

GRATUIT

LE JOURNAL

Version numérique : www.aegq.qc.ca

Association des employées et employés du gouvernement

SOMMAIRE

La Commission d'accès à l'information du Québec	6
Toyota Corolla Cross 2022	8
On a besoin de 8 heures de sommeil ? Plutôt vrai.....	9
Nominations	10
Préparation au golf	10
Tirez la langue.....	11
Chronique Louise Brisson	11

BUDGET 2022-2023



Pages 3 et 4

Avantages pour les employés des services publics

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

Tarifification 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. ¹ Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence. ² 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.



Le Fonds vous permet d'épargner tout en soutenant l'économie locale.

Pour en savoir +
fondsftq.com/projets



La retenue sur le salaire : LA solution pour cotiser à votre REER+.

Fixez le montant retenu sur votre salaire et épargnez automatiquement. Facile !

Pour en savoir +
fondsftq.com/rss



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.

BUDGET 2022-2023

Mot du ministre des Finances

Au cours des deux dernières années, les Québécois ont fait preuve d'une persévérance et d'une adaptation remarquables qui ont contribué à ce que notre économie retrouve son niveau pré-pandémique plus rapidement qu'ailleurs au Canada.

La forte reprise économique mondiale et l'invasion de l'Ukraine par la Russie provoquent une hausse importante du coût de la vie. C'est pourquoi votre gouvernement agit dès maintenant en versant une aide directe à plus de 6,4 millions de Québécois.

De plus, grâce à sa saine gestion des finances publiques, dont il a fait une priorité, le gouvernement peut dès maintenant investir pour rétablir le système de santé afin de l'adapter à la nouvelle réalité de l'après pandémie.

Le budget 2022-2023 répond également aux défis qui attendent le Québec au cours des prochaines années en investissant dans les autres missions de l'État comme l'éducation, l'économie, l'environnement, la culture et le soutien aux collectivités.



Eric Girard
Ministre des Finances

Votre
gouvernement

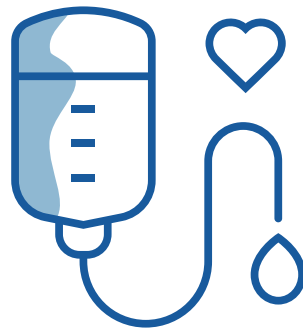
Le budget en bref...

Des initiatives additionnelles de plus de 22 G\$ de dollars d'ici cinq ans



3,8 G\$ pour faire face à la hausse du coût de la vie

- Accorder un montant ponctuel pour le coût de la vie
- Favoriser l'accès à un logement de qualité et abordable



8,9 G\$ pour rétablir le système de santé

- Rétablir le système de santé et de services sociaux
- Rehausser les soins et les services à la population



2,8 G\$ pour investir en éducation et en enseignement supérieur

- Soutenir la réussite et la persévérance scolaires
- Améliorer l'accès et la diplomation aux études supérieures



4,2 G\$ pour stimuler la croissance économique

- Accroître la productivité de l'économie québécoise
- Renforcer l'intégration en emploi des personnes immigrantes
- Appuyer le développement économique des régions
- Soutenir la relance et valoriser la culture québécoise et son milieu

BUDGET 2022-2023

(suite de la page précédente)



357 M\$ pour poursuivre l'action en matière d'environnement

- Actualiser le Plan pour une économie verte 2030 : 1 G\$ additionnels pour le Plan de mise en œuvre 2022-2027
- Appuyer la valorisation de milieux contaminés et la réhabilitation de terrains
- Stimuler la transition énergétique
- Soutenir les pratiques durables



2,2 G\$ pour renforcer l'action communautaire et soutenir les collectivités

- Bonifier et élargir le soutien à la mission globale des organismes communautaires
- Renforcer l'aide communautaire grâce à des mesures spécifiques
- Soutenir l'égalité entre les femmes et les hommes et contrer les violences sexuelle et conjugale
- Améliorer l'aide et les services destinés aux familles et aux jeunes
- Poursuivre l'appui aux communautés autochtones
- Bonifier le soutien à différentes collectivités

BUDGET ET MISE À JOUR



BUDGET

Le budget, généralement publié une fois par année, présente les orientations du gouvernement en matière financière et économique. Il décrit l'ensemble des revenus et des dépenses prévus pour assurer le fonctionnement de l'État au cours du prochain exercice financier, ainsi que les mesures mises en œuvre pour développer l'économie du Québec et offrir aux citoyens des services répondant à leurs besoins.



MISE À JOUR ÉCONOMIQUE ET FINANCIÈRE

Une fois par année, habituellement à l'automne, le ministre des Finances dépose une mise à jour économique et financière, dans laquelle sont présentées les plus récentes informations sur la situation économique du Québec et sur les revenus et dépenses du gouvernement.



PORTRAIT DE LA SITUATION ÉCONOMIQUE ET FINANCIÈRE

En raison de la situation exceptionnelle relative à la pandémie de COVID-19, le ministre des Finances a publié, en juin 2020, un portrait de la situation économique et financière du Québec. Ce portrait a permis de présenter les actions du gouvernement pour gérer la crise sanitaire et soutenir l'économie du Québec.

Source: Portail Québec

S'investir pour vous qui servez la société

Depuis plus
de 80 ans!



L'investissement responsable et la Caisse de l'Administration et des Services publics

Le développement durable et l'investissement responsable sont prioritaires pour notre caisse et sont directement liés à notre mission : contribuer au mieux-être économique et social des personnes et des collectivités.

Si vous êtes comme nous, les changements climatiques, la diversité, l'inclusion et la rémunération des dirigeants de grandes entreprises vous préoccupent sans doute.

Bonne nouvelle! Les solutions d'investissement responsable sont conçues pour des personnes comme vous, qui désirent non seulement profiter d'un potentiel de rendement attrayant, mais également appuyer des entreprises qui favorisent le développement durable.

Notre équipe est accréditée en investissement responsable et vous offre une gamme de produits de placement qui intègre des critères environnementaux, sociaux et de gouvernance, comme les titres qui composent les Fonds Desjardins SociéTerre¹ et les Portefeuilles SociéTerre¹, notamment pour notre REER collectif.

Parlez-en à votre conseiller!

Nos initiatives environnementales

La Caisse agit concrètement pour l'environnement à travers différentes initiatives. En 2020, un projet pilote a d'ailleurs été mis sur pied pour offrir à des membres d'essayer, durant 3 mois, le transport en commun du Réseau de transport de la Capitale ou de la Société de transport de Lévis. La Caisse a aussi tenu un concours pour les membres utilisant déjà le transport en commun et 25 d'entre eux ont gagné 100 \$ à dépenser à la boutique Demers bicyclettes et skis de fond.

Quelques-unes de nos autres initiatives

- En partenariat avec la Fondation des parlementaires québécois, nous avons recueilli des centaines de livres qui seront redistribués à de nouveaux lecteurs
- Nous recyclons les masques de procédure
- Nous utilisons des filtres à café et de la vaisselle réutilisables dans tous nos points de service
- Nos objets promotionnels et nos fournisseurs sont certifiés écoresponsables
- Nous utilisons trois fois moins de papier qu'auparavant



Vous avez des projets en développement durable?

Communiquez avec nous pour voir comment nous pouvons vous aider à les réaliser.

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](https://www.facebook.com/CaisseAdministrationetdesServicespublics)

¹ Les Fonds Desjardins ne sont pas garantis, leur valeur fluctue fréquemment et leur rendement passé n'est pas indicatif de leur rendement futur. Un placement dans un organisme de placement collectif peut donner lieu à des frais de courtage, à des commissions de suivi, à des frais de gestion et à d'autres frais. Veuillez lire le prospectus avant d'investir. Les Fonds Desjardins sont offerts par des courtiers inscrits.

La marque Desjardins est une marque de commerce de la Fédération des caisses Desjardins du Québec utilisée sous licence.

La Commission d'accès à l'information du Québec



Que vous soyez un citoyen qui s'interroge sur ses droits, un organisme public ou une entreprise privée qui désire s'informer sur ses obligations ou un chercheur qui veut en savoir plus sur la protection des renseignements personnels dans le cadre de sa recherche, ces pages sont là pour répondre à vos questions.

Une Loi pour l'accès

En 1978, le gouvernement manifeste, dans son Livre blanc sur la politique culturelle, sa détermination à agir en matière d'accès à l'information. Aussi, en septembre 1980, il met sur pied une *Commission d'étude pour une éventuelle loi d'accessibilité à l'information gouvernementale incluant les renseignements personnels que détient le gouvernement sur les citoyens* (« Commission Paré »). Le Québec s'inscrit alors dans la mouvance d'un bon nombre de sociétés occidentales qui cherchent à dynamiser les institutions démocratiques en libéralisant l'accès à l'information gouvernementale.

Afin de s'assurer que son modèle sera bien compris, fait assez exceptionnel, dans son rapport *Information et libertés*, déposé en 1981, la Commission Paré y intègre une proposition de loi de 163 articles couvrant l'ensemble de ses recommandations. Cette proposition est retenue en substance par l'Assemblée nationale qui adopte le 22 juin 1982, à l'unanimité, la Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels.

Dès lors, les citoyens exerceront un contrôle plus éclairé sur la vie publique, et l'État, une mainmise restreinte et mieux encadrée sur leur vie privée. Cette loi a préséance sur toute loi qui lui est postérieure à moins que celle-ci n'y déroge expressément. Il s'agit là d'un choix éloquent. Les parlementaires n'hésitent pas à instituer un régime qui les engage pour l'avenir.

Une Commission est née

Le 16 décembre 1982, la Commission d'accès à l'information du Québec se voit confier le mandat de veiller à l'application de la Loi sur l'accès. Le législateur confie à cet organisme spécialisé à la fois des fonctions d'adjudication et le mandat de surveiller l'application de la loi. La Commission agit comme un tribunal administratif lorsqu'elle révisé le refus d'un organisme public d'octroyer à un citoyen l'accès à un document administratif, l'accès à ses renseignements personnels ou de procéder à leur rectification.

Mission, fonctions, valeurs

La mission

La Commission est à la fois un tribunal administratif et un organisme de surveillance qui veille à l'application de la Loi sur l'accès et de la Loi sur le privé. Elle voit aussi à la promotion et au respect des droits des citoyens à l'accès aux documents des organismes publics et à la protection de leurs renseignements personnels.

La vision

Promouvoir, surveiller et décider

Par ses interventions, son influence et son expertise spécialisée, la Commission contribue à l'adoption de pratiques novatrices et de lois respectueuses de la vie privée des citoyens et favorisant la transparence gouvernementale. Ses interventions permettent également de faire connaître les enjeux contemporains dans ces domaines. La Commission offre des recours efficaces et accessibles.

Les valeurs

La Commission accorde la priorité à quatre valeurs pour orienter les actions de ses membres et de son personnel en vue de la réalisation de sa vision énoncée dans son Plan stratégique 2019-2023. Ces valeurs sont :

LE RESPECT : Nous agissons avec considération dans toutes nos relations et faisons preuve d'écoute, de courtoisie et de discrétion.

L'INDÉPENDANCE : Nous agissons et décidons en toute impartialité, sans parti pris ni influence ou pression extérieures.

L'ENGAGEMENT : Nous nous investissons dans notre travail et l'effectuons avec professionnalisme afin d'offrir un service de qualité.

LA COLLABORATION : Nous participons tous ensemble à la réalisation de la mission de la Commission et développons des partenariats afin d'accroître notre expertise et d'assurer une plus grande portée à nos actions.

Nous adhérons également aux valeurs de la fonction publique du Québec.

Les principales activités

La Commission exerce les fonctions et pouvoirs édictés dans sa loi constitutive de 1982, la Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels (Loi sur l'accès). Elle est principalement chargée de l'application de cette loi et de la Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé (Loi sur la protection dans le secteur privé). Pour la mise en œuvre des mandats qui lui sont confiés, la Loi sur l'accès crée deux sections à la Commission: une section de surveillance et une section juridique.

La section de surveillance

La Commission veille au respect des droits et obligations prévus par la Loi sur l'accès et la Loi sur la protection dans le secteur privé dans le cadre de ses fonctions de surveillance, à savoir les enquêtes, les inspections ainsi que les demandes de personnes ou d'organismes désirant recevoir communication de renseignements personnels, sans le consentement des personnes concernées, à des fins d'étude, de recherche ou de statistique.

Enquête et inspection

La Commission effectue des enquêtes de sa propre initiative ou sur réception d'une plainte. Les enquêtes servent, entre autres, à déterminer si une pratique ou un comportement d'un organisme ou d'une entreprise assujetti est conforme ou non à la loi. La Commission dispose également de pouvoirs d'inspection. Plus généralement, ces pouvoirs lui permettent, dans un objectif de prévention et de formation, de vérifier le respect des lois qu'elle administre.

Recherche

La Commission examine également les demandes de personnes ou d'organismes désirant recevoir communication de renseignements personnels, sans le consentement des personnes concernées, à des fins d'étude, de recherche ou de statistique.

Avis

Les avis que la Commission fournit en matière de protection des renseignements personnels ou d'accès à l'information dans divers domaines portent sur des projets de loi ou de règlement, des ententes de communication de renseignements personnels, des projets de systèmes d'information ou divers projets administratifs.

La section juridictionnelle


La section juridictionnelle intervient principalement dans le cadre des demandes de révision, recours prévu dans la Loi sur l'accès, ou des demandes d'examen de mécontentement, recours trouvant sa source dans la Loi sur la protection dans le secteur privé.

Audience

Afin de mener à terme cette tâche, les juges administratifs siègent généralement en audiences au cours desquelles les parties impliquées ont l'occasion de faire valoir leurs représentations.

Médiation

Par ailleurs, la section juridictionnelle met à la disposition des parties un processus de médiation confidentiel, basé sur une démarche libre et volontaire et visant à favoriser le règlement à l'amiable des dossiers.



Gagner
20 000 \$
ça vaut le coup!

Courez la chance de gagner 20 000 \$
en nous demandant une soumission
d'assurance ou en nous laissant vos
dates de renouvellement¹!

beneva

Participez maintenant!
20000.beneva.ca | 1 877 607-7301

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. Détails et règlement disponibles au 20000.beneva.ca. Le concours se termine le 10 janvier 2023. Le prix à tirer est un chèque de 20 000 \$. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.



Toyota Corolla Cross 2022

Dans les petits pots...

Cette année, l'arrivée du Corolla Cross marque l'entrée du constructeur sur la scène des VUS citadins. Encore moins encombrant qu'un VUS compact, tel le RAV-4, le petit véhicule se présente également comme une solution un peu plus abordable. Et contrairement au Toyota C-HR, avec lequel il partage plusieurs points communs, il peut recevoir un rouage intégral (AWD), en plus d'offrir une polyvalence accrue.

Simplicité aux premières loges

Les entrées à bord du véhicule, tout comme les sorties, ne posent aucune difficulté. À l'avant, les occupants de plus grande taille apprécieront le bon dégagement pour la tête et les jambes. Plus étriquées, les places arrière peuvent malgré tout accueillir au moins deux personnes de plus petite taille.

Le conducteur appréciera la position de conduite haute, ainsi que la généreuse surface vitrée. Les sièges avant, tout comme la banquette arrière, procurent un confort correct, sans plus. Seule la version XLE, qui occupe le sommet de la gamme, met un réglage du soutien lombaire à la disposition du conducteur. Par ailleurs, l'espace de chargement est de bonne dimension.

Simple, la présentation intérieure ne regorge pas d'artifices. C'est même un brin tristounet. En revanche, l'efficacité est au rendez-vous. L'instrumentation est lisible et les commandes sont faciles d'accès. À l'exception de la version d'entrée de gamme, la L, les autres versions reçoivent un écran de 8 po (plutôt que 7 po) pour naviguer dans les fonctions du système d'infodivertissement. Toyota a fait grand usage de matériaux en plastique dur. Seul le matériau qui recouvre une partie du tableau de bord est souple.

Motorisation

Le Corolla Cross utilise un petit moulin de 2 L qui, en fournissant 169 chevaux, arrive à le mouvoir avec une conviction... tempérée. En montée, ou au moment d'effectuer un dépassement, on le voudrait plus enthousiaste. Pourtant, dans les faits, il passe de 0 à 100 km/h en moins de 9,5 secondes, surpassant même des rivaux comme le Subaru Crosstrek. L'impression est tout autre. On le voudrait surtout, surtout, plus discret. Ce quatre cylindres est jumelé à une boîte à variation continue (CVT) qui se montre efficace. Durant l'essai, dans la froidure de l'hiver et les côtes de Charlevoix, la consommation moyenne a atteint 10,7 l/100 km. En temps normal, elle devrait plutôt avoisiner, selon des propriétaires du véhicule consultés, les 8,8 l/100 km, ou moins. Une motorisation hybride devrait se pointer chez les concessionnaires au cours des prochains mois.

Sur la route, le véhicule démontre un comportement routier honnête. La suspension (indépendante aux quatre roues sur les versions AWD) absorbe efficacement la plupart des inégalités de la chaussée, mais les plus importantes entraînent des réactions plus senties. À vitesse d'autoroute, la portée est confortable et les bruits de vent sont assez bien contrôlés. Le véhicule n'est cependant pas aussi inspirant à conduire que le Mazda CX-30, par exemple, mais il se montre maniable. Plutôt vague, la direction ne procure aucune



sensation de la route. Les freins font preuve d'efficacité. Fait intéressant, le véhicule possède une capacité de remorquage de 680 kg (1500 lb), ce qui est plutôt rare dans cette catégorie.

Comme tous les autres produits signés Toyota, le nouveau venu comporte nombre de caractéristiques de sécurité et aides à la conduite.

Dans ce petit pot à la bouille sympathique, le constructeur a rassemblé des ingrédients éprouvés. Sans doute aurait-il pu aller un peu plus loin en matière de raffinement. Il n'en demeure pas moins un véhicule conçu pour circuler dans son habitat naturel : la ville.

Toyota Corolla Cross 2022

Échelle de prix : 27 279 \$ (L) 36 379 \$ (XLE AWD)

Prix du modèle essayé : 30 879 \$ (LE AWD)

Concurrence : Chevrolet Trailblazer, Honda HR-V, Kia Steltos, Mazda CX-30, Nissan Qasquai, Subaru Crosstrek, Volkswagen Taos

On a besoin de 8 heures de sommeil? Plutôt vrai

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

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

Faits à retenir

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

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

Des nuits trop courtes peuvent être annonciatrices de problèmes de santé

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

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

Pourquoi 8 heures?

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

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

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

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

Effets délétères d'un manque de sommeil

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

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

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

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

Question d'heure et de régularité

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

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

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

Verdict

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

Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs

M^{me} Julie Bissonnette est nommée, à compter du 7 mars 2022, sous-ministre associée au ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs.

Ministère des Relations internationales et de la Francophonie

M. David Brulotte est nommé, à compter du 4 avril 2022, délégué général du Québec à Los Angeles, aux États-Unis. M. Brulotte est délégué général du Québec à Tokyo, au Japon.

Ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles

M. Martin Arsenault est nommé, à compter du 7 mars 2022, sous-ministre associé au ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles

Ministère de l'Enseignement supérieur

M^{me} Paule De Blois est nommée, à compter du 21 mars 2022, sous-ministre du ministère de l'Enseignement supérieur.

Société des établissements de plein air du Québec

M. Vincent Bernier est nommé, à compter du 28 février 2022, président du conseil d'administration de la Société des établissements de plein air du Québec.

Ministère de la Santé et des Services sociaux

M. Daniel Paré est nommé, à compter du 14 mars 2022, sous-ministre associé au ministère de la Santé et des Services sociaux.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

M. Guy Thibodeau est nommé, à compter du 1er avril 2022, membre du conseil d'administration et président-directeur général du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

Conseil des appellations réservées et des termes valorisants

M^{me} Marie-Josée Gouin est nommée, à compter du 21 mars 2022, membre et présidente-directrice générale du Conseil des appellations réservées et des termes valorisants.

La Financière agricole du Québec

M. Ernest Desrosiers est nommé de nouveau membre du conseil d'administration et président-directeur général de La Financière agricole du Québec.

Tribunal administratif du Québec

M. Sébastien Caron est désigné, à compter du 10 mars 2022, vice-président du Tribunal administratif du Québec, responsable de la section des affaires immobilières

Ministère du Conseil exécutif

M^{me} Annie Grand-Mourcel-Brosseau est nommée, à compter du 4 avril 2022, secrétaire adjointe à la jeunesse au ministère du Conseil exécutif.

Ministère de l'Éducation

M^{me} Marie-Dominique Taillon est nommée, à compter du 28 mars 2022, sous-ministre adjointe au ministère de l'Éducation.

Secrétariat du Conseil du trésor

M. Frédéric Bernier est nommé, à compter du 21 mars 2022, secrétaire adjoint au Conseil du trésor.

M. Ali Reda Diouri est nommé, à compter du 21 mars 2022, secrétaire adjoint au Conseil du trésor

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

M. Frédéric Bouchard est nommé président du conseil d'administration de Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

Musée national des beaux-arts du Québec

M^{me} Christiane Germain est nommée de nouveau présidente du conseil d'administration du Musée national des beaux-arts du Québec.

Commission de protection du territoire agricole du Québec

M. Michel Blais est nommé, vice-président de la Commission de protection du territoire agricole du Québec.

Commission québécoise des libérations conditionnelles

M. David Sultan est nommé de nouveau vice-président de la Commission québécoise des libérations conditionnelles.

Office québécois de la langue française

M^{me} Ginette Galarneau est nommée de nouveau présidente-directrice générale de l'Office québécois de la langue française.

Corporation d'urgences-santé

M. François Charpentier est nommé, à compter du 11 avril 2022, membre et président du conseil d'administration et directeur général de la Corporation d'urgences-santé. M. Charpentier est ex-directeur général adjoint opérationnel de cette corporation.

Société québécoise des infrastructures

M^{me} Caroline Bourgeois est nommée, membre du conseil d'administration et présidente-directrice générale de la Société québécoise des infrastructures.

PRÉPARATION AU GOLF

Tous ceux qui s'adonnent au golf vous le diront : ça n'a rien d'un jeu d'enfant! C'est un sport qui nécessite beaucoup de pratique technique et des aptitudes physiques importantes. Flexibilité, équilibre et puissance d'accélération sont quelques-unes des qualités recherchées pour optimiser son élan de golf.

On vous a sûrement déjà dit qu'il est important de se préparer pour la saison de golf. Si ce n'est pas déjà fait, il est toujours temps de commencer votre préparation physique! De manière générale, des séances régulières d'étirement et de musculation ainsi qu'un peu d'exercice aérobique vous permettront de démarrer votre saison du bon pied. De plus, la période d'échauffement avant de frapper des balles est primordiale pour prévenir toute blessure. Elle vous permettra notamment de réchauffer votre musculature, lubrifier vos articulations et activer votre système nerveux pour préparer votre corps à attaquer le terrain.

Quelques conseils avant une pratique ou une partie:

1. Faites des sauts ou du jogging sur place pendant une minute.
2. En fixant le gros orteil au sol, effectuez des rotations de la cheville vers l'extérieur pour quinze répétitions et répétez ensuite, mais vers l'intérieur.
3. En vous tenant droit, les bras croisés les mains sur les épaules, fixez un pied fermement au sol (la majorité du poids du corps doit être sur cette jambe). Effectuez ensuite une rotation autour de la jambe fixée au sol vers l'intérieur puis l'extérieur, de manière répétée pour quinze répétitions. Gardez l'autre pied au sol pour vous stabiliser.
4. Les pieds à la largeur des épaules, faites des rotations avec les bras vers l'arrière pour quinze répétitions. Répétez ensuite, mais vers l'avant.
5. En vous tenant droit, effectuez des rotations du cou de manière alternée à droite puis à gauche pour dix répétitions.
6. Faites dix élans de pratique dans le vide avec une intensité progressive de 25% à 75% pour débiter. Faites également dix élans dans le vide du côté opposé au vôtre.
7. Commencez à frapper quelques balles avec une intensité réduite à 50-75%, en commençant par les petits bâtons puis en progressant graduellement en intensité.
8. Vous êtes maintenant prêt à jouer!

NB : Les mouvements décrits ci-haut doivent être faits dans le respect de vos limites sans provoquer de douleur. Il est important de commencer prudemment chacun des exercices en augmentant graduellement la vitesse et l'amplitude des mouvements.



Chronique linguistique

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



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

Tirer la langue Souvenance de la Sagouine

La Sagouine, ce personnage d'Antonine Maillet, ne parle ni joual, ni chiac, ni français standard. Elle parle la langue populaire de ses pères descendus à cru du 16^e siècle. Elle est à elle seule un temps, un peuple, un livre.

« J'avons accoutume de défricher la gazette quand c'est des nouvelles françaises mais je sons pas instruits et je parlons pas en grandeur coume ceuses-là qui virent ben leux phrases. Je disons ce qui me passe par la tête avec les mots que j'avons dans la bouche. J'allons pas à l'église licher le bon Djeu à communion mais j'asseyons, dans la savounure de mon siau, à corver le ventre creux, d'aouindre les péchés de l'âme parce que une parsoune qui tarze à régler son salut, a' pourrait arriver en retard à sa rusection. À mon dire, i' y a de quoi dans la terre qui t'a mis au monde et qui te tchent amarré à ton arligion, à ta race, à ton pays, à ta langue. Pis quand c'est tu vieillziz, tu souhaites presquement pus rien que d'élonger tes vieux jours avant de te coucher finitivement à côté des autres et saouère que pus parsoune viendra te déranger de toute l'éternité. »

D'après La Sagouine d'Antonine Maillet, Ottawa, Les Éditions Leméac, 1971.

DEVOIR

Que signifient les mots de la colonne de gauche que la Sagouine emploie dans ses monologues?

Mots de la Sagouine Signification

Aouindre
Bodrer
Déconforter
Défricher
Effaré
Farlaquerie
Narffe
Ouasin
Phale
Poumonique

RÉPONSE

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

60 à 90 secondes suffisent

pour faire bonne impression!



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

LB LOUISE
b.a.géog. BRISSON
courtier immobilier inc.

Quelques secondes, tout au plus quelques minutes ! Voilà le temps nécessaire pour déclencher le « fameux coup de cœur » chez l'acheteur d'une maison ou d'un condo. L'inverse est tout aussi vrai : la vente d'une propriété peut échouer en moins de deux minutes ! Une mauvaise impression, un intérieur désordonné ou encombré, des pièces qui ne reluisent pas de propreté suffisent à faire fuir. Plus que jamais, dans le marché actuel, avec peu de propriétés à vendre et un grand nombre d'acheteurs, il est important de « se placer au-dessus de la concurrence » et de plaire plus rapidement pour aller chercher un meilleur prix. Vous pensez vendre ? Sachez que de plus en plus de clients recherchent des propriétés clé en main ou ne demandant que peu de travaux.

Votre propriété devra être la plus attrayante de toutes. L'ordre est un élément majeur. Prenez du recul et regardez votre maison à travers les yeux d'un acheteur. Séparez-vous d'elle sur le plan émotif pour voir les améliorations qui sont nécessaires.

Faites en sorte que votre acheteur puisse « rêver » vivre dans « sa » future demeure.

La mise en valeur d'une propriété à vendre est une question de détails. Voici quelques trucs et astuces qui sauront séduire votre acheteur.

DÉPERSONNALISEZ

- Effacez toute trace de votre personnalité pour que vos acheteurs puissent s'imaginer vivre dans la maison, entourés de leurs propres objets.

DÉSEMCOMBREZ

- Les acheteurs rêvent à une maison spacieuse. Ils en veulent pour leur argent. Il faut dégager l'espace en laissant un minimum de meubles et d'accessoires dans chaque pièce. Plus il y a d'espace libre au sol, plus l'œil enregistre que c'est grand. Rapprochez les meubles et dégagez les murs, l'espace semblera plus vaste.
- Enlevez les objets qui ont une valeur sentimentale : photos, bibelots, collections fantaisistes.
- Libérez les comptoirs au maximum ; réorganisez armoires, tiroirs, garde-manger, dessous d'évier.
- Retirez 50 % du contenu de chaque garde-robe. Évitez d'envoyer le message que votre maison manque d'espace de rangement.

NETTOYEZ

- Propre. Propre. Propre.
- Chaque pièce doit étinceler. Les deux priorités sont la cuisine et la salle de bains : elles doivent être immaculées.
- Le secret : **ma règle des «Z»**. Rangez, élaguez, jetez, lavez, astiquez, clouez, réparez. Attention aux moisissures sur les carreaux de céramique de la douche et le pourtour du bain.
- Les odeurs sont signe d'un problème : il importe de le découvrir et de le solutionner.

ACTUALISEZ VOTRE DÉCOR

- Frais peint : n'hésitez pas à donner un coup de pinceau. La peinture rafraîchit et confirme que la maison a été bien entretenue. Optez pour des tons clairs et limitez-vous à deux ou trois couleurs de peinture pour toute la maison : cela crée un sentiment de fluidité et d'harmonie.
- Il pourrait être opportun de remplacer comptoirs, robinets, évier s'ils sont défraîchis.
- Un petit investissement peut faire une grosse différence.
- Créez de l'ambiance avec des fleurs ou recourez aux services d'un home stager.

SOIGNEZ VOTRE EXTÉRIEUR

- Les acheteurs voient d'abord l'extérieur de votre maison. Une porte d'entrée bien propre, un luminaire extérieur sans toile d'araignée. Passez tout en revue : façade, gouttières, fenêtres, moustiquaires, gazon, haie, arbustes, terrasse, volets, trottoir, marches, boîte à lettres, paillason...
- Surtout pas de sonnette silencieuse!

PENSEZ-Y AVANT LA VISITE

- Avant toute visite, votre maison doit être ultra-impeccable.
- Aérez pour laisser entrer l'air frais.
- Ouvrez lumières, stores, rideaux pour que l'ambiance soit chaleureuse.
- Assurez-vous que tout soit propre. Agrémentez les pièces pour suggérer un mode de vie agréable : un livre de recettes, un bol d'agrumes dans la cuisine, un jeu de société sur une table, de beaux livres.

LES ERREURS À ÉVITER

- **Les couleurs trop foncées** : les teintes des murs doivent plaire au plus grand

nombre, évitez les couleurs vives, car elles rapetissent les pièces.

- **Les garde-robes pleins à craquer** : il faut arranger les placards de façon à dégager l'espace et à donner l'impression qu'il y a du rangement.
- **Les meubles trop gros ou trop nombreux** : l'espace doit être mis en valeur. Une pièce encombrée paraît petite.
- **L'entretien quotidien** : votre maison doit être prête en tout temps pour accueillir des visiteurs. Tout doit être rangé quel que soit le moment de la journée.
- **Les animaux** : certains acheteurs peuvent ne pas aimer les animaux. Faites garder votre chien et rangez la litière.
- **Cacher les défauts** : la mise en valeur d'une maison n'a pas pour but d'en cacher les défauts. Faites une liste de tout ce qui nécessite une réparation : vous pouvez les effectuer ou en tenir compte au moment de fixer le prix de la maison. Il est toujours important d'informer l'acheteur de tout ce qui doit faire l'objet d'une attention particulière.
- **La chambre de débarras** : une chambre ne doit pas servir de pièce de rangement. C'est une grosse erreur. Il ne faut pas fausser la perception de la maison.
- **La quincaillerie** : il peut être intéressant de mettre au goût du jour les poignées de portes et d'armoires, les interrupteurs, de petits détails payants.
- **Des détails qui coûtent cher** : un robinet qui coule, une rampe d'escalier branlante, une porte qui ferme mal, une moulure qui décolle.
- **Le rafistolage** : pour vendre une maison, si vous n'avez pas les moyens d'éliminer un problème, n'essayez pas de le cacher ni de faire appel à quelqu'un d'incompétent qui ne fera que masquer temporairement. Ce petit détail peut laisser croire à un entretien négligé.

En conclusion, il faut préparer la « mise en vente » de sa maison avant de procéder à sa « vente ». On n'a qu'une chance de faire une première bonne impression. Tout se joue dans les toutes premières minutes : préparez-vous à rendre ce moment important et marquant pour votre acheteur qui aura le coup de cœur tant attendu pour votre maison!

En clair, soyez prêts en tout temps pour la visite!

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.

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

Que ce soit pour réaliser un projet, pour acheter une maison ou pour épargner en vue de la retraite, choisir le CELI avec FlexiFonds, c'est investir dans une solution bénéfique pour vous, mais aussi pour l'économie d'ici.

flexifonds.com/celi

