

SOMMAIRE

La Société québécoise des infrastructures.....	3	On a besoin de 8 heures de sommeil?	
Chronique Louise Brisson.....	6	Plutôt vrai	8
Nominations	6	Secrétariats	9
Se préparer à l'hiver	7	Volvo XC90 T8 Recharge AWD 2022.....	10



**LE COMPLEXE G
«EN MAUVAIS ÉTAT»**

Page 3

**Avantages
pour les employés
des services publics**

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

**Tarifcation 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**

**Protections Réclamations
pardonnées : évitez les
hausse de prix causées
par 1 ou même 2
réclamations d'assurance
auto ou habitation!**



**Obtenez une soumission !
1 877 607-7301
beneva.ca/services-publics**

beneva

Beneva désigne La Capitale assurances générales inc. en sa qualité d'assureur. © 2022 Beneva. Tous droits réservés. ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence. ¹ 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.



**Mettez du local dans votre épargne
avec FlexiFonds.**

CELI | REER | FERR flexifonds.com



Les Fonds FlexiFonds sont distribués 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. Veuillez consulter votre conseiller et lire le prospectus et l'aperçu des Fonds avant de faire un placement. Les Fonds des Fonds ne sont pas assurés par la Société d'assurance-dépôts du Canada ni par un autre organisme public d'assurance-dépôts ni par l'Autorité des marchés financiers. Les Fonds ne sont pas garantis, leur valeur fluctue fréquemment et leur rendement passé n'est pas garant de leur rendement dans l'avenir.

REER? CELI?
Retenues sur la paie?
Pour les grandes et
les petites décisions
financières, nous avons
les réponses
à vos questions.

[épargnepositive.com](https://epargnepositive.com)



La Société québécoise des infrastructures

Planifier. Bâtir. Entretien.

La Société québécoise des infrastructures gère un parc immobilier de plus de 1 100 immeubles sur l'ensemble du territoire québécois. Ces immeubles sont le lieu de travail de quelque 60 000 employés du gouvernement du Québec.

La Société québécoise des infrastructures a pour mission :

- de soutenir les organismes publics dans la gestion de leurs projets d'infrastructure publique;
- de développer, de maintenir et de gérer un parc immobilier qui répond aux besoins de ces organismes.

La Société met des immeubles à la disposition des organismes en leur fournissant des services :

- de construction
- d'exploitation
- de gestion immobilière

GESTION IMMOBILIÈRE

Les services de gestion immobilière de la Société québécoise des infrastructures permettent de combler les besoins immobiliers des ministères et organismes gouvernementaux en leur offrant des locaux dont la localisation, la disponibilité, la qualité et les coûts répondent à leurs attentes, tout en assurant une occupation optimale du parc immobilier, de manière à réduire au minimum les espaces vacants et à gérer rigoureusement la facture de loyer gouvernementale.

Les services de gestion immobilière offerts par nos directions immobilières visent à maintenir des conditions d'occupation optimales et à procurer aux clients occupants des lieux de travail fonctionnels, sains, confortables et sécuritaires.

VISION GOUVERNEMENTALE

La planification et la réalisation des infrastructures publiques sont des responsabilités hautement stratégiques. En se dotant de processus de gestion conformes aux pratiques les plus exigeantes, et qui permettent de respecter notre capacité collective de payer, le gouvernement engage en effet sa responsabilité, non seulement envers l'ensemble des citoyens, mais aussi envers les générations futures. Routes, hôpitaux, écoles, infrastructures culturelles contribuent aujourd'hui et contribueront demain encore à la prospérité et à la qualité de vie des Québécoises et des Québécois.

La mission que nous a confiée le gouvernement se déploie en deux volets.

- Gérer, au bénéfice de nos clients, l'ensemble des étapes des projets d'infrastructure publique, depuis la planification jusqu'à la mise en service, en veillant au respect des budgets et des échéanciers convenus, en s'assurant de satisfaire leurs besoins dans une optique de durabilité et au meilleur rapport qualité/coût, conformément aux orientations gouvernementales et aux balises du Plan québécois des infrastructures.
- Mettre à la disposition de nos clients des immeubles et des locaux, en propriété et en location, leur permettant d'améliorer leur productivité et de mieux dispenser leurs services aux citoyens en y maintenant des conditions d'occupation saines, confortables et sécuritaires et en s'assurant de conserver et d'utiliser de façon optimale le patrimoine bâti collectif.

NOTRE VISION

Notre vision définit la façon dont nous entendons réaliser notre mission. Elle exprime notre volonté ferme d'améliorer constamment notre performance au bénéfice de nos clients, des citoyens et de l'État.

PLANIFIER UN PATRIMOINE DURABLE

C'est planifier et orienter l'évolution des actifs immobiliers publics avec un souci exemplaire de durabilité, de qualité et d'utilisation optimale des ressources.

BÂTIR L'EXCELLENCE

C'est mettre au service de nos clients les meilleures équipes d'experts du bâtiment, de la gestion de projets et de la gestion immobilière.

ENTREtenir LA CONFIANCE

C'est réaliser notre mission avec rigueur, intégrité et transparence en nous appuyant sur les meilleures pratiques de gouvernance.

NOS VALEURS

Ces valeurs, nous nous efforçons de les appliquer au quotidien, dans nos projets, dans nos décisions et dans nos rapports avec nos clients, nos collaborateurs et nos partenaires.

Le Complexe G «en mauvais état»

Selon un reportage du Le Soleil,

Un document d'une soixantaine de pages commandé par la Société québécoise des infrastructures, recense tous les travaux à effectuer sur l'emblématique édifice Marie-Guyart, un centre névralgique de la fonction publique québécoise.

Construit en 1972, le gratte-ciel de 38 étages — sous-sols inclus — regroupe les bureaux de nombreux ministères. Des fonctionnaires des ministères de l'Éducation, de l'Environnement, du Travail et des Finances, entre autres, travaillent dans l'édifice le plus haut de la capitale. Selon l'évaluation municipale, il vaudrait plus de 164 millions \$ et est situé sur un terrain qui vaut 34 millions \$.

Malgré des rénovations d'envergure en 2009, puis de 2012 à 2018, le Complexe G a toujours besoin de travaux majeurs. Il obtient la note de «D» dans le système de classement du gouvernement, étant considéré en «mauvais état».

Des dizaines de problèmes à résoudre d'ici un an

Le rapport, produit pour l'année 2022-2023, indique que quelque 69 problèmes remarqués sont en «Priorité 1», ce qui signifie qu'ils doivent être réglés dans un horizon de «0 à 1 an». Plusieurs ont été identifiés il y a de nombreuses années.

Parmi ceux-ci, le système d'alarme incendie «déficient», un problème d'odeur dans la ventilation, un plafond percé qui «laisse pénétrer l'eau en permanence», une «conduite sanitaire percée et corrodée sérieusement», des «déficiences» sur les façades de la tour, des colonnes fissurées, des escaliers endommagés et une toiture non étanche. Sans compter les dizaines de traces d'infiltration d'eau d'un bout à l'autre du complexe.

Le Complexe G sécuritaire et inspecté, assure Québec

Face à ce portrait sombre, la Société québécoise des infrastructures (SQI), responsable de la gestion des édifices publics, se veut rassurante. «La SQI inspecte de manière récurrente ses immeubles pour planifier les correctifs à apporter», rappelle le porte-parole de la société d'État, Francis Martel. «La SQI s'affaire à garder les lieux sécuritaires pour les occupants en tout temps. Si un quelconque enjeu de sécurité est dénoté, des actions concrètes sont menées afin d'assurer la sécurité de ces derniers.»

Ce dernier ne se surprend pas non plus de l'important nombre d'interventions et de notes inscrites dans l'État du bâtiment, vu l'âge de l'édifice.

«Un immeuble de l'envergure et de l'âge de l'édifice Marie-Guyart [plus de 50 ans] nécessite des investissements en maintien d'actifs tout au long de son cycle de vie et plus significativement lorsque les composantes majeures de l'immeuble approchent leur fin de vie utile», indique la SQI dans une réponse écrite transmise au Soleil à la suite d'une demande d'entrevue.

Sans s'avancer sur un échéancier, on confirme également que des travaux sont en planification pour l'édifice du centre-ville de Québec, soulignant «qu'un projet de 50 M\$ et plus est inscrit à l'étude au Plan québécois des infrastructures» depuis mars 2022.

**S'investir pour vous
qui servez la société**

Depuis plus
de 80 ans!



L'éducation financière, toujours au cœur de la mission de votre caisse

Chaque hausse du taux directeur de la Banque du Canada a des répercussions sur l'économie, sur l'inflation et sur les taux d'intérêt offerts par les institutions financières, y compris les taux des prêts hypothécaires. En tant que propriétaire, il est normal et responsable de se poser des questions.

L'éducation financière s'inscrit toujours dans la mission de la Caisse Desjardins de l'Administration et des Services publics ainsi que dans ses priorités en matière de responsabilité sociale. Elle est devenue un enjeu de société, compte tenu notamment du taux élevé d'endettement et de la faible propension à l'épargne de la population. Nous désirons accompagner les gens afin qu'ils aient les outils nécessaires pour se donner la possibilité d'exercer un meilleur contrôle sur leurs conditions de vie. C'est pourquoi nous contribuons à l'éducation coopérative, économique et financière de nos membres.

Les questions d'argent touchent les différentes sphères de vie des personnes et des entreprises. Grâce à ses nombreuses initiatives éducatives, notre caisse les accompagne pour qu'elles puissent prendre des décisions éclairées.

En matière d'éducation financière, la Caisse Desjardins de l'Administration et des Services publics offre à ses membres et partenaires plus d'une dizaine de conférences par année sur divers sujets tels que le régime d'épargne-études, les assurances, la succession, les mythes et réalités d'être conjoint de fait, l'achat d'une résidence secondaire et plusieurs autres. **Considérant que nous connaissons bien vos avantages sociaux et les caractéristiques de votre fonds de pension, nous donnons également des ateliers de préparation à la retraite.**

Pour consulter nos conférences à venir,
rendez-vous sur [votrecaisse.com/Conférences 2022](https://votrecaisse.com/Conférences2022).



Soucieux de bien répondre à vos besoins, nous désirons connaître les sujets en matière d'éducation financière qui vous interpellent.

C'est pourquoi nous vous invitons à répondre à ce court sondage.



Numériser ce code QR pour accéder au sondage.

Conférence virtuelle

Le pouvoir de l'optimisme à la Bourse

Présentée par M. Michel Villa
Chroniqueur, conférencier et formateur boursier

Mercredi 9 novembre à 12 h*
Pour les détails et inscription,
numériser le code QR ou contactez la Caisse.

* Disponible en réécoute pendant 7 jours.



Une caisse à portée provinciale

Québec
1035, rue De La Chevrotière
1020, rue Bouvier, bureau 510
Montréal
1000, place Jean-Paul-Riopelle

Gatineau
139, boulevard de l'Hôpital

☎ 1 866 246-2540

💻 votrecaisse.com

📘 CaisseAdministrationetdesServicespublics

 **Desjardins**
Caisse de l'Administration
et des Services publics

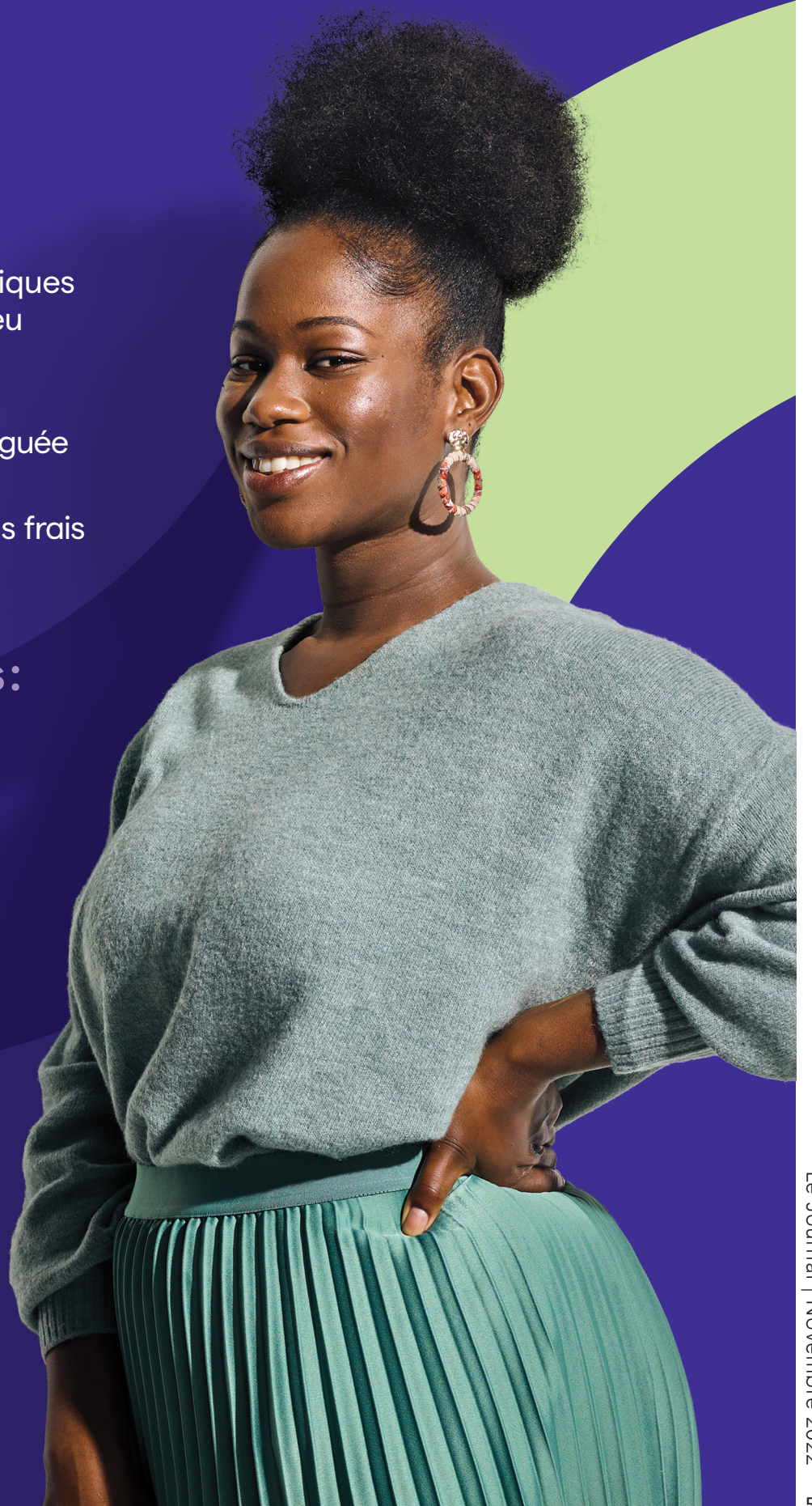
Séances d'information exclusivement pour vous!

- Toujours soucieux de vous accompagner, nous vous offrons des séances d'information thématiques sur la sécurité financière, sans frais et sur votre lieu de travail.
- Préparée spécialement pour le personnel des services publics québécois, l'information divulguée est adaptée à votre réalité.
- Découvrez les séances d'information offertes sans frais et inscrivez-vous dès maintenant en ligne!

Faites vite, les places sont limitées :
beneva.ca/webinaires

beneva

Beneva désigne La Capitale assureur de l'administration publique inc. en sa qualité d'assureur.
© 2022 Beneva. Tous droits réservés. ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence.



L'IMMOBILIER EST EN EFFERVESCENCE :

À vous d'en profiter!



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



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



Après un printemps « sur pause », les secteurs d'activités reprennent peu à peu. On connaît tous l'état actuel des choses et on a hâte que ces terribles soubresauts qui nous affectent tous soient derrière nous.

Au-delà de toute attente, le marché immobilier a réellement bondi depuis le mois de mai et les ventes se multiplient. Sur beaucoup de transactions, plusieurs offres sont présentées en même temps.

En ce moment, c'est donc un **marché de vendeurs**, à tout le moins pour les maisons. L'inventaire est très bas et dès qu'une nouvelle propriété est mise sur le marché, elle s'envole aussitôt ! Par le fait même, les prix sont en hausse. La règle de l'offre et de la demande fait le reste.

Bon temps pour vendre? Assurément!

Vous pensiez mettre en vente votre propriété dans la prochaine année? N'ayez aucune hésitation et mettez votre projet en marche. Les acheteurs sont au rendez-vous et croyez-moi, ils attendent votre maison! Le marché est tellement actif et le manque d'inventaire tellement criant que ce sera payant pour vous de passer à l'action et de profiter du momentum actuel.

Sachez cependant que les acheteurs sont perspicaces, exigeants et bien renseignés. Ils visitent tout et ils ont l'œil. Pour bien vendre et à bon prix, soyez prêts pour que votre propriété se démarque et qu'elle aussi puisse « s'envoler »!

Des conseils payants

- **Soyez séducteur!** Préparez votre propriété à l'intérieur comme à l'extérieur et faites en sorte que votre acheteur craque pour votre maison.
- Votre maison doit être **impeccable dès sa mise en vente** car les acheteurs qui peinent à dénicher la perle rare visitent très rapidement.
- **Surclassez les maisons concurrentes!** Ayez la plus belle, la mieux entretenue et la mieux présentée de votre quartier, en somme la plus en ordre, la plus propre et la plus inspirante!
- **Faites le tour du propriétaire!** Marchez votre propriété, comme si vous étiez un acheteur, et examinez tout votre extérieur : terrassement, portes, fenêtres, gouttières, gazon, haies, fondations, trottoir, marches, clôture, patio, cabanon. Corrigez, réparez et faites tous les petits travaux d'entretien négligés.
- **Passez votre intérieur au peigne fin!** De haut en bas, pièce par pièce. Retenez qu'un acheteur se décide dans les 90 secondes ou

il franchit votre porte. Alors, impeccable, dès votre hall d'entrée.

- **Chaque détail compte \$\$\$!** Les acheteurs les additionnent \$\$\$ ou les soustraient \$\$\$\$. Un robinet qui coule, un comptoir abîmé, des thermos décelés. Voyez-y, changez-les.
- **Soyez brillant!** Faites tout reluire et appliquez **ma fameuse règle des Z** : nettoyez, lavez, astiquez, rangez, classez, ordonnez, réparez, peignez. Que tout soit étincelant.
- **Élaguez et désencombrez :** l'espace doit être ouvert et dégagé. Moins de meubles et de bibelots : les pièces paraîtront plus grandes.
- **Tout doit fonctionner :** l'échangeur d'air, la thermopompe, les manivelles des fenêtres ...
- **Attention** aux odeurs d'humidité, aux fissures apparentes, aux traces d'efflorescence : trouvez la cause et faites corriger. Sur ce point, soyez intransigeant. Le mot qui fait fuir en immobilier a juste trois lettres : eau ...
- **Votre acheteur lui aussi cherche « le bonheur »!** Votre maison est belle et heureuse, faites en sorte de créer chez lui son tant attendu « coup de cœur ».

En conclusion, faites partie des gagnants! Après tout, votre propriété, c'est votre patrimoine. Plus elle sera en bon état et en ordre, plus votre rentabilité sera grande. Entourez-vous des meilleurs pour vendre: vous y serez gagnants.

Besoin de conseils ? Je suis à votre disposition en tout temps pour vous aider dans votre projet de vente. Et surtout, je m'occuperai de tout, du début à la fin ... mais surtout de vous!

Pendant que vous travaillez ...

Pendant que vous soupez en tête à tête ...

Pendant que vous vous entraînez pour garder la forme ...

NOUS ...

ON S'OCCUPE DE VOUS!

Et SURTOUT de bien vendre pour vous!

NOMINATIONS du conseil des ministres

Ministère du Conseil exécutif

M^{me} Brigitte Pelletier est nommée, à compter du 21 octobre 2022, secrétaire générale associée, chargée du Secrétariat aux emplois supérieurs, au ministère du Conseil exécutif.

Ministère de l'Éducation

M^{me} Carole Arav est nommée, à compter du 21 octobre 2022, sous-ministre du ministère de l'Éducation.

Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale

M^{me} Annick Laberge est nommée, à compter du 21 octobre 2022, sous-ministre du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale

Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs

M^{me} Marie-Josée Lizotte est nommée, à compter du 21 octobre 2022, sous-ministre du ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs

Ministère des Finances

M. William Floch est nommé, à compter du 21 octobre 2022, sous-ministre adjoint chargé du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise au ministère des Finances.

Ministère de la Justice

M. Yan Paquette est nommé, à compter du 21 octobre 2022, sous-ministre du ministère de la Justice. M. Paquette est sous-ministre associé à ce ministère.

Ministère des Relations internationales et de la Francophonie

M. Alain Sans Cartier est nommé, à compter du 21 octobre 2022, sous-ministre du ministère des Relations internationales et de la Francophonie.

Ministère des Ressources naturelles et des Forêts

M^{me} Line Drouin est nommée, à compter du 21 octobre 2022, sous-ministre du ministère des Ressources naturelles et des Forêts.

Ministère de la Sécurité publique

M. Marc Croteau est nommé, à compter du 21 octobre 2022, sous-ministre du ministère de la Sécurité publique. M. Croteau est sous-ministre du ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques.

Ministère du Tourisme

M^{me} Audrey Murray est nommée, à compter du 21 octobre 2022, sous-ministre du ministère du Tourisme. M^{me} Murray est ex-présidente de la Commission des partenaires du marché du travail.

Ministère du Travail

M^{me} Anne Racine est nommée, à compter du 21 octobre 2022, sous-ministre du ministère du Travail. M^{me} Racine est sous-ministre adjointe au ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

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.

Se préparer à l'arrivée de l'hiver

Maison, jardin, voiture : Tout ce qui doit être fait avant l'arrivée de l'hiver

La rentrée scolaire est derrière nous (enfin!). On peut donc passer à la prochaine étape : se préparer pour l'hiver. Eh oui, avant le temps des Fêtes arrive la saison froide et sa myriade de tâches. Pas de répit pour les propriétaires!

Cet aide-mémoire vous aidera à garder jardin, maison et voiture aussi fringants qu'en plein mois de juillet. Vous pourrez alors profiter de l'hiver en toute quiétude et sécurité.

POUR LA MAISON

Nettoyer :

- Profitez d'une journée ensoleillée au mercure clément pour laver vos vitres. Faites un bon nettoyage de vos gouttières.

Entreposer :

- Débranchez et rangez votre système d'arrosage pour le protéger du gel.
- Afin d'éviter la rouille, huilez les lames de vos outils de jardin avant de les ranger.

Isoler :

- Protégez les portes et les fenêtres contre le froid et les courants d'air.
- Les fenêtres peuvent être isolées avec une pellicule. Cela les protégera du froid et de la condensation.
- Vaporisez les mécanismes d'ouverture des portes et des fenêtres à l'aide d'un lubrifiant de silicone.

Inspecter :

- Les fissures dans les murs extérieurs et dans la brique peuvent entraîner d'importants dégâts à cause du gel. Assurez-vous de fixer le tout.
- Entretenez votre foyer et ramenez la cheminée en faisant affaire avec un professionnel qualifié.

POUR LE JARDIN

Cisailer :

- Coupez et bouturez les vivaces.
- Protégez vos arbustes sensibles à l'aide de tuteurs, puis recouvrez-les de jute.
- Tondez votre gazon à environ 5 cm du sol.
- Taillez votre haie.

Entreposer :

- Attendez que vos meubles d'extérieur soient bien secs.
- Protégez-les avec une toile conçue à cet effet et rangez-les dans un endroit où ils seront à l'abri de l'humidité.

Ramasser :

- Raclez les feuilles mortes tombées au sol.

- Dispersez-en quelques-unes sur votre potager. Les matières organiques des feuilles mortes protégeront la terre lors des grands froids.

POUR LA VOITURE

Effectuer :

- Un changement de filtre et d'huile.
- Des entretiens préventifs pour éviter des dépenses supplémentaires et rester en sécurité, peu importe la saison.
- Des achats importants, comme du lave-glace ainsi qu'une trousse de survie.
- Un changement de pneus. Contrairement aux pneus quatre saisons, les pneus d'hiver offrent plus de contrôle ainsi qu'une meilleure adhérence sur les chaussées couvertes de neige et de glace.

Confiez votre voiture à un technicien certifié pour qu'il vérifie :

- Les liquides de refroidissement et de direction assistée
- Les freins
- La transmission
- Le filtre de cabine
- Les tuyaux et les ceintures qui peuvent être usés par les températures froides
- La batterie d'auto
- Le moteur
- Les essuie-glaces

Cette année, vous devez faire installer vos pneus d'hiver au plus tard le 15 décembre.

5 TRUCS POUR SE SORTIR DU BANC DE NEIGE

Le scénario est familier. On enfonce l'accélérateur, on entend le moteur rugir, mais les pneus tournent dans le vide. Le constat est clair: on est pris dans le banc de neige.

Cinq astuces pour remporter cette bataille épique contre l'hiver.

1. ON SORT LA PELLE

Si la neige est trop dense, toute réaction impulsive pourrait envenimer la situation. On prend donc le temps de dégager les roues: «La pelle est un outil indispensable, assure un expert de chez de CAA-Québec. Elle nous permet de dégager le plus possible la neige ou la glace qui aurait pu se loger sous le véhicule et autour des roues. On aura ensuite une meilleure traction.

On conserve toujours une pelle dans le coffre de notre véhicule. Il existe plusieurs modèles aux manches rétractables, ce qui est fort pratique pour gagner de l'espace.»

2. ON SAUPOUDRE DE SEL

Si nos pneus patinent sur une surface glacée, le sel et le sable granuleux deviennent nos meilleurs amis. On en étend autour de chaque pneu. La glace fondra et nos pneus gagneront en traction. On peut même utiliser de la litière pour chats. Comme les particules ont des propriétés absorbantes, elles gèberont l'eau qui se trouve entre les pneus et la glace, créant ainsi une surface plus rugueuse.

3. ON UTILISE DES PLAQUES ANTIDÉRAPANTES

«Les plaques d'adhérence (traction aids) sont généralement efficaces et peu coûteuses. On en garde toujours dans le coffre de notre voiture.» On place la partie dentelée sur la neige, et la languette métallique collée aux pneus avant (dans le cas d'une traction avant) ou arrière (dans le cas d'une propulsion). On avance ensuite la voiture jusqu'à ce que nos pneus soient entièrement sur les plaques.

4. ON ESSAIE LA TECHNIQUE DU VA-ET-VIENT

On est coincée dans la neige sans pelle ni dispositif antidérapant? Pas de panique! On avance aussi loin que possible, puis on recule immédiatement jusqu'à ce que la voiture ne bouge plus, pour ensuite revenir à la position D et avancer encore. On recommence ce processus à quelques reprises. Avec un peu de chance, on aura assez d'élan pour sortir de notre position malencontreuse.

5. ON APPELLE LES RENFORTS

On a fait tout le nécessaire, mais on est toujours coincée? On rend les armes et on appelle une remorqueuse. Rappelons également que l'assistance routière de CAA-Québec offre quatre appels de services gratuits.

PRUDENCE!

«Faire patiner les roues peut être dangereux pour la transmission et la mécanique du véhicule, prévient l'expert. La manœuvre pourrait entraîner un bris du différentiel du véhicule, qui permet aux roues motrices de tourner à des vitesses différentes selon que l'une des roues est sur une surface glissante ou adhérente.

Chaque voiture étant différente, il est recommandé de lire le manuel du propriétaire pour savoir, par exemple, quelle est la vitesse à ne pas dépasser lorsqu'on se trouve en situation de patinage. Le mouvement du véhicule qui reprend sa traction lors de la manœuvre peut également entraîner des blessures sérieuses si des personnes se trouvent à proximité. On garde nos distances!»

On a besoin de 8 heures de sommeil ? Plutôt vrai

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 ?

Aux États-Unis, 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.

Toujours aux États-Unis, 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 peu 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.

Auteur : Agence Science Presse – Catherine Crépeau

Les articles du Détecteur de rumeurs sont rédigés par des journalistes scientifiques de l'Agence Science-Press. Les Fonds de recherche du Québec et le Bureau de coopération interuniversitaire sont partenaires du Détecteur de rumeurs.

Secrétariats

Secrétariat aux emplois supérieurs

Le Secrétariat aux emplois supérieurs (SES) conseille le gouvernement en matière d'emplois supérieurs et offre des services en vue de favoriser la compétence, l'engagement et l'intégrité des personnes nommées à titre de titulaires d'un emploi supérieur.

Dans l'accomplissement de sa mission, le Secrétariat a pour responsabilités principales :

- d'assumer la gestion du processus de dotation, de nomination, de renouvellement de mandat, de réaffectation, de promotion, de reclassement et de départ des titulaires d'un emploi supérieur;
- d'évaluer et de recommander le niveau des emplois supérieurs;
- de déterminer la rémunération et les autres conditions de travail des titulaires;
- d'offrir des activités de développement et des services d'accompagnement aux personnes nommées à la haute direction des ministères et organismes du gouvernement;
- de répondre aux besoins des titulaires exerçant des fonctions juridictionnelles dans le respect de leur indépendance décisionnelle;
- d'exercer un rôle conseil auprès du gouvernement, du secrétaire général et de la haute direction des ministères et organismes, notamment en matière d'éthique, de gouvernance, de leadership, d'efficacité organisationnelle, d'équité, de diversité et d'inclusion.

Le Secrétariat est constitué d'une clientèle de près de 900 titulaires d'un emploi supérieur à temps plein : la moitié occupant des emplois en situation de gestion, soit de sous-ministres, de sous-ministres adjoints ou associés, de dirigeants d'organismes, de délégués généraux, de délégués et de chefs de poste; et l'autre moitié, regroupant principalement des membres qui exercent des fonctions juridictionnelles. La clientèle du Secrétariat est aussi composée de près de 1 500 titulaires d'un emploi supérieur à temps partiel : près de la moitié siège à un conseil d'administration, dont certains sont régis par la Loi sur la gouvernance des sociétés d'État; les autres œuvrent au sein de comités consultatifs, de conseils, de commissions, d'offices, de régies ou de tribunaux administratifs.

Le Secrétariat est sous la responsabilité de Brigitte Pelletier, secrétaire générale associée, appuyé d'une équipe d'une quarantaine de personnes.

Secrétariat à la communication gouvernementale

Fournir aux citoyens une information claire, précise et accessible sur les services auxquels ils ont droit : telle est la priorité du Secrétariat à la communication gouvernementale. C'est pourquoi il voit à ce que les différentes activités de communication du gouvernement soient cohérentes entre elles.

À travers les mandats qui lui sont confiés, le Secrétariat analyse les projets de communication des ministères et coordonne les efforts de ceux-ci. Il s'assure que les ministères mettent leurs ressources en commun afin de maximiser l'investissement public en matière de communication. Il favorise le partage de bonnes pratiques.

Le Secrétariat organise également des sommets, des forums de grande envergure et de larges consultations publiques. Il coordonne les activités qui nécessitent la participation de plusieurs ministères et organismes.

Au ministère du Conseil exécutif, il conseille le cabinet du premier ministre et les divers secrétariats relativement à la communication gouvernementale. Son service de rétroinformation effectue la veille médiatique et l'analyse des

médias. Le Secrétariat est également responsable de la politique linguistique ministérielle.

À la faveur d'une réorganisation des communications gouvernementales, lancée au printemps 2006 en vue d'une meilleure coordination des activités en ce domaine, les 22 directions des communications d'autant de ministères sont dorénavant regroupées au sein du ministère du Conseil exécutif et relèvent du Secrétariat à la communication gouvernementale.

Secrétariat aux priorités et aux projets stratégiques

Le Secrétariat aux priorités et aux projets stratégiques exerce des fonctions d'appui au secrétaire général du gouvernement et joue un rôle de soutien en effectuant des travaux stratégiques et prioritaires. Il assure le soutien administratif au Comité des priorités et des projets stratégiques. Il a également pour mission d'appuyer le secrétaire général dans l'établissement des activités prioritaires du gouvernement et dans la réalisation de mandats relatifs à l'élaboration, à la coordination et au suivi des activités gouvernementales.

La création du Bureau de la révision permanente des programmes, au sein du Secrétariat du Conseil du trésor, a constitué une occasion privilégiée pour mettre en place un guichet unique en matière de gestion axée sur les résultats pour les ministères et organismes du gouvernement. Dans ce contexte, l'ensemble de l'encadrement de la planification stratégique des ministères et organismes relève désormais de cette organisation. Vous pourrez retrouver toutes les informations pertinentes à ce sujet dans le site du Secrétariat du Conseil du trésor .

Secrétariat à l'Internet haute vitesse et aux projets spéciaux de connectivité

Le Secrétariat, dont le ministre responsable est M. François Legault, a comme mission d'accélérer le déploiement de services Internet haute vitesse sur l'ensemble du territoire du Québec.

À cette fin, le Secrétariat a pour mandat de concevoir, de proposer et de mettre en œuvre des initiatives qui visent à étendre l'offre de services afin que tous les citoyens et citoyennes, les entreprises et les organismes aient accès à Internet haute vitesse, autant en milieu urbain que dans les régions plus éloignées.

Pour réaliser son mandat, le Secrétariat :

- coordonne la mise en œuvre et le suivi des programmes Québec branché et Québec haut débit;
- met en place des initiatives complémentaires pour l'atteinte des objectifs gouvernementaux en matière de déploiement de l'accès à des services Internet, en conformité avec la norme actuelle de 50/10 Mbps minimum, haut débit, telle que définie par le Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes;
- participe à différents comités gouvernementaux (Québec et Canada) responsables de faciliter le déploiement concerté et efficace des services de télécommunications sur tout le territoire, notamment la Table de coordination sur l'accès aux structures de soutènement qu'il coordonne;
- déploie une expertise interdisciplinaire de pointe dans différents domaines liés aux télécommunications, notamment en ce qui a trait à l'évolution des technologies vers la 5G, à la connectivité via les satellites en basse orbite, à Internet des objets, à l'intelligence artificielle et aux autres technologies en émergence.



Volvo XC90 T8 Recharge AWD 2022

Quand l'essence s'acoquine avec l'électricité

Le XC90 fait partie de la famille Volvo depuis le début des années 2000. Au cours des deux dernières décennies, ce VUS a profité d'améliorations, mais ce n'est que pour l'année modèle 2016 qu'il a subi une transformation majeure. À cette occasion, un modèle hybride rechargeable s'est joint à l'offre du constructeur suédois.

Animé par une motorisation qui combine l'essence et l'électricité, le modèle T8 Recharge se pose en compromis idéal entre un véhicule entièrement à essence et entièrement électrique. Lorsque la batterie tombe à plat, le moteur à essence prend le relais. Il suffit alors de brancher le véhicule pour recharger la batterie. L'autonomie de ce type de véhicules demeure relativement faible. Dans le cas du plus gros VUS de Volvo, elle atteint plus ou moins 60 km. Il s'agit néanmoins d'un gain significatif par rapport au passé.

Si vous conduisez en ville, vous risquez d'en tirer meilleur profit que sur l'autoroute, car l'énergie de freinage récupérée permet de recharger la batterie chemin faisant. La batterie hybride du XC90 peut également être chargée par l'entremise du moteur à combustion du véhicule. Dans les côtes montagneuses de Charlevoix, l'énergie fond comme neige au soleil. Heureusement, les descentes permettent de récupérer quelques kilomètres d'autonomie au passage. J'ai néanmoins pu parcourir un peu plus de la moitié du trajet entre Québec et Baie-St-Paul sans utiliser une gorgée d'essence.

Signature suédoise

Facile d'accès, l'habitacle se veut un espace accueillant pour tous les occupants. Une fois à bord, on sent le savoir-faire de Volvo en matière d'aménagement intérieur. À l'avant, le conducteur et le passager prennent place sur des sièges parmi les plus confortables de l'industrie. Le conducteur trouve facilement une position de conduite optimale, et la généreuse surface vitrée lui procure une excellente visibilité tout autour. Devant lui, l'écran de 12 po affiche une instrumentation entièrement numérique parfaitement lisible. Les commandes tombent sous la main.

En optant pour la version la plus cossue, on obtient notamment un levier de vitesses

unique. Fait main par les artisans de la maison Orrefors, à partir d'authentique cristal massif, il ajoute une touche de raffinement inégalée. Au centre de la planche de bord trône un écran tactile de 9 po, dont la navigation est intuitive.

À l'arrière, les passagers profitent également d'un excellent confort. L'espace réservé aux passagers des deux sièges de la troisième rangée est plus restreint. Le véhicule comporte plusieurs espaces de rangement de bonne dimension et un espace de chargement généreux lorsque les sièges de la troisième rangée sont abaissés. Du reste, les matériaux choisis pour garnir l'habitacle sont soignés et bien assemblés. L'habitacle filtre également efficacement la plupart des bruits environnants.

Motorisation

Pour animer ce XC90, Volvo utilise un moteur à 4 cylindres turbocompressé de 2,0 litres pour l'entraînement des roues avant et une motorisation électrique pour celui des roues arrière. Ensemble, ils fournissent des performances adaptées au gabarit du véhicule. Au moment d'enfoncer l'accélérateur, le VUS réagit promptement en mode électrique. La transition entre les deux moteurs est parfois perceptible. La boîte automatique à 8 rapports fonctionne avec une grande douceur.

Sur la route, le XC90 se démarque par sa grande douceur de roulement. La suspension, bien que légèrement ferme, absorbe les inégalités de la route avec compétence. La direction est précise et rapide, mais elle fournit peu de sensations de la route. Volvo opte pour une conduite coulée, qui donne au VUS une certaine grâce. C'est un véhicule toujours agréable à conduire au quotidien.

D'ici 2025, 50 % de toutes les ventes mondiales de Volvo devraient être composées de véhicules entièrement électriques. Pour l'heure, seuls le C40 et le XC40 peuvent rouler entièrement à l'électricité. Les autres véhicules de la gamme Recharge, comme le XC90 T8, misent plutôt sur une alliance entre deux mondes, en entendant des véhicules dont l'autonomie permettra de n'en conserver qu'un seul : l'électricité. D'ici là, l'élégant VUS de Volvo constitue un choix digne d'intérêt.



Volvo XC90 T8 Recharge AWD 2022

Prix de départ : 85 579 \$

Prix du modèle essayé : 96 479 \$ (Ensemble Ultimate)

Groupe propulseur : 4-cylindres de 2,0 litres turbocompressé (puissance de 312 chevaux et couple de 295 livres-pieds) ; moteur électrique (puissance de 143 chevaux et couple de 228 livres-pieds)

Consommation moyenne de carburant obtenue durant l'essai : 7,5 l/100 km (combinaison ville et route)

Concurrence : BMW X5 xDrive45e, Porsche Cayenne E-Hybrid



Assurance habitation : 4 conseils pour la tenir à jour

Magnifique, votre nouvelle cuisine ! Et refaire la plomberie du rez-de-chaussée s'est avérée une autre bonne idée. Savez-vous que ces changements influencent sans doute votre assurance habitation ? Voici des conseils en vue de votre renouvellement, pour que votre protection et son prix collent à vos besoins réels.

1. Rénos et gros travaux : indiquez-les à votre assureur

Bien des facteurs influencent le coût de votre assurance habitation : âge, secteur et dimensions de votre propriété, matériaux de construction utilisés, etc.

La couverture doit aussi tenir compte des sommes requises pour reconstruire votre maison en cas de sinistre – un incendie, par exemple. Pas surprenant alors que les rénos influent sur la valeur de votre résidence, vos protections et leur prix. Vous avez fini le sous-sol ou remplacé un vieux chauffe-eau cette année ? Signalez-le à votre assureur.

2. Mentionnez les installations importantes

Vos protections et leur coût dépendent aussi d'ajouts comme...

- du chauffage auxiliaire (foyer, poêle à bois ou au gaz, etc.)
- un système de sécurité relié à une centrale
- la pose d'un clapet antiretour, qui sert à prévenir les refoulements provenant des égouts municipaux

C'est parfois le genre d'atouts qu'un assureur considère pour revoir son prix à la baisse !

3. Protégez vos principaux achats de l'année

Depuis un an, vous avez acheté un bijou, des meubles, une œuvre d'art ? Vérifiez auprès de votre assureur si votre couverture comprend la valeur de tous vos biens, incluant les nouveaux. Pourriez-vous tout racheter en cas d'ennuis ?

Un cas concret

Cette année, Phil a enrichi le contenu de sa cave à vin avec plusieurs grands crus : bordeaux blancs, chablis... Il doit l'indiquer à son assureur, car sa collection gagne de la valeur sans être couverte. Un vol ou du vandalisme, par exemple, lui coûteraient très cher.

4. Déclarez tout changement de votre vie qui a un impact

Début d'une cohabitation, télétravail, séparation... Au-delà des changements matériels, des modifications dans votre style de vie ou dans l'organisation familiale entraînent elles aussi des besoins en assurance ou une révision de son coût.

La clé d'une maison bien protégée

L'assurance habitation n'est pas quelque chose de figé qu'on doit ajuster aux 15 ans. Elle doit évoluer avec vous. Même s'il devient tentant de ne pas signaler une nouveauté par peur d'une hausse de prix, c'est un faux calcul : en cas d'ennuis, l'assureur pourrait réduire le montant réclamé ou refuser votre

La retenue sur le salaire : LA solution pour cotiser au REER+

À chaque paie, un montant fixe est prélevé et déposé dans votre REER+.

→ Vous fixez le montant de la retenue.

→ Vous pouvez modifier ou cesser la retenue en tout temps.

→ Vous pouvez bénéficier des économies d'impôt¹ à chaque paie.

Pour une épargne annuelle de **1 000 \$** dans votre REER+, il ne vous en coûterait que seulement **12,65 \$** par paie². C'est ça, la beauté de l'épargne automatique par retenue sur le salaire.

Pour en savoir +
fondsftq.com/rss



¹ L'acquisition d'actions du Fonds de solidarité FTQ peut donner droit aux crédits d'impôt pour 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 \$.

² Exemple basé sur l'année d'imposition 2022, pour une personne avec un revenu imposable entre 50 198 \$ et 92 580 \$, ayant un taux d'imposition marginal de 37,1 %, recevant 26 paies par année, dont les versements tiennent compte des économies d'impôt immédiates sur la paie. Les montants calculés sont des estimations qui peuvent varier selon votre situation fiscale.

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.