons la promesse suivante :

Mettre notre expertise à votre portée en vous offrant un service efficace et en simplifiant vos démarches

Cette promesse vient compléter notre mission de protection du public, notre vision et nos valeurs. C'est une balise, un cadre et une cible à atteindre en matière de services.

Des travaux bien concrets pour améliorer l'expérience client : le Virage service plus

Pour parvenir à tenir notre promesse, nous avons entrepris le projet Virage service plus, dont l'objectif est de mieux servir les clients et les partenaires. Nous souhaitons ainsi mettre les besoins des clients au centre de nos actions, afin d'offrir des services d'expertise de haut niveau, qui sont accessibles et conviviaux. Il est question de « virage », puisque ces actions s'inscrivent dans une approche de transformation organisationnelle où tous les employés sont appelés à être en mode « service » en tout temps.

L'EXPÉRIENCE CLIENT SOUS LA LOUPE

Nous sommes mobilisés en vue d'améliorer la qualité et les délais de nos services ainsi que de mieux soutenir les entrepreneurs, les partenaires et le public en général.

Nous avons analysé les principales interactions de la clientèle avec nous. Voici celles sur lesquelles nous agissons déjà :

- Demande d'interprétation réglementaire
- Émission d'une nouvelle licence
- Inspection
- Plaintes et signalements.

Membre de l'AEGQ

Avantages pensés pour vous

Merci d'être là au quotidien
pour nous et nos familles

- **Tarification privilégiée** sur vos assurances auto, habitation ou véhicule de loisirs en tant qu'employé(e) des services publics
- **520 \$ d'économie** moyenne¹ pour nos clients des services publics qui regroupent leurs assurances

Demandez une soumission
au beneva.ca/services-publics
ou au 1 855 747-7712.

beneva

Économie moyenne basée sur un sondage SOM mené entre mai 2020 et mai 2021 et calculée à partir des montants déclarés par les répondants ayant réalisé une économie en regroupant au moins deux produits d'assurance. Ce montant est présenté à titre indicatif et n'est pas une garantie d'économie. | Les assurances de dommages sont souscrites par Société d'assurance Beneva inc. et distribuées par Beneva inc., agence en assurances de dommages et ses partenaires autorisés. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. | © Beneva inc. 2023 ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



Avec les premiers mois de l'année, arrivent les premiers acheteurs!



Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.



L'immobilier.
Ma passion. Mes résultats. Ma signature.



Ils sont là au rendez-vous!

La période la plus achalandée de l'année dans le domaine immobilier est sans contredit le début de l'année, c'est-à-dire les mois de janvier, février, mars. C'est le moment où les acheteurs d'une première maison sont au rendez-vous, nombreux à vouloir quitter leur logement et à voler de leurs propres ailes. S'ils viennent ainsi gonfler la clientèle, c'est forcément le meilleur temps pour VENDRE!

Pour le premier acheteur, c'est bien sûr le moment de réaliser son rêve ultime de devenir propriétaire, de goûter à leur autonomie, de réaliser leurs aspirations et surtout, d'accéder à une plus grande liberté d'action. Un décor à son goût, d'agréables moments entre amis et pourquoi pas ce premier investissement, enfin!

Toutefois, l'achat d'une maison peut s'avérer un chemin parsemé d'embûches. Avant de faire ce saut dans l'inconnu, il faut se poser bien des questions. Surtout dans le contexte du marché actuel, il faut être bien préparé et bien accompagné.

Mais par où doivent-ils commencer?

Pour vous aider à y voir plus clair, voici 6 grands volets de questions avant de commencer à chercher la maison de vos rêves.

1. Devenir propriétaire: est-ce un bon choix pour moi?

L'achat d'une maison est l'une des décisions les plus importantes de notre vie, tant sur le plan affectif que financier. Il vous faut examiner les éléments suivants:

- Votre sécurité d'emploi
- Votre capacité à supporter un stress financier
- Votre désir d'être autonome
- Votre sécurité financière par la plus-value de cet achat
- Les responsabilités accrues (paiements, réparations, entretien, etc).

2. Combien puis-je me permettre de payer?

C'est l'aspect fondamental: votre rêve doit être à la mesure de votre budget. Soyez réaliste en examinant votre mode de vie et en pensant aux années à venir (besoin de liquidités, situation familiale, etc.). Il s'agit de faire les calculs nécessaires pour évaluer votre situation financière actuelle, les paiements que vous pouvez supporter et le prix maximum que vous devriez payer. Faites un test en calculant votre valeur nette (actif moins le passif ainsi que vos dépenses et dettes mensuelles courantes). Ceci vous aidera à identifier votre capacité

à payer. Les frais du logement ne devraient pas dépasser le tiers du revenu mensuel brut du ménage. Il faut ABSOLUMENT rencontrer un conseiller hypothécaire. C'est un pré-requis pour connaître votre tranche d'achat confortable.

3. Quel type de propriété répond mes besoins?

Inutile de frapper à toutes les portes: identifiez d'abord vos besoins. C'est l'une des toutes premières étapes:

- Maison, condo, ou petit immeuble à revenus
- Type de maison et style
- Quartier désiré
- Distance des lieux de travail, services et activités offertes
- Proximité des écoles, des commerces et des services
- Rythme de vie de votre famille.

Il est également important de bien vous informer sur:

- La valeur des maisons voisines: augmentation ou dépréciation au cours des dernières années?
- Le zonage, les projets immobiliers ou de développement dans les environs
- Le niveau de taxes
- Les avantages et inconvénients d'une maison neuve versus maison déjà construite.

Retenez ceci: le site, le site, le site. C'est un facteur prépondérant.

4. Quel mode de financement me convient?

La meilleure façon de s'y retrouver est de s'adresser à un expert hypothécaire. Il faut d'abord déterminer votre mise de fonds. Plus votre mise de fonds sera élevée, moins d'argent vous aurez à emprunter et moins d'intérêts vous aurez à payer pour la durée du prêt.

- Avec ou sans assurance? Avec plus de 20% de mise de fonds, l'assurance (SCHL) n'est pas requise. C'est un prêt hypothécaire

conventionnel.

- Pour acheter, la mise de fonds minimale est de 5%.
- Ouvert ou fermé? C'est la possibilité de rembourser une partie ou la totalité de votre dette n'importe quand et sans pénalité (plus cher). Un taux fermé est avantageux lorsque les taux d'intérêt sont bas et que l'on craint une hausse, mais elle est très rigide (pénalité si remboursement). En ce moment, vaut mieux écouter les conseils de son conseiller financier et jouer prudemment.
- L'échéance? Elle se situe normalement entre 2 et 5 ans. Plus l'échéance est rapprochée, plus le taux d'intérêt est bas et moins il coûte cher d'emprunter.

Quel que soit le type de prêt hypothécaire que vous choisissiez, gardez à l'esprit que vous devez payer le minimum d'intérêts. Pour dormir en paix, dites-vous que le secret d'une hypothèque est votre intérêt!

5. Quels sont les autres frais?

Vous avez calculé votre mise de fonds, négocié votre hypothèque, trouvé une maison d'un prix abordable. Pour passer du statut de locataire à propriétaire, il y a d'autres frais. Évitez les mauvaises surprises.

- Les «incontournables»: lors du contrat notarié, vous devrez payer au vendeur la valeur des taxes municipales et scolaires déjà payées. S'ajoutent le droit de mutation (taxe de bienvenue), les frais de déménagement, les honoraires du notaire, les frais d'évaluation lorsque la mise de fonds est supérieure à 20%+, l'inspection, l'assurance-habitation, le branchement des services publics. Il faut prévoir de 1,5 à 2% de la valeur de la maison pour couvrir ces dépenses. Il est préférable d'avoir amassé une réserve de liquidités.
- Les autres dépenses»: décoration, peinture, rénovations, terrasse, clôture, mobilier, etc.

6. Quels professionnels peuvent m'aider?

Plusieurs aspects sont complexes. Pour acheter l'esprit en paix, vous pouvez compter sur des professionnels compétents qui ont l'habitude et qui vont vous éviter de mauvaises surprises. Ces professionnels vont se soucier de vos intérêts: le courtier hypothécaire, le notaire, l'arpenteur-géomètre, l'inspecteur en bâtiment, l'évaluateur agréé, un bon entrepreneur en construction, et bien sûr, votre courtier immobilier.

Pour bien acheter, il est important de prendre une décision éclairée: rigueur, organisation et planification sont de mise. La clé du succès est aussi de travailler avec un professionnel de l'immobilier qui en a vu d'autres et qui connaît la mécanique du marché actuel.

Tout en tentant de réaliser votre rêve, n'oubliez pas de rester les deux pieds sur terre! N'hésitez pas à me contacter: il me fera plaisir de vous accompagner et de bien vous conseiller. Le marché immobilier en ce moment requiert des compétences et ASSURÉMENT des valeurs sûres.

Louise Brisson

L'immobilier.
Ma passion. Mes résultats. Ma signature.

418.653.5353



RE/MAX FORTIN, DELAGE

Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome
de RE/MAX Québec inc.

brissonlouise@videotron.ca
louisebrisson.com

© Toute reproduction, duplication, diffusion, distribution de cet article est STRICTEMENT INTERDIT et représente une violation de la Loi fédérale régissant les droits d'auteur.

Une retraite à la hauteur de vos rêves, voilà notre objectif!

AccèsConseil.
C'est nous, c'est vous.



Nos conseillers vous accompagnent pour mettre en place une stratégie de placement personnalisée qui répond à vos aspirations.

ACCÈSCONSEIL
Assurances et services financiers

1 833 320-0444 | accesconseil.com

On a besoin de 8 heures de sommeil? Plutôt vrai

Les articles du Détecteur de rumeurs sont rédigés par des journalistes scientifiques de l'Agence Science-Presse. Les Fonds de recherche du Québec et le Bureau de coopération interuniversitaire sont partenaires du Détecteur de rumeurs.
Auteur : Agence Science Presse – Catherine Crépeau

Les Québécois manquent généralement de sommeil, répètent les experts, à l'instar des citoyens de bon nombre d'autres pays. Un adulte en santé devrait dormir, à ce qu'on dit, au moins huit heures par jour pour récupérer et être en bonne santé physique et mentale. Mais d'où vient cette règle, s'est demandé le Détecteur de rumeurs.

Faits à retenir

Entre 7 et 9 heures, tout dépendant du groupe d'âge et de l'état de santé

Le nombre d'heures est important, mais aussi la régularité

Des nuits trop courtes peuvent être annonciatrices de problèmes de santé

Il est certain que le manque de sommeil —et dans certains cas, l'excès— est associé à plusieurs problèmes de santé, incluant les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'obésité tant chez les adultes que les enfants, l'hypertension, et la mortalité en général. Reste maintenant à définir ce qu'est une courte nuit.

Car des études indiquent qu'il n'y a pas de quantité idéale de sommeil applicable à tous. Celle-ci devrait au contraire être individualisée en fonction de différents facteurs.

Pourquoi 8 heures?

La National Sleep Foundation a établi des durées de sommeil spécifiques à chaque groupe d'âge. Pour les adultes en bonne santé, la durée idéale serait de sept à neuf heures par nuit alors que les personnes de plus de 65 ans auraient besoin de sept à huit heures. Et les adultes qui mettent du temps à s'endormir – plus de 10 à 20 minutes – devraient adapter leur heure de coucher de façon à obtenir réellement huit heures de sommeil.

Les Centres de contrôle des maladies recommandent des nuits de sept heures et plus pour les 18 à 60 ans; de sept à neuf heures pour les 61 à 64 ans et de sept à huit heures pour les 65 ans et plus. Quant à l'Organisation mondiale de la santé et à l'American Academy of Sleep Medicine, elles recommandent aux adultes de dormir au moins sept à huit heures par nuit.

Ces lignes directrices présentent donc une plage de temps recommandée pour les personnes en bonne santé et qui ne souffrent pas de troubles du sommeil. Dormir une heure de plus ou de moins que la durée moyenne peut être acceptable en fonction de l'état de santé général, des activités quotidiennes et des habitudes de sommeil typiques.

Au Canada, les statistiques compilées en 2017 indiquaient que les Canadiens de 18 à 64 ans dormaient en moyenne 7,14 heures par nuit et que 65% d'entre eux dormaient suffisamment (sept à neuf heures). Alors que chez les personnes âgées, c'était 7,24 heures par nuit et 54% d'entre elles qui dormaient assez (sept à huit heures).

Effets délétères d'un manque de sommeil

Les personnes qui ont des insomnies ou dorment trop peuvent présenter des symptômes annonciateurs de problèmes de santé graves. Ou, si leurs nuits trop courtes sont le résultat d'un choix délibéré, ces personnes

peuvent, sur une période prolongée, compromettre leur santé et leur bien-être, indique la National Sleep Foundation.

Plusieurs études ont montré des effets délétères d'un manque de sommeil. Par exemple, une recherche publiée l'an dernier dans *Nature Communications* conclut qu'un sommeil de six heures ou moins par nuit, entre 50 et 70 ans, serait associé à un risque de démence plus élevé de 20 à 40 % comparativement à ceux qui ont des nuits de sept heures. Une autre étude publiée en 2017 dans *Neurology* montre que chaque réduction de 1 % du temps de sommeil paradoxal est associée à une augmentation de 9% du risque de démence, soit un trouble de la mémoire et des fonctions cognitives. Ces travaux suggèrent un lien entre la durée du sommeil et le risque de démence, sans établir toutefois une relation de cause à effet. Ainsi, il est difficile de savoir si les troubles du sommeil surviennent en raison de la démence ou si les mauvaises habitudes de sommeil sont susceptibles de contribuer au développement de la maladie.

Une analyse prospective américaine parue il y a une quinzaine d'années indiquait que de dormir cinq heures ou moins par nuit augmentait de 60 % le risque d'hypertension chez des adultes d'âge moyen. Une méta-analyse publiée en 2011 a conclu que les personnes qui dormaient peu étaient plus à risque de maladie coronarienne et d'AVC que celles qui dormaient de sept à huit heures par nuit. Depuis, plusieurs autres études ont confirmé qu'un sommeil insuffisant est nuisible à la santé cardiovasculaire.

Question d'heure et de régularité

Il n'y a pas que le manque de sommeil, il y a le manque de régularité. Se réveiller ou s'endormir à des heures trop variables augmenterait aussi les risques de problèmes cardio-vasculaires, selon une étude publiée en 2020 dans le *Journal of the American College of Cardiology*. Les personnes dont la différence de durée de sommeil était de deux heures ou plus d'une nuit à l'autre, présentaient un risque deux fois plus élevé de tels problèmes de santé.

L'heure du coucher aurait aussi une influence. Une étude parue en novembre dernier et menée auprès de 88 000 Britanniques âgés de 43 à 79 ans, montre que les personnes qui s'endormaient entre 22 h et 23 h étaient celles qui présentaient le moins de risques de développer une maladie cardiovasculaire. Quand l'heure du coucher était après 23 h, le risque augmentait de 12 % et passé minuit, de 25 %. Étonnamment toutefois, c'est aussi vrai dans l'autre sens: l'étude conclut que les participants qui s'endorment avant 22 h ont un risque supérieur de 24% de développer des maladies cardiaques.

Enfin, la durée et la régularité du sommeil ne suffisent pas, la qualité a aussi son importance. Les personnes dont le sommeil est fréquemment interrompu ou écourté peuvent ne pas avoir suffisamment bénéficié des différentes phases de sommeil qui marquent une nuit normale. Un mauvais sommeil peut entraîner de l'irritabilité et de l'anxiété, et augmenter le risque d'hypertension, de cardiopathie, d'obésité et de diabète de type 2.

Verdict

Un adulte en bonne santé devrait dormir entre sept et neuf heures par nuit, soit une moyenne de huit heures pour se maintenir en santé et diminuer le risque, entre autres, de maladies cardiovasculaires. Outre la durée, la régularité et la qualité du sommeil sont aussi à prendre en considération.

NOMINATIONS du conseil des ministres

Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration

M. Artur J. Pires est nommé, sous-ministre adjoint au ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration. M. Pires est secrétaire adjoint au ministère du Conseil exécutif.

Ministère du Conseil exécutif

M. Jean-Pierre Forgues est nommé, secrétaire adjoint au ministère du Conseil exécutif. M. Forgues est directeur des relations intergouvernementales au Secrétariat du Québec aux relations canadiennes de ce ministère.

La Financière agricole du Québec

M. Ernest Desrosiers est nommé de nouveau président-directeur général de La Financière agricole du Québec.

M. Marc Gagné est nommé, vice-président de La Financière agricole du Québec. M. Gagné est directeur général de l'administration du Vérificateur général du Québec.

M^{me} Virginie Simard est nommée, à compter du 16 mars 2023, vice-présidente de La Financière agricole du Québec.

Ministère de la Cybersécurité et du Numérique

M^{me} Lise Girard est nommée, sous-ministre adjointe au ministère de la Cybersécurité et du Numérique. M^{me} Girard est sous-ministre associée au ministère de la Sécurité publique.

Régie du bâtiment du Québec

M. Michel Beaudoin est nommé de nouveau président-directeur général

de la Régie du bâtiment du Québec.

Ministère des Transports et de la Mobilité durable

M^{me} Marie-Claude Corbeil-Gravel est nommée, sous-ministre adjointe au ministère des Transports et de la Mobilité durable. M^{me} Corbeil-Gravel est directrice générale de la planification et de la performance organisationnelle au ministère des Ressources naturelles et des Forêts.

M. Lambert Didier Toni est nommé, sous-ministre adjoint au ministère des Transports et de la Mobilité durable. M. Toni est sous-ministre adjoint au ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

Société de l'assurance automobile du Québec

M. Éric Ducharme est nommé, président-directeur général de la Société de l'assurance automobile du Québec. M. Ducharme est secrétaire du Conseil du trésor.

Secrétariat du Conseil du trésor

M. Patrick Dubé est nommé, secrétaire du Conseil du trésor. M. Dubé est sous-ministre du ministère des Transports et de la Mobilité durable.

Ministère des Transports et de la Mobilité durable

M. Frédéric Guay est nommé, sous-ministre du ministère des Transports et de la Mobilité durable. M. Guay est sous-ministre du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation.

Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation

M. Nicolas Paradis est nommé, sous-ministre du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation. M. Paradis est

sous-ministre associé au ministère de la Justice.

Hydro-Québec

M. Pierre Despars est nommé, président-directeur général par intérim d'Hydro-Québec. M. Despars est vice-président exécutif – Stratégies et développement de cette société.

Société québécoise de récupération et de recyclage

M^{me} Emmanuelle Géhin est nommée, membre du conseil d'administration et présidente-directrice générale de la Société québécoise de récupération et de recyclage

Commission québécoise des libérations conditionnelles

M. David Sultan est nommé membre et président de la Commission québécoise des libérations conditionnelles. M. Sultan était membre et vice-président de cette commission.

Ministère du Conseil exécutif

M. Gilbert Charland est nommé de nouveau secrétaire général associé au ministère du Conseil exécutif, chargé du Secrétariat du Québec aux relations canadiennes.

Ministère des Finances

M. William Floch est nommé de nouveau sous-ministre adjoint chargé du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise au ministère des Finances.

Société des Traversiers du Québec

M^{me} Greta Bédard est nommée présidente-directrice générale de la Société des Traversiers du Québec. M^{me} Bédard était membre du conseil d'administration et présidente-directrice générale par intérim de cette société.

Chronique linguistique

Par Denis Robichaud, retraité du Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion



Les capsules linguistiques *Tirer la langue* portent sur l'origine des mots, sur la transformation et les variétés régionales de la langue française au Québec et ailleurs dans la francophonie, de même que sur l'application des normes lexicales et des règles grammaticales en français standard contemporain.

Tirer la langue Réveille-matin

« En Provence, le soleil se lève deux fois, le matin et après la sieste » (Yvan Audouard).

Le mot **matin** vient du latin *matutinum*, par ellipse de *matutinum tempus* « partie du jour avant midi ».

En français, il désigne le commencement de la journée qu'annonce le lever du soleil. Se liant à des mots qui traduisent principalement les phénomènes climatiques, les variations saisonnières et les premières activités de la journée : **rosée du matin**, **matin d'été**, **café du matin**. Avènement qui évoque, dans plusieurs langues, la santé, l'activité, l'éveil, l'énergie, la nouveauté, l'espoir. « L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt », dit le proverbe : de bon matin.

Dans le décompte des heures, il décrit l'espace de temps qui va de minuit à midi, divisé en douze heures : **trois heures du matin**, formule parfois abrégée en **trois heures du mat'**. Expression d'une durée continue et déterminée, **du matin au soir** « toute la journée », **du matin au soir et du soir au matin** « sans arrêt ». Ou plus vague : **un de ces quatre matins**. Au Canada français et dans l'ouest de la France, **ce matin** devient **à matin**. Dans l'usage littéraire, il exprime l'idée de « commencement » : **matin de la vie**, **matin du monde**.

Au 12^e siècle, le dérivé **matinée** double matin dans son sens de « partie de la journée entre le lever du jour et midi » : **faire la grasse matinée**. L'adjectif **matinal** qualifie ce qui est propre au matin, ce qui se produit le matin, une personne qui se lève tôt, comme **matineux** et, en botanique, une fleur qui s'ouvre le matin. Il produit l'adverbe **matinalement**. **Matinier** décrit aussi ce qui appartient au matin comme **matutinal**, d'emploi littéraire.

Matines désigne la partie de l'office religieux célébrée entre minuit et le lever du jour, puis le livre lui-même contenant les prières du matin. Au figuré, l'expression **sonner les matines** a signifié « faire une réprimande à quelqu'un ». Ce sens a disparu, mais conserve celui de « faire sonner les cloches » pour appeler le premier office qui se chantait avant le lever du jour, forme qui se maintient dans une berceuse qui se transmet de génération à génération : « Frère Jacques, Frère Jacques, dormez-vous, dormez-vous, sonnez les matines, sonnez les matines, ding daing dong, ding daing dong. »

DEVOIR

Comment appelle-t-on aussi la planète Vénus?

RÉPONSE

<http://www.tirer-la-langue.com/>



Mitsubishi Outlander PHEV 2023

Des améliorations tangibles

Dans la foulée de la refonte de son Outlander en 2022, Mitsubishi a bonifié son offre en 2023, en ajoutant un modèle hybride électrique rechargeable (PHEV). C'est la deuxième génération de cet utilitaire, la première ayant été commercialisée en 2018. Que réserve cette nouvelle mouture ?

Pour Kentaro Honda, ingénieur responsable du développement du véhicule les véhicules électriques rechargeables sont actuellement la meilleure solution pour cette catégorie de véhicules. Un Outlander entièrement électrique souffrirait de 400 à 500 kg de trop, soit l'équivalent de conduire avec six personnes à bord, pour atteindre une autonomie somme toute limitée de 300 km. C'est probablement ce qui explique pourquoi la plupart des constructeurs choisissent cette approche. L'Outlander PHEV peut, dans des conditions normales d'utilisation, rouler 61 km en mode électrique, soit une dizaine de kilomètres de plus que les Kia Sorento et Hyundai Santa Fe, et presque le double de la précédente génération.

En combinant le moteur à essence et les deux moteurs électriques, l'Outlander PHEV assure une autonomie totale de 626 km. Pour la grande majorité des personnes, l'autonomie de la batterie répondra aux besoins quotidiens. Mais à partir du moment où l'on doit parcourir de plus longues distances, le moteur à essence entrera rapidement en fonction.

Habitacle

Les dimensions de l'Outlander sont légèrement inférieures à celles du Hyundai et du Kia. L'habitacle offre néanmoins un volume suffisant pour y accueillir les occupants confortablement. Contrairement à d'autres véhicules comparables, il est doté d'une troisième rangée de sièges de l'Outlander, qui, bien que difficile d'accès et peu confortable, constitue un atout pour de plus courts déplacements. Autrement, l'accès au véhicule ne pose aucune difficulté particulière.

Pour le conducteur, la position de conduite assure une bonne visibilité vers l'avant, mais plus limitée de côté, vers l'arrière. À l'avant, le dégagement pour la tête est généreux, et celui pour les jambes, très décent. Les sièges sont confortables et procurent un bon soutien. L'instrumentation est lisible et les commandes sont bien disposées. La manipulation du levier des vitesses demande une certaine période d'adaptation. Au centre, les occupants trouveront d'un bon espace pour leurs jambes, mais les plus grands trouveront celui pour la tête un peu plus juste lorsque le véhicule est équipé du toit ouvrant panoramique. Les sièges fournissent un confort adéquat.

La qualité des matériaux et leur assemblage des véhicules Mitsubishi a connu une nette progression au fil du temps. Dans le cas de notre Outlander, les concepteurs ont utilisé des matériaux souples et doux au toucher pour la plupart. Les sièges en cuir et les garnitures de portes matelassés de notre modèle d'essai, le plus cossu, contribuent à en faire un véhicule de grand luxe.

Performances

L'Outlander PHEV ne manque pas d'ardeur au travail. En combinant le moteur à essence et le moteur électrique, la puissance atteint 248 chevaux et 332 lb-pi de couple. Contrairement à d'autres véhicules de cette catégorie, l'Outlander PHEV donne davantage l'impression de conduire un véhicule



électrique. Le comportement du conducteur joue également un rôle important dans l'autonomie du véhicule. L'Outlander PHEV possède une prise pour brancher de petits appareils, tel un grille-pain, et une autre nommée V2H (Vehicle to Home) pour alimenter sa résidence en électricité.

Sur la route, le véhicule fait preuve d'une belle agilité et inspire confiance. Le bloc-batterie au lithium-ion de 350 volts et de 20 kWh a été installé sous le plancher, entre les roues, ce qui a permis de créer un centre de gravité plus bas. Ce n'est cependant pas le VUS offrant le plus de plaisir derrière le volant, en raison notamment de la direction un peu trop légère et une réactivité plus lente dans les virages. Parfois, la suspension réagit également avec moins de gentillesse sur les inégalités de la route. Les jantes de 20 po sont au banc des responsables. Mais de façon générale, la douceur de roulement est au rendez-vous. La capacité de remorquage atteint 680 kg.

Les améliorations apportées rendent l'Outlander PHEV 2023 encore plus concurrentiel. Si le raffinement général n'est pas encore optimal, il n'en demeure pas moins un VUS très intéressant. Mais comme c'est le cas pour tous ces véhicules, l'autonomie en mode électrique reste encore trop limitée.

Mitsubishi Outlander PHEV 2023

Prix de départ : 46 538 \$

Prix du véhicule essayé : 57 048 \$

Concurrence principale : Kia Sorento PHEV, Hyundai SantaFe PHEV, Toyota Rav4 Prime



+30 %*
d'économies d'impôt

REER
conventionnel

REER+
au Fonds

Cotiser au REER+, c'est 30 %* plus payant.

En plus de bénéficier d'une retraite avantageuse, investir au Fonds, c'est contribuer au maintien de centaines de milliers d'emplois de qualité au Québec.

reerplus.com

* L'acquisition d'actions du Fonds de solidarité FTQ peut donner droit aux crédits d'impôt relatifs aux fonds de travailleurs. Les crédits d'impôt sont de 30 %, soit 15 % au Québec et 15 % au fédéral, et limités à un montant de 1 500 \$ par année fiscale, ce qui correspond à l'achat d'actions du Fonds de solidarité FTQ d'un montant de 5 000 \$.

Veillez lire le prospectus avant d'acheter des actions du Fonds de solidarité FTQ. Vous pouvez vous procurer un exemplaire du prospectus sur le site Web fondsftq.com, auprès d'un responsable local ou aux bureaux du Fonds de solidarité FTQ. Les actions du Fonds de solidarité FTQ ne sont pas garanties, leur valeur fluctue et leur rendement passé n'est pas indicatif de leur rendement dans l'avenir.