

# La force de l'âge

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

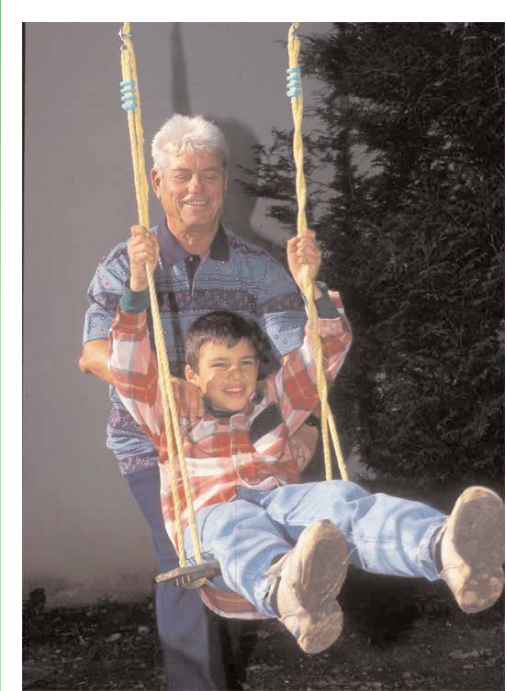
Volume 15, numéro 3

septembre 2007

Membres de l'AQDR



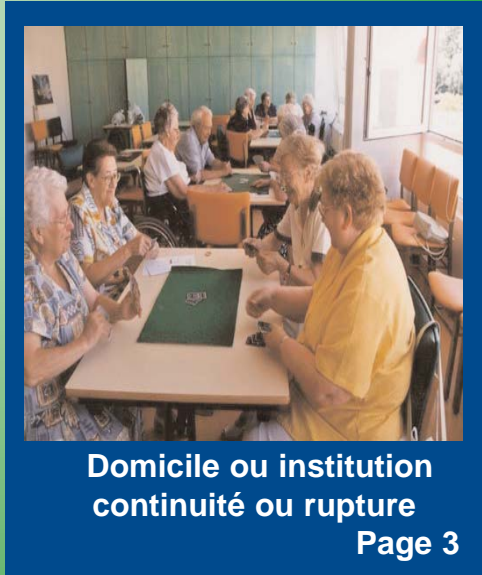
**LE SUICIDE  
CHEZ LES  
AÎNÉ(E)S**  
Page 7



**L'INVESTISSEMENT DANS LES SOINS À  
DOMICILE :**  
UN INCONTOURNABLE ET UNE URGENCE  
Page 12



**LE CŒUR SUR LA MAIN  
ATTENTION!**  
Page 10



## EN 2008, LE " PARLEMENT DES SAGES " FERA PLACE À L'INTERGÉNÉRATIONNEL

Du 10 au 12 septembre prochain, pour une 8<sup>ième</sup> fois, l'AQDR rassemblera plus d'une centaine de bénévoles dans le salon bleu de l'hôtel du Parlement de Québec. Ils y occuperont les sièges des députés et ministres pour y tenir " le Parlement des Sages ".

L'année suivante, du 8 au 10 septembre 2008, nous assisterons plutôt à un " Parlement intergénérationnel " ; un rendez-vous des sages de l'AQDR, mais cette fois avec des jeunes des



institutions d'enseignement, du niveau primaire à universitaire, et des enseignants de chacun de ces paliers. La Direction des programmes pédagogiques de l'Assemblée nationale fera la sélection pour s'assurer que tous les groupes d'âge seront représentés, y compris la soixantaine de bénévoles de l'AQDR.

Cette démarche, une première, prendra un caractère tout à fait historique puisqu'il en sortira une charte intergénérationnelle qui aura été adoptée par ce parlement particulier. De plus, l'événement s'inscrira dans le cadre du 400<sup>ième</sup> anniversaire de Québec.

Cette charte intergénérationnelle qui sera

étudiée et mise au point par ces représentants de tous les âges, pourrait bien constituer une bougie d'allumage de nature à susciter un intérêt accru et des initiatives concrètes de la part des sections de l'AQDR, à la grandeur du Québec, pour promouvoir les relations intergénérationnelles.

D'autre part, cette charte autour de laquelle il faudra susciter un intérêt médiatique pourrait bien enclencher une préoccupation majeure pour une politique de liens intergénérationnels de la part des autorités politiques, des groupes communautaires et dans la population en général.

Ce projet de charte sur lequel un comité préparatoire est déjà à l'œuvre, comprendra quatre thèmes principaux qui sont les suivants :

- "Les droits et les devoirs des citoyens
- "La santé, la sécurité et la protection
- "L'environnement et le milieu de vie
- "L'éducation, la socialisation et l'emploi

Madame **Marthe Vaillancourt**, vice-présidente de l'AQDR, siège sur ce comité.

L'AQDR se prépare activement à cet événement et invite toutes ses sections à élaborer des projets favorisant le respect, le rapprochement, le dialogue et la solidarité entre les générations.

**Maurice Boucher**

### Commentaires sur ce numéro

Courriel: [info@aqdr.org](mailto:info@aqdr.org)

Courrier: AQDR Nationale

1931, rue Sherbrooke Ouest  
Montréal H3H 1E3

Téléphone: (514) 935-1551

Télécopieur: (514) 937-7371

## La force de l'âge

Volume 15, numéro 3, sept 2007

### Éditeur

L'AQDR provinciale dont le président est Norbert Rodrigue

Tirage : 25.000 exemplaires

**Édacteur en chef:** Jean-Guy Racine

**Correction:** Jean Sirosis

### Conception:

Jean-Guy Racine

**Abonnement:** membres de l'AQDR

La Force de l'Âge est publiée quatre fois par année.

La reproduction partielle ou totale des textes est permise à la condition d'en mentionner la source.

La forme masculine est utilisée pour alléger le texte.

### Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque du Canada

ISSN-0833-871X, 3<sup>ième</sup> trimestre 2007

**La force de l'âge est une publication de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées**



# Mot du directeur Général

**Claude Major**

## **Domicile ou institution : continuité ou rupture?**

Il s'agit d'une problématique qui n'est pas simple. Je vous présente les idées de M. Bernard Fournelle, gérontologue et ancien directeur général du Centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) Horace Boivin. La question de départ est la suivante : est-ce que la société québécoise porte une attention suffisante et déploie les actions requises devant le vieillissement de la population et à l'égard de la personne en perte d'autonomie?

M. Brunelle constate qu'actuellement, ce n'est pas une priorité. La personne vieillissante ou la personne âgée est placée sur une voie d'évitement quand ce n'est pas la personne elle-même qui, après avoir pris sa retraite, s'y place délibérément.

Le taux d'institutionnalisation est d'abord fait au gré des choix politiques et non en fonction des besoins de la population sur un territoire donné. " On construit et on ferme des places selon des échéanciers électoraux. " L'hébergement a toujours été pondéré à son désavantage. C'est plus intéressant de parler des urgences que de parler des milieux de vie. Le réseau privé prend la relève et, depuis une dizaine d'années, il est

en surdéveloppement.

Le vieillissement, qui est une étape naturelle de la vie, est presque devenu une maladie. Ainsi, les services et les soins pour les personnes âgées se sont développés selon le modèle médical traditionnel et ce modèle a été transféré dans les milieux d'hébergement. Cela crée des heurts et des insatisfactions. Un centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) est un milieu de vie; un centre hospitalier (CH) est un milieu de soins. Il faut

bien les distinguer. En conséquence, un CHSLD doit offrir une panoplie de milieux de vie et non pas un continuum de services. Il doit répondre aux attentes de la personne, aux besoins de la société et aux réalités contraignantes des finances publiques. Le

CHSLD doit se construire sur deux univers incontournables : sa clientèle et son personnel. Son modèle d'intervention devrait se baser sur une vision du vieillissement comme une étape de la vie et non comme une maladie. La personne âgée ou l'adulte en perte d'autonomie, comme toute autre personne, a des besoins biologiques, psychologiques et sociaux. La grande majorité des individus cherchent à se développer, quels que soient leur âge et leur état physique.



## **Cherche femmes de 60 ans et plus.**

L'Université de Montréal recherche des femmes âgées de 60 ans et plus qui vivent, ou ont vécu dans les dernières années, de la violence conjugale (si votre conjoint vous insulte, vous menace, vous frappe ou vous empêche de voir vos proches par exemple) pour une entrevue confidentielle d'environ 90 minutes. Vous devez habiter Montréal et ses environs ou la Gaspésie ou l'Abitibi-Témiscamingue. Nous nous déplaçons à l'endroit de votre choix pour l'entrevue. Votre participation contribuera à améliorer l'aide offerte aux femmes violentées.

Si intéressée, rejoindre **Christine 514-343-6111 poste 1-3735** ou **Annie 514-343-6006 poste 4.**

# La parole à nos lecteurs

## Fiducie testamentaire.

Dans le but d'assurer un revenu stable pour notre épouse ou nos enfants, beaucoup d'entre nous envisagent de placer leur argent dans une fiducie testamentaire. Ensuite, faisant confiance au gestionnaire et au système, nous fermons les yeux, ignorant les lois concernant ces fiducies et ne sachant même pas comment lire les relevés et les rapports financiers de ces fonds. Depuis quatre ans, nous avons entrepris une étude des fiducies testamentaires où on retrouve une série d'irrégularités telles que la non-déclaration des frais fiduciaires au rapport d'impôt, la déclaration de gains de capital inexistant, le détournement de fonds, la disparition de la chargée de compte, une falsification de trois millions de dollars (3,000,000.00\$) dans un fonds commun dont une fiducie détient des parts, etc. De plus, les plaintes déposées auprès des organismes de surveillance des marchés financiers ont été rejetées du revers de la main et ce, pour des motifs farfelus. Il est plus que temps que les lois changent et que ces pratiques malhonnêtes cessent.

Jacques Phaneuf

**Monsieur ou Madame, je vous envoie cette lettre de grand-maman Elisabeth. Je pense que vous jugerez bon de la faire paraître dans la revue La Force de l'âge. C'est probablement une lettre que bien des personnes âgées aimeraient faire lire à certains de leurs enfants**

**Bernard Lavoie  
St-Prime**

Chère fils, chère fille,

Le jour où tu trouveras que je suis devenu très vieux ou très vieille, essaie d'avoir un peu de patience avec moi et essaie de me comprendre.

Si je me salis en mangeant, si j'ai de la difficulté à m'habiller, sois patient(e)! Souviens-toi des heures que j'ai passées à t'apprendre toutes sortes de nouvelles choses lorsque tu étais petit(e).

Si je répète la même chose, ne m'interromps pas! Écoute-moi!

Quand tu étais jeune, tu voulais que je te lise la même histoire soir après soir, jusqu'à ce que tu t'endormes.

Si je ne me lave pas aussi souvent sous la douche, ne me réprimande pas! Ne me dis pas que c'est une honte! Souviens-toi combien de raisons je devais inventer pour te faire prendre un bain quand tu étais petit(e).

En voyant mon ignorance des nouvelles technologies, ne te moque pas de moi! Laisse-moi le temps d'assimiler tout cela et de comprendre.

Je t'ai appris tant de choses: bien manger, bien t'habiller, bien te présenter, comment affronter les problèmes de la vie.

S'il m'arrive à l'occasion, de manquer de mémoire ou de ne pouvoir suivre une conversation, laisse-moi le temps nécessaire pour me souvenir, et si je n'y parviens pas, ne

deviens pas nerveux ni arrogant!

Le plus important pour moi, c'est d'être avec toi et de pouvoir te parler.

Si je refuse de manger, ne me force pas! Je sais très bien quand j'ai faim et quand je n'ai pas faim.

Quand mes pauvres jambes ne me permettront plus de me déplacer comme avant, tends-moi les bras comme je tenais tes petites mains pour t'apprendre à faire tes premiers pas.

Quand un jour je te dirai que je ne veux plus vivre, que je veux mourir, ne te fâche pas, car un jour tu comprendras aussi à ton tour.

Essaie de comprendre qu'à mon âge, on ne vit plus vraiment: on survit tout simplement.

Un jour, tu comprendras que malgré toutes mes erreurs, j'ai toujours voulu ce qui était le mieux pour toi, et que je te préparais le terrain pour quand tu serais grand(e).

Tu ne dois pas te sentir triste, malheureux ou incompetent face à ma vieillesse et à mon état.

Tu dois rester près de moi, essayer de comprendre ce que je vis et faire de ton mieux comme je l'ai fait à ta naissance.

Aide-moi à marcher. Aide-moi à terminer ma vie avec amour et patience.

La seule façon qu'il me reste pour t'en remercier, c'est un sourire et beaucoup d'amour pour toi.

Je t'aime mon fils, ma fille!

**Ton père, ta mère.**

# LE DÉPISTAGE DES PROBLÈMES DE CONSOMMATION



**A**u Canada de 11% à 14% des aînés dépassent le seuil recommandé par les Directives de consommation d'alcool à faible risque. En 2005, 2,8% des personnes âgées disent avoir eu au moins un problème dû à leur consommation d'alcool.

Il en est de même aux Etats-Unis et en Europe où 15% des hommes et 12 % des femmes du troisième âge boivent au-delà d'un seuil sécuritaire : de 2% à 6% boivent de façon abusive et de 1% à 3% souffrent des conséquences d'une consommation abusive.

Des études soutiennent que de 6% à 11% des personnes âgées admises à l'hôpital dans les pays développés montrent des signes d'alcoolisme.

Plusieurs experts pensent que le nombre des aînés ayant des problèmes d'alcool est probablement beaucoup plus élevé que ce qu'indiquent les recherches. Si on semble

sous-estimer le nombre de problèmes liés à l'alcool pour tous les groupes d'âges, ce serait d'autant plus vrai pour les personnes âgées.

## Difficile identification des problèmes de consommation

Autant les membres de la famille et les amis que les spécialistes de la santé ont des difficultés à identifier les problèmes de consommation d'alcool chez les personnes âgées, car ils ont tendance à vouloir protéger le personne étant donné son âge.

Les conséquences d'une consommation abusive d'alcool – dégradation de l'état de santé, replis sur soi, pertes de mémoire, dépression, insomnie, chutes, problèmes de digestion, perte d'appétit et angoisses – sont parfois diagnostiquées comme étant les conséquences d'une maladie ou tout simplement du vieillissement.

## Instruments de dépistage inadéquats

On questionne la fiabilité des outils de dépistage généralement utilisés pour identifier les problèmes d'alcool chez les aînés. En effet, ces outils tentent à mettre l'accent sur la consommation d'alcool actuelle alors que, chez les personnes âgées, il est essentiel d'avoir une idée précise de leur consommation d'alcool tout au long de leur vie.



## Sophie Venne

Nutritionniste membre de l'OPDQ.

Bien manger avec le **Guide alimentaire canadien** pour des aîné(es) en bonne santé!

Vous avez sans doute remarqué que le **Guide alimentaire canadien** s'est refait une beauté! Non seulement l'aspect visuel est changé mais les recommandations ont aussi été mises à jour.

On sait que la nutrition est une science en pleine effervescence et qu'il est parfois difficile de s'y retrouver tant l'information arrive de partout et semble souvent contradictoire.

Le **Guide alimentaire** est en fait un modèle conçu pour assurer un apport adéquat des besoins nutritionnels pour l'ensemble des Canadiens. C'est-à-dire qu'il suggère des aliments ou groupes d'aliments qui, consommés selon les quantités proposées, permettent d'avoir suffisamment de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs.

En optant pour une saine alimentation, on réduit le risque de développer des maladies chroniques tels le diabète de type 2, les maladies cardiaques, l'obésité, certains types de cancer et l'ostéoporose.

Portions du **Guide alimentaire** à consommer chaque jour. Recommandations pour les adultes de 51 ans et plus

### Les changements au nouveau Guide alimentaire:

On recommande :

**1<sup>er</sup> groupe en importance : Les légumes et fruits**

Groupes alimentaires	Femmes	Hommes
<b>Légumes et fruits</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Produits céréaliers</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Lait et substituts</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Viandes et substituts</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Une petite quantité de lipides insaturés chaque jour</b>	<b>30 à 45 ml</b>	<b>30 à 45 ml</b>

- Manger au moins un légume vert foncé (ex. brocoli, épinard, laitue romaine, etc.) et un légume orangé (carotte, patate douce, etc.) chaque jour.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel!
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

### Les produits céréaliers

Autrefois en quantité importante, le nombre de portions a été réduit et réajusté selon les besoins de la population canadienne.

Le nouveau **Guide** suggère de consommer

- la moitié de vos produits céréaliers sous forme de grains entiers! Ces aliments sont généralement riches en fibres et habituellement faibles en gras.

### Lait et substituts

Nouvelle appellation et nouvelle recommandation concernant les aînés. Ce groupe comprend maintenant les aliments suivants : lait, boissons à base de soya enrichies, lait en conserve, lait en poudre, fromage, yogourt et kéfir!

Ce groupe souvent négligé chez les adultes fournit du calcium, des vitamines A et D, B12, de la riboflavine, du zinc, du magnésium, du potassium, des protéines et des lipides.

- Il faut boire maintenant 500ml de lait chaque jour (2 verres de lait, c'est mieux), car le lait est la source principale de vitamine D. De plus, on sait que les besoins en vitamine D augmentent après l'âge de 50 ans. Le nouveau **Guide** recommande à toute personne de plus de 50 ans de prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.

### Viandes et substituts

- Consommer au moins deux portions de poissons chaque semaine (saumon, truite, sardines, harengs, etc.)
- Choisissez des viandes maigres. Enlevez toutes les graisses visibles de la viandes (gras, peau, etc.) Elles sont la source de mauvais gras, nuisible à la santé.
- Et pourquoi pas ajouter des œufs ou des légumineuses à votre menu!

**N'oubliez pas l'aliment essentiel à la vie! L'eau! Buvez en régulièrement !**

À la prochaine....

## LE SUICIDE CHEZ LES AÎNÉ(E)S

Suicide : définition du dictionnaire, action de se donner soi-même la mort. Quel sujet difficile pour les personnes dont la vie a un sens ! Quand on parle des aîné(e)s et quand on sait à quel point l'Église a été importante au Québec dans la vie de ces personnes, que se passe-t-il pour que certaines d'entre elles en arrivent à se suicider ? C'est pourtant le plus grand geste de violence contre soi.

J'ai assisté à une conférence sur le sujet et travaillé avec Mme Sylvie Lapierre, chercheuse sur le suicide à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Je vais vous donner quelques statistiques. En 2003, par 100 000 personnes de plus de 60 ans au Québec, 4,2% des femmes et 20,3% des hommes tentaient de se suicider. Cela veut dire que dans un groupe de cinq aîné(e)s, une personne se suicide. C'est important, il y a autant d'aîné(e)s qui se suicident que de jeunes. Il y a cinq fois plus d'hommes que de femmes.

Quelle importance peut bien avoir le suicide chez les aîné(e)s quand on sait qu'ils arrivent à la fin de leur vie ? S'ils s'arrêtent plus tôt, qu'est-ce que cela peut bien faire ? Est-ce que cela dérange quelqu'un ? C'est là le genre de commentaire que je me faisais avant de comprendre l'impact de ce geste dans notre société.

Dans ses recherches, Mme Sylvie Lapierre observe l'impact d'un pareil geste sur la famille. Elle constate qu'il peut laisser des séquelles psychologiques importantes chez les générations subséquentes et les rendre à leur tour vulnérables au suicide.

Charles Pinard psychologue, Ressource régionale Suicide CSSS Laval, nous rappelle certaines vérités à l'égard du suicide:

1. Il existe une banalisation du geste de suicide; on dit qu'il a raté ou qu'il a " réussi " son suicide comme si ce geste n'avait aucune importance.
2. La dépression est présente dans 34 à 65% des suicides.
3. La difficulté d'adaptation au monde d'aujourd'hui est souvent reliée à une carence de la personnalité.

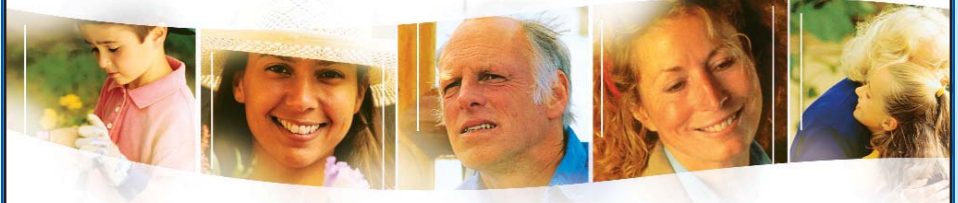
Il dit que ce ne sont pas les individus qui se suicident, mais la société qui se suicide à travers certains de ses membres. Les types de suicide manifestent chacun à sa manière un aspect déterminé de l'état moral d'une société. Il semble que notre société en soit, en ce qui a trait à la prévention et à l'intervention auprès des personnes

âgées suicidaires, au point même où nous étions il y a 20 ans comparativement à d'autres problèmes comme l'alcool au volant, la violence conjugale et le tabagisme. Dans ces cas-là, les choses ont beaucoup évolué. C'est une problématique méconnue qui tue, qui a un potentiel important de propagation pour les prochaines années et qui souffre d'une certaine forme d'âgisme, celui-ci se manifestant par un soi-disant respect du libre choix de la personne et par un refus d'intervention mal placé.

Comme vous le savez, le suicide est un sujet tabou. Il nous faut réfléchir à ce sujet et voir de quelle façon nous pourrions aider nos personnes âgées à continuer leur vie et à la rendre plus agréable et plus signifiante. Voilà un autre défi qui nous attend. C'est un problème qu'il nous faut étudier et comprendre. Sortons en tout respect nos personnes âgées de leur isolement dans la mesure de leur désir d'en sortir. Soyons vigilants, pour nous comme pour les autres !

Thérèse Senécal

### NOUS SOMMES RICHES...



#### ...de nos valeurs

- Le respect, l'entraide
- L'approche humaine, la démocratie

**Notre richesse est collective,  
partagée et accessible.**

**Nous sommes une coopérative funéraire !**



LES COOPÉRATIVES  
FUNÉRAIRES  
DU QUÉBEC

Pour connaître la coopérative funéraire  
la plus près de chez vous :  
819 566-6303, poste 21  
[www.fcfq.qc.ca](http://www.fcfq.qc.ca)

L'intergénérationnel commence à peine à se développer, mais c'est à coup sûr l'un des dossiers dans lequel il faut investir à tout prix.

Il n'y a pas si longtemps, au Québec, disons il y a 40 ou 50 ans, il n'était pas rare de rencontrer trois ou quatre générations d'individus vivant sous le même toit. Tantôt c'était un ou des parents âgés du couple, tantôt c'était une tante ou un oncle qu'on hébergeait. Cette coutume a presque disparu aujourd'hui, compte tenu du développement du réseau public et privé de résidences pour personnes vieillissantes.

Aujourd'hui, les visites aux aînés sont plutôt clairsemées et beaucoup d'entre eux éprouvent une grande solitude. Cela s'explique en grande partie par toutes les responsabilités qui incombent aux parents qui occupent tous les deux des emplois. En effet, leur horaire est souvent programmé au quart de tour : après le boulot, il doivent ramasser les enfants en garderie ou à l'école, les accompagner pour l'exercice d'un sport ou l'apprentissage d'un instrument, ils ont leurs courses à faire, etc.

Cependant, qui n'a pas entendu parler de certaines situations pour le moins... bizarre? On nous rapporte souvent qu'en résidence, les aînés reçoivent plus souvent des visites le jour où le chèque de la Pension de vieillesse arrive... Hé oui! Il s'en fait encore de l'exploitation financière.

N'est-il pas très étonnant de constater qu'en ce monde où les communications sont tellement rapides, pour ne pas dire instantanées, nous ayons si peu développé les relations humaines et la communication entre individus? Nous ne nous parlons presque plus pour nous dire les " vraies affaires ". À peine un " Comment ça va " en passant dont nous n'attendons même pas la réponse parce que nous sommes trop pressés. Pas étonnant que nous n'arrivions plus à être sur la même longueur d'ondes.

À peu de choses près, la même situation se vit dans nos relations avec les jeunes. À peu d'exception près, les adolescents sont des mordus du petit écran et de l'informatique, sans parler du cellulaire et des I-Pods. Alors, pour simplement parvenir à les intéresser à entrer en communication avec nous, ce n'est pas la mince affaire. La compétition est très serrée. Il nous arrive trop souvent de capituler devant les efforts que cela exige.

Autrefois, la transmission orale des valeurs et des connaissances était, sans contredit, l'atout principal pour nouer des liens parentaux. En 2007, malgré tous les progrès qu'on connaît tant au niveau des communications que des nouvelles technologies, il ne faut pas réfléchir bien longtemps aux conditions de vie faites aux personnes aînées pour s'apercevoir qu'ils sont plus que jamais victimes de préjugés, non seulement de la part des jeunes mais aussi de la part des aînés eux-mêmes.

De plus, il semble se dessiner une tendance voulant que les générations se perçoivent parfois comme des antagonistes. Les aînés sont souvent pointés du doigt pour leur supposé égoïsme et, à l'inverse, on reproche aux jeunes leur indifférence envers ce qu'on pourrait appeler un patrimoine social. Et il arrive même que cela dégénère en querelles intergénérationnelles qui ont comme résultat une perte d'acquis pour tous. Avec l'arrivée prochaine des baby-boomers à la retraite, certaines problématiques deviennent plus pressantes. Comment pourrions-nous concilier les acquis si chèrement obtenus des uns et les revendications et les demandes des autres? Comment faire en sorte que les luttes des générations passées et leurs gains sociaux rejoignent les préoccupations très actuelles et les batailles à mener de la part des jeunes pour prendre leur place et se faire respecter dans la société d'aujourd'hui?

Aujourd'hui,  
les visites aux  
aînés sont plutôt  
clairsemées et  
beaucoup d'entre  
eux éprouvent une  
grande solitude.

Il faudra, il va sans dire, commencer à la base et apprendre à :

- tisser des liens entre les générations;
- développer la confiance mutuelle et réduire l'antagonisme intergénérationnel;
- travailler à faire reculer les préjugés qui persistent de part et d'autre;
- établir des points de convergence dans les situations vécues par les jeunes et les aînés par rapport, par exemple, au rejet et à l'exclusion sociale, à la détresse psychologique, à l'isolement social, à la pauvreté, aux toxicomanies, au suicide, etc.

Ne serait-il pas intéressant de former des comités d'action intergénérationnels dans le but d'approfondir certaines problématiques, de cerner des pistes d'action et de travailler ensemble, jeunes et aînés, à partir de revendications communes? L'intergénérationnel mérite qu'on s'y investisse. Si tant soit peu on s'y attarde, on verra sans doute poindre des résultats inattendus autour de nous.

Imaginons un peu le tour de manivelle qu'on aura donné... si chacune de nos 45 sections réalisait au moins une activité intergénérationnelle en cours d'année, qu'elle soit de longue durée, par exemple un projet bien structuré qui s'étale sur plusieurs mois, ou de très courte durée comme un atelier de sensibilisation ou la simple publication d'un article ou d'une chronique dans un journal d'école?

Imaginons un peu les résultats... si chacune ou chacun de nos 25,000 membres décidait d'établir des liens intergénérationnels plus fréquents autour de lui ou autour d'elle?

Qu'est-ce qu'on attend pour commencer... si ce n'est pas déjà fait?

**Madeleine Lévesque**  
Présidente MRC Rouyn-Noranda

## Désaccommodant

L'autre jour, un dimanche en plus, j'ai décidé d'aller au guichet automatique à pied.

Après un copieux déjeuner-dîner, mettons un brunch, vu que ma conjointe faisait la jasette avec une ancienne voisine, j'en ai profité pour marcher un peu, ce qui me ferait plus de bien.

Il faisait beau quoique un peu frais, mais c'était agréable de marcher et prendre son temps tout en examinant les gens et l'activité environnante.

Voilà que je me retrouve peu après devant un presbytère et une église, énorme, à côté.

Une statue de moine, imposante, la main droite levée (pas la gauche) et un crucifix plus grand sur lequel est épinglé, que dis-je, cloué un personnage en qui les gens de ma génération et la majorité des Québécois élevés dans la religion catholique reconnaissent Jésus-Christ, le fils de notre Dieu.

Frappé par cette vision, cette violence incroyable, je cherche (en pensée) une religion qui affiche une telle violence, en trois dimensions en plus.

Serait-ce le syndrome d'Hérouxville qui refait surface sans crier gare? Pourquoi ai-je réagi avec une pareille répugnance devant cette simulation d'acte barbare? Pourtant, je connais cette structure cruciforme avec son Jésus ensanglanté (qu'on nous obligeait à embrasser en plus) depuis ma plus tendre enfance. La bonne sœur en première année en avait un sur sa poitrine.

Hérouxville a soulevé là un problème important qu'il est nécessaire de régler. Si on réprime la lapidation, a-t-on gardé les crucifix à l'église, à l'école et dans les commerces et chaumières? Autres exemples : la croix du Mont-Royal à Montréal, celle de Jacques Cartier à Gaspé, celles de tous les clochers et des salles municipales, etc.

Peu pratiquant, le fait de prendre ses distances permet de jeter un regard nouveau sur des faits et coutumes pourtant depuis longtemps assimilés.

Des artistes conservent quelquefois sur eux un chapelet pour leur porter chance et pourtant, la plupart clament : Faites l'amour et non la guerre.

Combien de personnes portent un bijou en forme de crucifix? Même les conversations portent leur croix.

Il suffit parfois de quelques mots, un indice pour reprendre une réflexion pour se rendre compte que le monde a évolué.

**Maurice Bergeron**



# LE CŒUR SUR LA MAIN ? ATTENTION!

**Nicole Trudel**

Souvent, en vieillissant, on développe une sensibilité à fleur de peau qui nous rend vulnérables. Les problèmes humains nous touchent jusqu'aux larmes, particulièrement ceux présentés sur fond de dramatisation. Certaines situations déclenchent une réaction émotive qui nous pousse presque instinctivement à ouvrir notre porte-monnaie. Les organisateurs de campagnes de financement ont bien compris cela, ils n'ont qu'à nous attendrir pour démontrer que leur cause est méritoire. Or, tel n'est pas toujours le cas et avant de " donner généreusement ", il faut s'interroger. J'en veux pour exemple une campagne de collecte de fonds, effectuée l'an dernier, pour " les familles pauvres " et " les enfants pauvres ". Qu'est-ce qui se cachait derrière ces appellations générales?

Si plusieurs organismes rendent effectivement de grands services à la société et gèrent honnêtement l'argent reçu des donateurs, d'autres consacrent plus d'argent à la gestion de l'organisation qu'à la distribution de fonds à la recherche ou à la cause qu'ils prétendent soutenir. Alors, à qui pouvons-nous faire confiance?

## De bons exemples

Certains organismes ont des structures qui les mettent quasi à l'abri des détournements. C'est le cas, par exemple, de la Croix-Rouge, dont le fondateur, Henri Dunant, a établi des règles de fonctionnement rigides qui n'ont jamais été modifiées et qui constituent, en quelque sorte, une garantie contre les malversations. C'est aussi le cas de beaucoup d'organismes dont la majeure partie des fonds recueillis est effectivement versée aux cibles bien identifiées. Cependant, chaque année voit apparaître des collecteurs d'argent dont l'identification et les buts sont plutôt flous. Des personnes s'installent à une table, dans un lieu fréquenté, et tendent leur sébile pour recevoir des pièces de monnaie ou encore mieux, des billets. Puis, il y a les organismes structurés à la manière d'agences gouvernementales ou d'entreprises privées qui consacrent près ou plus de 50% des montants recueillis à la gestion de " l'entreprise ". Ces organismes qui investissent beaucoup de dollars dans les structures recueillent souvent des montants astronomiques mais ne retournent à la société qu'un faible pourcentage considérant les sommes recueillies. La question est donc la suivante : comment s'assurer que l'argent que l'on donne généreusement va bien là où l'on a dit qu'il allait?

## Généreux mais pas crédule

Chaque organisme de charité est tenu de publier un rapport annuel. Avant de donner des montants importants, il est sage de regarder ce rapport pour voir quelle portion des sommes recueillies est consacrée aux frais de gestion (salaires, frais de représentation, loyer etc.). Évidemment, " le cœur a parfois des raisons que la raison ne connaît pas " et le geste spontané suit souvent l'émotion suscitée par le demandeur. Ainsi, le seul fait de voir un itinérant ou un enfant malade peut éveiller la compassion et nous faire mettre la main dans les goussets. Dans ces cas, le geste n'est pas précédé d'analyse, il relève de " l'acte du cœur ". Après réflexion, peut-être aurait-il mieux valu verser le 2\$ à l'organisme de réinsertion plutôt qu'au jeune itinérant? Ou encore, aurait-il été préférable de souscrire à CENTRAIDE plutôt qu'aux " familles ou enfants pauvres " dont le collecteur, installé à l'entrée de l'épicerie, n'a aucune filiation avec un organisme reconnu et ne peut fournir aucune référence.

Les coups de cœur charitables sont parfois conditionnés de façon presque subliminale par de bons conseillers en " marketing ". Il suffit de voir ce qui s'est produit dans les semaines et les mois qui ont suivi le tsunami ou l'ouragan Katrina pour comprendre à quel point une sollicitation bien organisée, à un moment où les gens sont émus, donne de bons résultats. Maintenant on sait que certains promoteurs de campagnes ont recueilli des millions de \$\$\$\$ dont les victimes n'ont jamais vu la couleur. Pendant que l'organisme MÉDECINS SANS FRONTIÈRES disait aux souscripteurs potentiels de ne plus envoyer d'argent parce qu'il y en avait suffisamment pour faire face à la situation en Indonésie, d'autres personnes sans scrupules mettaient en place des organismes pour exploiter les émotions et empocher l'argent. Le message de MÉDECINS SANS FRONTIÈRES était clair : si vous continuez à faire des dons, l'argent reçu ne servira pas aux victimes du tsunami mais à d'autres fins. Voilà un organisme honnête et fiable qui mérite toute notre admiration. D'autres organismes affichent, bien en vue, le pourcentage des sommes affectées à la gestion. C'est tout à leur honneur.

En résumé, puisque la charité peut parfois être une bonne " business ", il vaut mieux sécher ses larmes avant d'ouvrir son carnet de chèques.



# L'INTERGÉNÉRATION

**Marthe Asselin Vaillancourt C.Q.**

Encore un nouveau mot pour décrire une pratique qui existe pourtant depuis bien longtemps.

De tout temps, il y a eu beaucoup de métiers et de professions dont les apprentissages se sont faits par un transfert de connaissances d'une génération à une autre. Avec l'explosion des connaissances techniques, on s'est un peu distancé de ce type d'échange intergénérationnel. Mais voilà qu'on y revient. On est en train de réapprendre qu'on ne peut évoluer sans s'appuyer sur la transmission du savoir, sans s'imbriquer dans un groupe social.

La société québécoise a surmonté bien des difficultés parce que ses membres étaient tricotés serrés. Loin de moi l'idée d'effectuer un retour nostalgique sur ce passé, je préfère plutôt m'orienter vers l'avenir dans un contexte de soutien, d'entraide et de partage entre les membres de notre société, en incluant bien sûr dans ce contexte les nouveaux arrivants de quelque origine qu'ils soient.

Il existe une pratique intergénérationnelle très présente dans la famille entre grands-parents, enfants et petits-enfants; bien des jeunes parents, au travail ou à la maison bénéficient de la présence des aînés et reconnaissent la valeur et l'intensité des liens qui se tissent ainsi entre les générations.

D'autres activités se déroulent sans qu'on y prête particulièrement attention. Pourtant, entre aînés et écoliers s'effectuent bon nombre de rencontres où les échanges de services se multiplient, rencontres aussi agréables pour les uns que pour les autres. Que d'apprentissages informels et pourtant si bénéfiques peuvent s'y faire!

En 2008, nous vivons un Parlement intergénérationnel dans le but de créer une charte intergénérationnelle qui assure le continuum de la vie sociale dans le respect et l'équilibre.

Je sais que l'A.Q.D.R. s'y intéresse déjà. Cela nous demandera beaucoup de formation, un esprit de collaboration et une ouverture aux autres groupes de la société. Je suis certaine que nous réaliserons ensemble l'une des activités les plus significatives à l'occasion de ce fameux quatre centième anniversaire de la fondation de Québec.

Les statistiques les plus récentes font état du vieillissement de la population. Et l'on s'interroge.

Que deviendront tous ces nouveaux retraités? Au cours des prochaines années, le déséquilibre intergénérationnel va-t-il perturber notre société?

On réagit comme si les aînés s'étaient retirés de la société alors que les statistiques révèlent que les aînés offrent leur aide à une grande variété d'individus, que plus de la moitié d'entre eux sont engagés dans leur milieu et que le sort de leurs petits-enfants arrive au premier rang de leurs préoccupations.

Jacques Roy, professeur au Cégep Ste-Foy croit " qu'au sein des mouvements d'aînés, deux courants de pensées se manifestent, l'un de type corporatif qui consiste à se préoccuper des seuls intérêts des aînés. Un autre, de type plus versé vers la société, mise davantage sur une préoccupation intergénérationnelle des enjeux existants, tout en faisant la promotion des personnes âgées. Le dernier courant est porteur d'espoir afin de repenser les droits collectifs dans une perspective d'équité. Par l'entremise des aînés et des jeunes, l'invitation est lancée pour qu'un mouvement issu de la société civile engage une réflexion collective autour des enjeux actuels afin que les gouvernements favorisent des actions et des politiques dans une perspective de justice intergénérationnelle".

Les aînés sont impliqués dans quatre formes d'activités avec les jeunes. D'abord **le coaching**, très souvent relié à une entreprise; ce peut être par exemple un conseiller financier auprès d'un salarié. On peut aussi être coach de vie, de gestion, en politique ou en conflits familiaux.

Le **tutorat** s'exerce plutôt en milieu de travail; c'est un aîné qui transmet ses connaissances à un stagiaire.

Le **mentorat** est exercé souvent par des professionnels qui éprouvent le désir de donner aux jeunes une partie de ce qu'ils ont reçu; nous sommes ici dans la transmission du savoir.

Enfin **l'intergénérationnel** qui est exercé par un grand nombre d'aînés dans diverses activités communautaires. On est bien loin des préjugés qui laissent croire que le pouvoir gris est signe de stagnation.

En 2008, nous vivons un Parlement intergénérationnel dans le but de créer une charte intergénérationnelle

## **L'INVESTISSEMENT DANS LES SOINS À DOMICILE : UN INCONTOURNABLE ET UNE URGENCE**

Cette fois, il ne s'agit pas de la revendication d'un groupe de pression, d'un parti d'opposition, d'un organisme communautaire, d'un individu ou de l'article d'un journaliste. Nous avons là un sondage scientifique d'une maison reconnue, Léger Marketing, réalisé entre le 6 et le 10 juin dernier auprès de 1000 répondants. Ce sondage conclut sans équivoque : " Les Québécois sont insatisfaits des soins consentis aux gens qui vieillissent et qui sont en perte d'autonomie ".

Ce sondage réalisé à la demande du Journal de Québec vient confirmer que le Québec, aux prises avec une évolution rapide du vieillissement de sa population, accuse un retard considérable dans la prise en charge de ses aînés en perte d'autonomie.

Dans un rapport soumis à son assemblée générale annuelle les 5 et 6 juin dernier, l'AQDR soulevait cette question en précisant que les gouvernements qui se sont succédé au cours des dernières années avaient tous constaté la situation, mais qu'ils s'étaient contentés de formuler quelques promesses électorales et de saupoudrer quelques millions pour couvrir une fraction des besoins qu'ils avaient pourtant reconnus.

À cause de ce laxisme du gouvernement, le Québec, avec 91.66\$, demeure au dernier rang des provinces canadiennes, juste avant l'Île du Prince-Édouard à 54.30\$, dans les dépenses par habitant pour les services à domicile. Le rapport souligne que le Nouveau-Brunswick investit 178.22\$ et que 4% des dépenses publiques au Canada vont aux soins à domicile alors que le Québec n'y consacre que 3%.

Cette situation fait en sorte que les proches aidants ou aidants naturels sont, dans une large proportion, épuisés et qu'un grand nombre de personnes âgées n'arrivent pas à obtenir de services adéquats. Comme elles sont

incapables de payer pour ces services, elles se retrouvent dans des CHSLD, ce qui implique un coût très élevé pour l'État.

Pendant ce temps, le ministère de la Santé et des Services sociaux ne cesse de répéter ses bonnes intentions et il publie, comme il l'a fait en 2004, un document intitulé " Chez soi; le meilleur choix " visant l'implantation d'une politique de soutien à domicile, politique qui se fait toujours attendre.

Dans ce sondage de Léger Marketing, les personnes interrogées ne sont pas uniquement des personnes âgées. Elles sont de tous les âges à avoir répondu. Dans une proportion de 62%, elles se disent insatisfaites de la façon dont les personnes en perte d'autonomie sont prises en charge par l'État.

Selon les sondeurs, il n'y a pas lieu de se surprendre si huit Québécois sur dix souhaitent que l'on fournisse plus de soins à domicile aux personnes âgées. Cette proportion grimpe à 91% quand on consulte les 65 ans et plus.

Rappelons que, compte tenu de la réputation plus ou moins enviable des CHSLD en termes de qualité des soins, à la suite des histoires d'horreur qui font trop souvent les manchettes, une faible proportion des répondants à qui on demandait où ils placeraient une personne âgée dont ils auraient la responsabilité, ont opté à 16% seulement pour un CHSLD.

La situation est telle que le gouvernement du Québec doit, de toute urgence, se donner une politique de soins et de maintien à domicile et qu'il doit y investir massivement. C'est une question de respect et de dignité à l'égard de la population vieillissante.

**Maurice Boucher**

### **TOURNÉE DE CONSULTATION DE LA MINISTRE DES AÎNÉS**

Madame Marguerite Blais, ministre des aînés, a récemment annoncé une tournée de consultation sur le sort et les besoins des aînés dans les 17 régions administratives du Québec. Cette tournée doit s'amorcer dès septembre prochain.

Cette consultation des aînés avait fait l'objet d'un engagement du gouvernement Charest et d'une promesse électorale de l'ADQ en mars dernier.

L'AQDR s'est réjoui de cette décision du

gouvernement et se propose de collaborer étroitement à cette démarche de la ministre. Cependant, elle souhaite ardemment que ce soient vraiment les aînés eux-mêmes qui soient consultés. Qu'on leur donne priorité sur les intervenants sociaux, les autorités politiques, les gérontologues, les chercheurs et autres.

Les personnes bénévoles des sections de l'AQDR engagées auprès des aînés, qui sont aînées elles-mêmes, tout comme celles de la FADOQ et de toutes les autres associations d'aînés ou de retraités, sont en contact quotidien avec les personnes âgées quel que soit leur statut. Elles sont les mieux placées pour refléter les besoins, les désirs et les problèmes qu'elles



Le billet de

# Jeannine Bouchard

Présidente de Jonquière

Quoi que nous disions, la période estivale, considérée à juste titre, depuis la nuit des temps, comme une période fertile en péripéties de toutes sortes occupe nos pensées année après année et remplit nos cœurs de rêves féeriques où l'astre solaire tient le rôle principal.

Malheur alors à ceux qui osent prédire un été peu clément comme ce fut le cas récemment, car dans l'esprit des vacanciers, Madame la Pluie et sa cohorte d'amis ne sont jamais les bienvenus. Ce singulier personnage n'a qu'une mission, celle de réduire les heures de fainéantise que nous offre soleil radieux.

Bien sûr, il arrive que nos illustres météorologues aient raison. Alors nos amoureux de la nature se perdent en interprétations et en superstitions de tout acabit. Tout ce qui, selon eux, peut expliquer les écarts de conduite de Dame Nature alimente leurs discours.

Heureusement, la mémoire étant une faculté qui oublie vite, tous se rallient à l'idée que la prochaine saison, en passant par les mois visés, sera la plus belle. De toute façon, si nos cœurs sont remplis de soleil, aucun mauvais temps ne nous dérange... Et voilà que septembre sonne l'heure de la rentrée et la reprise d'activités un moment abandonnées, le temps de se restaurer.

Quel bonheur aussi de retrouver les personnes avec

qui, au fil des années, nous avons tissé des liens d'amitié, de partage et de fraternité ! N'est-ce pas là un plaisir renouvelé qu'il nous appartient de savourer et d'entretenir ?

Bien plus, n'est-ce pas gratifiant d'avoir la nette impression de travailler à l'avancement d'une cause qui nous tient à cœur et qui de surcroît nous concerne directement et contribue à améliorer notre présent et celui de nos compatriotes ? Qui peut résister devant une invitation qui fait appel à notre générosité et à notre disponibilité, qualités propres à de nombreux retraités heureux de partager la mission de leur Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées par l'entremise de leur section respective ?

Vous êtes donc tous invités à vous impliquer de nouveau dès l'ouverture de votre prochaine année d'activités, à soumettre vos idées de projets, que vos administrateurs se feront un plaisir d'analyser, et à participer au recrutement de nouveaux membres en invitant parents et amis à cette rentrée.

Comptant sur votre dynamisme et votre collaboration, qui ne font que croître d'année en année, je vous souhaite une année des plus enrichissantes parce que bercée par le rêve d'améliorer les conditions de vie de vos concitoyens et, par ricochet, de vous assurer une retraite constructive et valorisante.

vivent.

C'est sur le terrain que les choses se passent, que les problèmes et les difficultés se vivent, qu'il s'agisse de soins à domicile, de soins de santé, d'hébergement, d'abus ou de violence.

Les intervenants de la Santé et des Services sociaux rendent d'immenses services, mais compte tenu qu'ils sont à court de ressources et de personnel, il leur arrive trop souvent d'expédier ou de raréfier leurs interventions.

Nous nous réjouissons de la présence du Dr Réjean Hébert dans le groupe de travail qui réalisera cette consultation. Le Dr Hébert a toujours démontré un grand intérêt pour le mieux-être des

aînés du Québec. Nous aurions apprécié cependant qu'une organisation comme la nôtre puisse faire partie de l'équipe des responsables de cette tournée.

À l'AQDR, nous nous proposons d'entrer en communication avec les sections pour qu'ensemble, dès le mois d'août, nous nous préparions à répondre à ces consultations, tant sur les questions propres à chaque région que sur l'ensemble des conditions de vie des aînés, en accord avec la mission, les orientations et les objectifs de notre organisation.

**Maurice Boucher**



## LE SYSTÈME DE SANTÉ DU QUÉBEC: un désastre? un acquis? un cadeau du ciel?

**Maurice Boucher**

Il a le dos large et il coûte cher: délais pour chirurgies, attentes, engorgements d'urgences, pénurie de médecins et d'infirmières, infections nosocomiales etc., voilà une partie seulement des reproches et récriminations adressés à notre système de santé. Pourtant, ce système a fait et fait encore l'envie des citoyens de plusieurs pays et sociétés.

C'est nous, les 65 ans et plus qui, au milieu des années 60, avons fait ce choix de société pour un régime de santé et d'hospitalisation universel, gratuit et accessible à tous, et ce, malgré une farouche opposition d'une partie du pouvoir politique, du corps médical et de plusieurs des mieux nantis.

Quand il est question de privatisation de ce service, les catastrophes de maladies graves qui ruinaient facilement nos familles il n'y a pas si longtemps nous reviennent vite à la mémoire.

Dans un élan de sociale-démocratie, la classe moyenne et le monde ouvrier du temps ont mené une lutte acharnée pour un tel progrès social. Puis, la période qui a suivi, a donné naissance à une génération (dont les "baby-boomers") qui n'a eu qu'à cueillir les fruits de cette lutte. Ces mesures avantageuses sont comme tombées du ciel et ont fini par faire partie de la normalité des choses.

Aujourd'hui, c'est parmi les mieux nantis d'entre eux que nous retrouvons les personnes favorables à la privatisation.

Sans rejeter toutes modifications susceptibles d'améliorer notre système, il serait profitable, pour alimenter un débat nécessaire sur cette question, de nous comparer avec la société qui semble dominer la planète, les États-Unis, où 46 millions de citoyens n'ont accès à aucune assurance maladie ou hospitalisation, donc sans protection aucune face aux coûts astronomiques des soins de santé, beaucoup plus élevés que les nôtres.

Les statistiques sont éloquentes: on ne compte plus les cas de faillites personnelles suite à la maladie. L'Institut de médecine des USA qui a publié une série de rapports en 2004 sur la question, concluait que 18 000 personnes mouraient chaque année faute d'avoir une assurance-maladie.

Malgré tout ce qu'on reproche à notre système de santé, il faut constater que nous avons plus qu'une bonne longueur d'avance sur nos voisins du sud. Aussi, plutôt que seulement se désoler, on trouvera à se consoler.

**C'est un pensez-y bien.**

**Aux États-Unis, 46 millions de citoyens n'ont accès à aucune assurance maladie ou hospitalisation**

### Blague

Un homme et sa femme étaient en vacances à Jérusalem. Au cours de ce séjour la femme décède.  
L'entrepreneur de pompes funèbres dit au mari :

-Vous pouvez transférer le corps chez vous pour 5000\$ ou bien l'enterrer ici en Terre Sainte pour 150\$.

L'homme réfléchit et lui répondit qu'il voulait transférer le corps chez lui. L'entrepreneur de pompes funèbres lui demanda:

- Pourquoi dépensez-vous 5000\$ pour transférer le corps de votre femme?  
Alors que ce serait merveilleux de l'enterrer ici pour seulement 150\$.

L'homme répondit :  
- Il y a longtemps, un homme est mort ici , a été enterré ici et trois jours plus tard il est ressuscité. Je ne veux pas prendre de chance ....

*S'informer pour mieux comprendre,  
comparer pour mieux choisir*



## Choisir un médicament d'origine ou un générique?

**Connaissez-vous la différence?  
Connaissez-vous bien vos droits  
en tant que patient?**

### Le médicament *d'origine*

est celui qui a été mis sur le marché par la compagnie qui l'a découvert.

### Le médicament *générique*

est une copie du médicament d'origine.

### Comment faire la différence?

En général, pour différencier un médicament d'origine d'un médicament générique, il suffit souvent de regarder le nom du médicament...

**Que ce soit un remboursement  
par un régime public ou privé...**


À coût égal, il est de votre droit d'exiger le *médicament d'origine* ou le *générique*.

À coût plus élevé, vous avez le droit de choisir le médicament d'origine et de payer seulement la différence, ou d'accepter le médicament générique.

Voici quelques exemples de produits dont le coût est entièrement couvert par le régime public de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) et la plupart des assurances privées :

Nom du médicament d'origine	Nom du médicament générique
Pravachol	xxx-pravastatine
Ativan	xxx-lorazem
Coumadin	xxx-warfarine
Nozinan	xxx-méthoprazine
Monopril *	xxx-fosinopril
Zestril	xxx-lisinopril

\* Protection BAP

 **Votre pharmacien**  
123, chemin du Coin  
Ville (Province) REP. 11


---

0123-456

**ORIGIPIL** → médicament d'origine

**GEN-ORIGIPIL** → Médicament générique

VOTRE NOM  
456-789 D. Defamille



S'il a un nom composé, avec ou sans trait d'union, c'est probablement un médicament **générique**. En cas de doute, votre médecin ou pharmacien peut vous renseigner.



Votre pharmacien peut vous faire part de son opinion de spécialiste, préparer et vendre des médicaments.

**VOS DROITS À LA PHARMACIE :** avant de remplacer votre médicament d'origine par un générique, votre pharmacien a l'obligation de vous en informer et d'obtenir votre accord. Il peut également vous fournir les informations nécessaires (prix, différence) et vous expliquer pourquoi il effectue le changement afin de vous aider à prendre une décision éclairée. Que vous choisissiez un médicament d'origine ou un générique, c'est vous qui avez le dernier mot !

**Le médicament générique est-il toujours moins cher?**

*Non, pas nécessairement.* Dans certains cas, le fabricant du médicament d'origine peut réduire son prix pour

Programme privilège d'assurance  
exclusivement réservé aux membres



## Un partenariat de **choix**

L'**AQDR** a porté son choix sur La Capitale assurances générales afin de développer ensemble un programme privilège d'assurance unique qui vous en offre plus pour vos assurances automobile et habitation.

### Économisez sur vos assurances

- 12 % pour votre automobile
- 10 % pour votre habitation

### Offrez-vous l'assurance de la qualité

- Les meilleures protections sans frais supplémentaires
- CAP, un programme novateur d'assistance offert à tous nos assurés

### Choisissez d'en avoir plus pour votre argent

Demandez-nous une soumission gratuite et sans aucune obligation et courez la chance de gagner un séjour dans la capitale européenne de votre choix!

Sans frais : **1 800 322-9226**

Montréal : **514 906-2208**

Québec : **418 266-9908**



CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES



\*Règlements disponibles à la Vice-présidence marketing.