



AQDR

Mékinac

AQDR Mékinac  
301, St-Jacques, Local 218-A  
Sainte-Thècle (Qc)  
G0X 3G0

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

Bulletin de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

Section Mékinac

VOLUME 27, NUMÉRO 1

PRINTEMPS 2017

## *Le Printemps est de retour!*



### Victoire du jour sur la nuit

Au moment de l'équinoxe de Printemps, le jour et la nuit ont une durée identique. Ensuite, c'est le jour qui va gagner progressivement jusqu'au solstice d'été, la journée la plus longue de l'année, où cette tendance commencera à s'inverser. Nous bénéficions ainsi d'une durée d'ensoleillement maximale durant le printemps.

Qu'on soit à la ville ou à la campagne, c'est le moment d'ouvrir ses fenêtres, de s'aérer les poumons et l'esprit, et de se laisser aller au plaisir d'écouter chanter les oiseaux ! Enfin, c'est aussi le moment de se lancer dans un grand nettoyage afin de dépolluer et assainir son intérieur.



## Conseil d'administration de l'AQDR

Claude Trudel, président  
Micheline Bertrand, vice-présidente  
Huguette Lévesque, secrétaire  
Denyse Hudon, trésorière

## Administratrices et administrateurs

Paulette Lachance  
Jean-Guy Hamelin  
Gabriel Mitchell  
Marcel Bédard  
Gaston Bergeron

## Responsables des comités 2015-2016

### SANTÉ :

Huguette Lévesque

### JOURNAL RAYONNEMENT :

Paulette Lachance

Participation à la correction du journal:  
Mme Raymonde Lyonnais Brunelle

### FORMATION :

Denyse Hudon

### SOCIAL:

Paulette Lachance

### RÉSEAUX LOCAUX:

Claude Trudel

## Infographie

Denise Naud-Gravel, secrétaire

## Impression

Trépanier Communication

## Merci à tous nos commanditaires et au SACAIS



*Le Bulletin RAYONNEMENT*  
*est publié par la section AQDR Mékinac*

### ADMINISTRATION : Bulletin RAYONNEMENT

301, Saint-Jacques, Local 218-A  
Sainte-Thècle, QC G0X 3G0  
Tél. : 418-289-2880, Fax: 418-289-2881  
Courriel : aqdrmekinac@infoteck.qc.ca  
Site internet: www.aqdrmekinac.org  
Site National: www.aqdr.org

### DÉPÔT LÉGAL :

Bibliothèque nationale du Canada et  
Bibliothèque nationale du Québec

SSN 183-2398 1<sup>er</sup> trimestre 1989

## TABLE DES MATIÈRES



■ Le Bulletin Rayonnement.....	2
■ Mot du président.....	3
■ Les bienfaits du vin.....	4
■ Condoléances.....	5
■ Condition de vie des femmes âgées.....	5-6
■ Des lendemains qui chantent?.....	7
■ En mille morceaux.....	8
■ Communiqué Ministre de la santé....	9-10-11
■ Rions un peu.....	12
■ Les étapes d'une succession.....	13
■ Petites pensées.....	14
■ Commanditaires.....	14-15
■ Les troubles neurocognitifs.....	16-17
■ À chacun sa façon de voir et pourtant.....	17
■ Renseignements utiles, la valeur à neuf.....	18
■ Bien manger pour mieux aider.....	19
■ Petit poème et Vœux.....	20



### **L**a santé, toujours la santé !

La santé demeure le sujet de discussion de l'heure; il est sur toutes les lèvres des Québécois, tant urbain que rural. Tous tentent de comprendre le bienfondé de cette réforme, cette centralisation de l'administration dans une structure d'une complexité débordante du ministre Barrette. Plus de deux ans après le début de la mise en œuvre de ce projet centralisateur, on cherche encore ou tout ça nous mènera. On nous assure l'efficacité et l'économie d'échelle, mais il est permis d'en douter.

Vous direz, encore de la critique, mais oui, nous ne pouvons pas faire autrement quand on apprend au fur et à mesure l'évolution du projet et de ses conséquences. Chose certaine, si le ministère avait un plan, il était le seul à le connaître. Il n'avait surtout pas pris le temps de consulter la population. On bouscule la population, les employés du ministère et de l'ensemble des autres partenaires du système, mais jusqu'à maintenant les résultats escomptés sont plutôt négatifs.

Les patients sont devenus des clients du système, pareil comme si le système de santé était devenu un commerce au détail; pareil comme si on voulait privatiser tous les services en santé des Québécois. Dans les faits, c'est vraiment cela qui se produit en douce, on apporte des changements, les CLSC sous la gouverne des GMF, des hôpitaux vers des super cliniques, les pharmaciens pourvoyeurs de services et que dire encore. Tous ces changements ont leurs raisons d'être me direz-vous, mais nous dirigent quand même vers la privatisation à coup sûr. Ne penser surtout pas que le système se sera tout public ou tout privé, se sera les deux systèmes en même temps donc adieu économie; on paiera en double. À moins que la loi fédérale en santé soit changée et cela j'en doute fort.

On nous annonce que les frais accessoires sont abolis, mais que parmi ceux-là un certain nombre ne sont plus offerts dans un panier de services gratuits, mais transférer dans un autre qui est payant, ou bien, ne sont plus assurés par l'assurance maladie, donc encore tarifés au public comme au privé.

On a accordé des augmentations salariales fort généreuses aux médecins alors que l'on connaissait l'état désastreux des finances de l'état. On charge une taxe santé aux citoyens pour éponger des déficits d'opérations du ministère.

N'y a-t-il pas là une injustice dans l'application de cette réforme du système de santé quand on constate que le traitement des médecins représente 21 % du budget de la santé et des services sociaux et sachant que le revenu des médecins québécois est supérieur de 11,5 % à celui de leurs homologues ontariens. Une étude nous démontre qu'en 2004, les médecins québécois gagnaient 6 fois le salaire moyen des Québécois alors qu'en 2014, ils gagnent 7,6 fois ce salaire moyen. Ne serait-il pas temps de revoir le mode de la rémunération des médecins vers des propositions alternatives dans lequel il proposait entre autres le salariat comme mode de rémunération des médecins.

Je me demande pourquoi cet entêtement de ce gouvernement à vouloir tout privatiser alors que c'est l'état qui possède l'expertise en la matière. La qualité du service en santé en serait-elle améliorée ? Vraiment on doit se questionner et surtout réagir !

Claude Trudel, président



# Les bienfaits du vin...Dose quotidienne

<u>Maladie</u>	<u>Vin</u>	<u>Dose</u>
Allergies	Médoc	1 verre
Anémie	Graves	4 verres
Artériosclérose	Muscadet	4 verres
Bronchite	Bourgogne ou Bordeaux	3 tasses
Constipation	Anjou blanc ou Vouvray	4 verres
Affection des	Champagne sec	4 flûtes
Diarrhée	Beaujolais nouveau	4 verres
Fièvre	Champagne sec	1 bouteille
Cœur	Bourgogne, Santenay rouge	2 verres
Goutte	Sancerre, Pouilly Fumé	4 verres
Hypertension	Alsace, Sancerre	4 verres
Trouble de la	Saint Emilion	4 verres
Dépression nerveuse	Médoc	4 verres
Obésité	Bourgogne	4 verres
Obésité importante	Rosé de Provence	1 bouteille
Rhumatisme	Champagne	4 flûtes
Amaigrissement anormal	Côte de Beaune	4 verres
Paresse du foi	Champagne sec	4 flûtes
Troubles rénaux	Gros Plant	4 verres

Moyenne de la vie humaine:- 59 ans pour un buveur d'eau- 65 ans pour un buveur de vin

- 87% des centenaires sont des buveurs de vin

Le vin c'est le lait des vieillards. Le vin est la plus saine et la plus hygiénique des boissons.



# Conditions de vie des femmes âgées : vers l'égalité ?

---

En décembre dernier, le Secrétariat à la condition féminine publiait un portrait statistique de l'évolution de l'égalité entre les femmes et les hommes. Publié en raison de la fin du Plan d'action gouvernemental pour l'égalité entre les femmes et les hommes 2011-2015, ce document indique que, de façon générale, des avancées ont été réalisées dans la lutte contre les inégalités entre les femmes et les hommes, mais que des défis et des enjeux demeurent toujours présents.

En décembre dernier, le Secrétariat à la condition féminine publiait un portrait statistique de l'évolution de l'égalité entre les femmes et les hommes. Publié en raison de la fin du Plan d'action gouvernemental pour l'égalité entre les femmes et les hommes 2011-2015, ce document indique que, de façon générale, des avancées ont été réalisées dans la lutte contre les inégalités entre les femmes et les hommes, mais que des défis et des enjeux demeurent toujours présents.

## ET CHEZ LES PERSONNES ÂÎNÉES ?

Ce portrait statistique inclut quelques données relatives aux femmes et aux hommes de 65 ans et plus. Premier constat, les femmes et les hommes n'ont pas la même espérance de vie. À 65 ans, les femmes peuvent espérer vivre 22,2 années supplémentaires alors que pour les hommes il est possible d'envisager de vivre encore 19,1 ans, soit un écart d'un peu plus de trois ans.

Le Secrétariat à la condition féminine met également en lumière le fait que les femmes et les hommes de 65 ans et plus ont des taux d'activité et d'emploi fort différents. En 2014, le taux d'activité des femmes de 65 ans et plus représente moins de la moitié de celui des hommes du même groupe d'âge. L'écart se maintient pour ce qui est du taux d'emploi, qui est de 13,6 % pour les hommes et de 6,6 % pour les femmes.

## UN ÉCART DE REVENU QUI PERSISTE

De façon générale, les revenus des femmes actives sur le marché du travail sont plus faibles que ceux des hommes. Cet écart de revenu persiste chez les personnes de 65 ans et plus même si la vaste majorité d'entre elles ne sont plus en emploi. Ainsi, en 2011, les revenus moyens totaux des femmes de ce groupe d'âge sont de 22 800 \$ alors que ceux des hommes de la même strate d'âge se situent à 36 000 \$. Les femmes de 65 ans et plus ne peuvent donc compter que sur 63,3 % de ce dont disposent les hommes pour répondre à leurs besoins. Il s'agit d'un écart important qui s'inscrit dans la continuité de celui observé chez les hommes et les femmes sur le marché du travail.

Le Secrétariat à la condition féminine signale que cet écart s'est réduit depuis quelques années. En 2000, la différence entre le revenu des femmes de 65 ans et plus et celui des hommes de ce groupe d'âge se situait à 59,9 %.

Suite page 6

---

## Condoléances

*Une pensée toute spéciale pour le décès de Madame Thérèse L. Gariépy le 14 mars 2017. Nous offrons nos sincères condoléances à toute la famille et ami(e)s. Elle a été membre du Conseil d'administration de l'AQDR Mékinac pendant vingt années.*



# Suite

---

## LA PLACE IMPORTANTE DES TRANSFERTS GOUVERNEMENTAUX POUR LES FEMMES

Les revenus disponibles au moment de la retraite peuvent provenir de sources privées ou publiques sous la forme de transferts gouvernementaux tels que la Pension de la sécurité de la vieillesse et le Supplément de revenu garanti. Pour les femmes âgées, les revenus de transferts gouvernementaux tiennent une place cruciale dans leur situation financière, car ils constituent plus de la moitié de leur revenu, soit 58,3 %. Chez les hommes, les revenus de transferts gouvernementaux représentent 41,4 % de leur revenu. Considérant que plus les revenus dont dispose une personne sont faibles, plus l'aide gouvernementale est élevée, ces données illustrent la faiblesse des ressources des femmes âgées en regard de celles des hommes.

Une autre statistique confirme la plus grande pauvreté des femmes âgées. En 2012, le taux de faible revenu des femmes de 65 ans et plus était de 5,9 % alors qu'il se situait à 4,9 % chez les hommes du même groupe démographique.

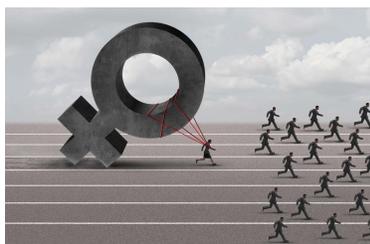
## BESOIN D'AIDE POUR LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Le fait de prendre de l'âge s'accompagne parfois d'incapacités physiques, mentales ou cognitives. Ces difficultés feront en sorte que les aînés devront recourir à de l'aide pour réaliser diverses activités de la vie quotidienne. Sous cet aspect, les femmes et les hommes âgés vivent des différences importantes. En 2009-2010, plus du quart (27,7 %) des femmes de 65 ans et plus avaient besoin d'aide dans la réalisation d'activités quotidiennes en raison d'une incapacité alors que 13,3 % des hommes éprouvaient le même besoin.

De plus, les femmes âgées vivent seules dans une proportion plus grande que les hommes âgés. En 2011, elles étaient 39,1 % à vivre seules alors que ce n'était le cas que de 19,8 % des hommes du même âge.

Ces données mettent en lumière le rôle primordial des services gouvernementaux pour les femmes âgées. Étant donné qu'elles sont plus nombreuses à devoir utiliser une aide pour la réalisation de leurs activités quotidiennes, qu'elles sont plus nombreuses à vivre seules et qu'elles disposent de revenus plus faibles, les femmes de 65 ans et plus sont particulièrement affectées par toute réduction de services publics gratuits et de qualité, notamment en matière de services de santé et de services sociaux. C'est notamment pour ces raisons que l'AREQ milite sans répit pour la sauvegarde, le maintien et l'accessibilité de services publics de santé et de services sociaux pour tous.

Source : Quoi de neuf, hiver 2017, Ginette Plamondon, conseillère à la condition des femmes et à l'action sociopolitique.



## Des lendemains qui chantent?

---

Aux moments où l'angoisse la submerge, elle sanglote qu'elle n'en peut plus, qu'elle aimerait se jeter dans la rivière voisine. « J'ai juste envie de mourir, laissez-moi donc mourir, ma vie est finie... » Quelques heures plus tard, temporairement apaisée, elle a oublié ses désirs de mort. Entre crises de panique, hospitalisations et déménagement forcé, elle sait qu'elle perd la maîtrise de sa vie. Elle est généralement lucide, apte, intelligente, en bonne condition physique. Et profondément malheureuse. Elle, ma mère. (Votre mère, peut-être ?)

Son histoire n'a aucun rapport avec l'aide médicale à mourir, et pourtant... Les mêmes questions se fauillent à son chevet. Pourquoi vivre quand la vie n'est que souffrance ? Grâce à la médecine du XXe siècle, elle a survécu à plusieurs accidents de santé, jusqu'à ce grand âge à la dorure bien fanée. Elle l'a apprécié longtemps, elle le regrette aujourd'hui. « On vit trop longtemps », dit-elle. On a beau lui vanter les beaux moments à venir, le soleil roux dans les feuilles, sa grippe qui s'en va, et lui rappeler sa vie heureuse et productive, elle boude les bonheurs possibles. On a beau lui citer des octogénaires et nonagénaires pleins de vitalité, les Gilles Vigneault, Janine Sutto, Béatrice Picard... Elle répond que toutes ses amies sont mortes. Voir grandir ses arrière-petits-enfants ne la stimule plus, elle abandonne lecture et tricot. La mort la terrorise autant qu'elle l'attire. Croyante, son Dieu l'abandonne.

Autour d'elle, un conjoint épuisé, des enfants surmenés. Et une culpabilité latente : pourrions-nous en faire plus pour l'aider ? Faut-il l'amener vivre avec nous, alors qu'elle a besoin de surveillance constante ? Jusqu'où va la compassion ? Où commence l'abandon ? Jusqu'à quel point devons-nous conditionner nos vies à la sienne ? Sommes-nous les seuls responsables de répondre à ses besoins ? L'État pourrait-il nous soutenir davantage ? Le CLSC, dont les ressources ont diminué sous le vent de la rigueur budgétaire, n'a rien à lui offrir. C'est au réseau privé qu'elle et mon père laisseront leurs maigres dollars, en attendant... quoi ? La chute fatale, l'AVC ?

Ma mère a de la chance. Son sort n'est pas tragique, comparé à celui de vieillards très malades, très isolées, en manque de soins ou en attente de CHSLD. Pauvre, mais pas démunie, gravement anxieuse, mais entourée d'affection, affligée de maladies chroniques, mais loin de sa fin, elle survit dans une sorte de limbes sociales dont elle est douloureusement consciente.

Depuis plusieurs années déjà, au Québec, le sort des aînés nous préoccupe et on écoute mieux les cris des proches aidants si peu aidés. On traque la maltraitance et l'âgisme, on promet des millions supplémentaires en maintien à domicile, on avance... lentement vers une meilleure prise en charge collective du vieillissement. Trop lentement, sans doute, alors que la démographie galope à nos trousses.

Au-delà des budgets et des politiques, c'est notre attitude sociale face au déclin des nôtres qui me semble contradictoire. Pourquoi investir tant de ressources dans le prolongement de la vie si c'est pour détourner les yeux quand l'autre se noie ? Tremblons, baby-boomers. Retraite dorée ou pas, nos lendemains risquent de déchanter.

Source : Quoi de neuf, hiver 2017, Françoise Guénette chroniqueuse.



# En Mille morceaux

---

Les jeux de société font appel, notamment, à l'intelligence et à l'observation, parfois à la stratégie. Beaucoup d'entre eux demandent de la dextérité et de la concentration. Certes, le but principal est de gagner contre un, plusieurs adversaires ou contre soi-même. La fascination pour une telle activité s'explique par la magie particulière inhérente au jeu. Quoique différemment, le casse-tête, passe-temps plus modeste, y puise aussi un élément d'intérêt.

Pour la plupart d'entre nous, le goût de cette activité remonte à l'enfance où l'on assemblait des casse-tête constitués de grands morceaux de bois ou de carton. Comme un rituel bien assimilé, nous les défaisions pour les refaire une ou plusieurs fois avec le même bonheur.

Petit à petit, la satisfaction de résoudre des problèmes moins concrets nous a intéressés : les problèmes mathématiques, géométriques et logiques, puis les énigmes. Cependant, chez bon nombre de personnes, le plaisir des assemblages matériels est demeuré : maquettes, modèles réduits et encore et toujours, casse-tête. Étonnamment, depuis 200 ans, ces derniers génèrent l'une des activités ludiques les plus populaires dans le monde.

Rapidement, les éditeurs ont suivi la tendance et les ont mis au goût du jour : les casse-tête présentent une ligne élégante et sont réalisés avec des matériaux robustes et recyclés évitant les composants polluants. Les images les plus accrocheuses ornent les boîtes. La qualité d'impression, la précision des encastrement et l'imbrication adéquate fidélisent les mordus et incitent l'adhésion des nouveaux joueurs, qui deviennent bientôt des adeptes. Le casse-tête à trois dimensions permet la construction d'ouvrages comme La tour d'astronomie ou Le Chemin de Traverse, de l'encyclopédie Wiki Harry Potter. Même des modèles fluorescents sont offerts sur le marché.

Aux paysages de divers pays s'ajoutent les tableaux de maîtres et de lieux célèbres, puis de nombreux autres thèmes. Certains amateurs pour qui la patience semble inépuisable se lancent le défi de réaliser une série complète.

En dépit du fait que ce soit des activités solitaires exécutées dans un climat de calme, s'attarder à un casse-tête ou colorier dans un carnet de mandalas - le nouvel engouement de l'heure -, ne comportent pas les mêmes vertus. On ne peut évoquer ni l'art ni la méditation quand on fait un casse-tête. Pas plus qu'il ne permet de se recentrer sur soi ou qu'il fait appel à la créativité. Le résultat est toujours le même, peu importe la personne qui le fait.

Néanmoins, certains traits de la personnalité sont requis pour exercer l'un ou l'autre de ces deux passe-temps et des bénéfices communs se manifestent. La passion perdure car on y trouve antistress, mieux-être, détente et relaxation. Pendant un bon moment, les tracas sont oubliés et l'éparpillement, jugulé. Le lâcher-prise se produit.

Le côté mécanique du casse-tête s'avère un moyen de choix pour voiler une migraine insistante ou amadouer une convalescence.

Peu importe la longueur du moment où la quantité de jours consacrés à sa réalisation, le casse-tête demeure un plaisir récurrent.

Source : Quoi de neuf, Jules Desfossés, Comité national du magazine Quoi de neuf et des communications.



# Communiqué du ministre de la Santé

---

## Communiqué du ministre de la Santé et des Services sociaux

Le Règlement abolissant les frais accessoires liés à la dispensation des services assurés et régissant les frais de transport des échantillons biologiques en vigueur le 26 janvier, tous les frais accessoires qui concernent des services assurés sont abolis.

### Abolition des frais accessoires - Le règlement en vigueur depuis le 26 janvier 2017

Le ministre de la Santé et des Services sociaux, monsieur Gaétan Barrette, a annoncé la publication du *Règlement abolissant les frais accessoires liés à la dispensation des services assurés et régissant les frais de transport des échantillons biologiques*. Ainsi, dès le 26 janvier, tous les frais accessoires qui concernent des services assurés sont abolis.

« Si vous avez une carte d'assurance maladie du Québec, vous êtes couverts pour l'obtention de services publics de santé. Conséquemment, dès le 26 janvier, lorsque vous pouvez utiliser votre carte d'assurance maladie pour l'obtention d'un service de santé assuré, aucun paiement ne pourra être exigé de votre part. C'est un geste important que nous posons pour améliorer l'accessibilité », a déclaré le ministre Barrette.

Le règlement prévoit qu'un paiement pourra être exigé d'une personne assurée uniquement pour des frais de transport d'échantillons biologiques prélevés dans un cabinet privé ou un centre médical spécialisé, car les frais de transport ne sont pas couverts par la RAMQ. Toutefois, un montant maximal de quinze dollars peut être facturé au patient dans le cas d'échantillons biologiques comprenant un prélèvement sanguin. Pour tout autre échantillon biologique, cette somme ne pourra excéder cinq dollars. Ces frais ne pourront être réclamés qu'une seule fois par prélèvement pour les échantillons qui sont acheminés à un même laboratoire.

### *Un processus en plusieurs étapes*

Le **10 novembre 2015**, la *Loi édictant la Loi favorisant l'accès aux services de médecine de famille et de médecine spécialisée et modifiant diverses dispositions législatives en matière de procréation assistée* a été sanctionnée. Cette loi vient préciser les interdictions relatives aux paiements réclamés pour la délivrance des services assurés.

En **mai 2016**, le gouvernement a annoncé officiellement ses intentions réglementaires. Le règlement a été pré-publié en septembre et édicté le **21 décembre dernier**. Il fait aujourd'hui l'objet de sa publication finale et entrera en vigueur dès le **26 janvier**.

### *Mesures pour favoriser la transition*

Plusieurs actions ont été prises afin d'assurer une mise en œuvre efficace de cette nouvelle réglementation :

**23 février** : Annonce de projets-pilotes avec trois cliniques afin d'accroître la capacité chirurgicale pour les régions de Montréal, Montérégie, Laval, Laurentides et Lanaudière. Toutes les chirurgies effectuées dans le cadre de ces projets-pilotes sont couvertes par la RAMQ.

Suite page 10



# Suite

---

- **28 novembre** : Investissement de 20 millions de dollars pour augmenter la capacité du réseau public en chirurgie :

-18 nouvelles salles d'opération;

-22 450 chirurgies additionnelles par année.

- **30 novembre** : Investissement de 21 M\$ afin d'augmenter la capacité dans le réseau public pour les examens diagnostiques :

o 46 500 examens supplémentaires en imagerie en résonance magnétique (IRM);

o 20 200 examens supplémentaires en tomodensitométrie (TDM);

25 000 coloscopies supplémentaires.

## Nouvelles mesures :

Publication des orientations du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) pour l'application du nouveau Règlement.

Fourniture gratuite aux cliniques par les établissements et le MSSS du matériel nécessaire à la réalisation des services de prélèvements ainsi que de certains produits pharmaceutiques pour la dispensation de services assurés. « Depuis deux ans, nous consacrons nos efforts pour améliorer l'accessibilité du réseau de la santé et des services sociaux. Nous avons pris les actions nécessaires afin que l'application de cette nouvelle réglementation se fasse correctement, sans impacts négatifs pour les patients. Nous invitons les médecins à collaborer à cette nouvelle réalité, et ce, en conformité avec leur Code de déontologie. Les patients en sortiront gagnants », a conclu le ministre. Pour plus d'informations, consultez le [msss.gouv.qc.ca/presse](http://msss.gouv.qc.ca/presse).



Source : L'Infolettre du Regroupement provincial des comités des usagers santé et services sociaux, 18 janvier 2017.

Dès aujourd'hui, les médecins affiliés à la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) ne peuvent plus facturer de frais accessoires aux patients. Voici la liste des frais qui ont été interdits par le gouvernement du Québec.

## ADMINISTRATION

- Ouverture de dossier dans un cabinet de médecins participants
- Copie de dossier, photocopie, copie de CD, transfert de dossier, télécopie aux fins de la dispensation d'un service assuré
- Prescription d'absence temporaire du travail (sauf pour remplir un formulaire pour les assurances)
- Retrait des points de suture
- Résultats donnés par téléphone
- Changement de pansements

## PRÉLÈVEMENTS

Une infirmière prélève un échantillon de sang. Photo : La Presse canadienne

- Prélèvements sanguins ou de tissus biologiques réalisés dans un cabinet de médecins participants
- Test de dépistage du streptocoque
- Test d'urine (bâtonnet)
- Test de glycémie

Test réalisé en pharmacie pour la mesure de l'INR (anticoagulothérapie)

Prélèvement sanguin ou autre prélèvement biologique effectué par une infirmière en pharmacie

*Peuvent encore être facturés : analyses et examens de laboratoires par un professionnel non rémunéré par la RAMQ, un maximum de 15 \$ pour le transport des échantillons biologiques (avec sang) et de 5 \$ pour les échantillons sans sang.*



*Suite page 11*

## PROCÉDURES, EXAMENS

- Examen physique réalisé par un médecin payé par la RAMQ
- Vasectomie
- Infiltration articulaire
- Chirurgies assurées par la RAMQ
- Procédures ou chirurgies cutanées avec ou sans anesthésiant (ex. : abcès, tumeur, kyste, plaie)
- Endoscopie
- Médicaments et agents anesthésiques utilisés lors de la dispensation d'un service médical ou chirurgical assuré
- Azote liquide pour cautérisation de diverses lésions de peau (ex. : verrues)
- Immobilisation « taping », plâtre et attelle
- Pose d'un stérilet (le stérilet doit être acheté en pharmacie, sauf dans le cas d'une procédure d'interruption volontaire de grossesse)
- Allergènes pour test de sensibilité
- Injection d'allergène en cure de désensibilisation (l'allergène est acheté en pharmacie)

### Infiltration facettaire intra-articulaire

*Peuvent encore être facturés : plâtres de gamme, chirurgies esthétiques, examen physique réalisé par un médecin pour des fins d'emploi ou d'assurance*

## VACCINATION

- Vaccination des enfants

Vaccination dans le cadre du Programme québécois d'immunisation

*Peuvent encore être facturés : visite et vaccins du voyageur*



## IMAGERIE

- Radiographie simple (thorax, os, colonne, tête) en laboratoire d'imagerie médicale
- Mammographie
- Échographie réalisée par un radiologiste

Échographie de guidance en cabinet

*Peuvent encore être facturés : échographies réalisées par un médecin, autre qu'un radiologiste, scan, résonance magnétique*

## OPTOMÉTRIE ET OPHTALMOLOGIE

Gouttes oculaires de toute nature (mydriatique, anesthésiques)

*Peuvent encore être facturées : tous les autres services d'optométrie*



## DENTISTERIE

- Anesthésie générale pour enfants avec problèmes majeurs de dentition
- Agents anesthésiants pour la clientèle assurée, notamment les enfants de moins de 10 ans

Chirurgie maxillo-faciale; morphologie des mandibules pour chirurgie maxillo-faciale

*Note : la majorité des soins dentaires reçus par la population ne sont pas des services assurés par le régime public. Dans ce cas, des frais accessoires peuvent être facturés.*

### Pas au privé

L'abolition de ces frais accessoires ne s'applique pas aux médecins qui ne sont pas affiliés à la RAMQ.

Source : Abolition des frais facturés aux personnes assurées, Orientation du ministère de la Santé et des Services sociaux

# Rions un peu

---

Le Petit Robert 2017 voici quelques mots nouveaux ajoutés cette année...

- **Être au bout du rouleau** : Situation très peu confortable, surtout quand on est aux toilettes.
- **Facebook** : Le seul endroit où tu parles à un mur sans être ridicule.
- **GPS** : Seule femme que les hommes écoutent pour trouver leur chemin.
- **Autobus** : Véhicule qui roule deux fois plus vite quand on court après que quand on est assis dedans.
- **Mozart** : Célèbre compositeur que l'on écoute le plus souvent dans les pizzerias, car on sent bien que mozzarella.
- **Sudoku** : Qui a le nord en face.
- **Porte-clefs** : Invention très pratique qui permet de perdre toutes ses clefs d'un seul coup au lieu de les perdre une par une.
- **Maison Blanche** : Actuellement Barack noire.
- **Voiture** : Invention ingénieuse, permettant de contenir 210 chevaux dans le moteur et un âne au volant.
- **Titeuf** : Ce qui sort de la TitePoule.
- **Égalité des sexes** : Nouveau concept créé par les hommes pour ne plus payer le restaurant.
- **Monter un meuble Ikea** : Expression moderne signifiant "*passer un week-end de merde*".
- **Suppositoire** : Invention qui restera dans les annales.
- **"Oui chérie"** : Gain de temps.
- **Soutien-gorge** : Synonyme de flambée. Tu tires la languette et tout tombe.
- **Les ex** : C'est comme la prison, si tu y retournes c'est que tu n'as pas compris la leçon.
- **Aides internationales** : Aides payées par les pauvres des pays riches pour aider les riches des pays pauvres.
- **68km/h** : Limite de vitesse pour faire l'amour. Et oui à 69 on part en tête à queue.
- **Pharmacie** : Confiserie pour vieux.
- **Blonde** : Concept pour faire croire que les autres femmes sont intelligentes.
- **Un meurtre de sang-froid** : Un ice crime.
- **Sentiments partagés** : Quand votre belle-mère est en train de reculer dans le ravin avec votre voiture toute neuve.
- **Archipel** : Outil pour creuser des archi trous.
- **Cellulite** : Couche graisseuse qui enveloppe souvent les femmes, mais emballe rarement les hommes.
- **Les ciseaux à bois** : Les chiens aussi.
- **Femme** : C'est comme le café, au début ça excite, mais rapidement ça énerve.
- **L'amour** : C'est comme un jeu de cartes, si tu n'as pas un bon partenaire, il vaut mieux avoir une bonne main.
- **Le Gospel** : C'est quand ton gamin a pris un coup de soleil.
- **Femme facile** : Femme ayant les mêmes besoins sexuels qu'un homme.
- **Homme riche** : Celui qui gagne plus d'argent que ce que sa femme en dépense.
- **Grand amour** : Expression datant du 15e siècle, lorsque l'espérance de vie était de 35 ans.



# Les étapes d'une succession

---

Les gens qui ont déjà eu à régler une succession, soit les liquidateurs, sauront vous dire que c'est tout un travail!!! Le rôle de votre notaire est de vous accompagner dans toutes les étapes du règlement de la succession. Mais par où commencer?

**Les recherches testamentaires.** Votre notaire les envoie à la Chambre des notaires du Québec et au Barreau du Québec, une fois celles-ci reçues, cela donnera accès au liquidateur aux différents comptes dans les institutions financières du défunt. Une fois les recherches arrivées votre notaire et le liquidateur auront les confirmations qui indiqueront quel est le dernier testament du défunt.

Il est temps de faire la **lecture du testament** qui est une étape **très** importante, tant pour le liquidateur que les héritiers. Le notaire va informer les héritiers sur leurs droits, les étapes à suivre pour le règlement de la succession par le liquidateur, comme par exemple : l'inventaire des biens, ce qui est nécessaire ou non de mettre dans l'inventaire, les transferts de propriétés s'il y a lieu. Répondre aux questions de héritiers et la question qui brûle toutes les lèvres : «Quand pouvons-nous attendre à recevoir notre part de la succession?» Cela évitera beaucoup de question au liquidateur et de nombreux appels des héritiers. La transparence favorise toujours un bon déroulement du règlement d'une succession.

De plus, les héritiers seront bien renseignés lors de la lecture sur leurs droits qui découlent du testament. Certains gens disent avoir «lu le testament en famille dans la cuisine» Bon... les testaments contiennent plusieurs pages et si le défunt a eu la délicatesse de prendre le temps d'aller chez son notaire, rédiger son testament, il serait bien pour les héritiers de pouvoir être informés de tous les droits et avantages que peuvent leur procurer le testament de leur proche.

Les noms des héritiers ne sont qu'une toute petite clause parmi les nombreuses pages du testament, mais qui signifie les clauses «Insaisissabilité» et «Biens propres»? Les gens qui effectuent la lecture eux-mêmes, souvent ne comprennent pas l'importance de ces clauses et l'impact que celles-ci pourraient avoir financièrement sur eux à court, moyen ou long terme. Votre notaire saura bien vous expliquer.

Le notaire pourra informer aussi le liquidateur sur les certificats de décharges, si des héritiers désirent renoncer à la succession etc.

Pour que la succession soit réglée dans les règles de l'art et que chacun ait accès aux bonnes informations et aux renseignements, consultez votre notaire, le règlement de succession c'est notre affaire!!!

Source : L'hebdo St-Maurice, Notaire Rachel Villemure.



## Petites pensées

---

- ⇒ Tout le monde essaie d'accomplir quelque chose de grand sans réaliser que la vie est faite de petites choses.
- ⇒ Vous ne pouvez pas vous attendre à trouver la bonne personne avant de savoir qui vous êtes, ce qui importe pour vous et ce qui vous rend heureux.
- ⇒ La vie n'est peut-être pas la fête qu'on espérait, mais tant qu'à être là, amusons-nous!
- ⇒ On met de côté certaines choses en pensant qu'on les fera plus tard; pourtant, on devrait vivre comme s'il n'y aura pas de plus tard.
- ⇒ Avoir un but nous aide à prendre notre vie en charge.
- ⇒ Au lieu de suivre les autres, on choisit notre propre chemin, celui qui mène à la réalisation de nos ambitions.
- ⇒ Nous faisons les choses correctement par sens du devoir, mais nous les faisons admirablement par amour.

Source : Recueil de pensées, Comité Provincial Pair.



---

## Commanditaires



# Desjardins

## Caisse de Mékinac-Des Chenaux



# Commanditaires



Les  
**Aides Familiales**  
de *Mékinac*

301, rue St-Jacques, bureau 201  
Sainte-Thècle  
(Québec) G0X 3G0

Téléphone : 418 289-2265  
Télécopieur : 418 289-2263  
info@aidesfamilialesmekinac.org

[www.aidesfamilialesmekinac.org](http://www.aidesfamilialesmekinac.org)



**Line Charette et Myriam Trudel**  
Pharmaciennes

**Line Charette et Myriam Trudel,**  
pharmaciennes inc.

260, rue du Moulin  
Saint-Tite (Québec) G0X 3H0

Téléphone : 418 365-7543  
Télécopieur : 418 365-6505

**Lundi au vendredi**  
9 h à 21 h

**Samedi**  
9 h à 16 h

**Dimanche**  
10 h à 12 h 30

**Livraison gratuite**

Membre affilié à



www.groupeproxim.ca

**Salon Funéraire**  
**St-Amand et Fils Ltée**

**Chantal St-Amand**  
**Julie St-Amand**

281, rue Dupont  
Sainte-Thècle (Québec)  
G0X 3G0

stamandetfils@globetrotter.net  
Téléphone : 418 289-2411  
Télécopieur : 418 289-3963

**Saint-Tite**  
**Shawinigan**  
**meublesjacob.com**




*Au service de votre santé*

**Chantal Francœur**  
**Sylvain Francœur**  
PHARMACIENS

Téléphone 418 365-5148  
Télécopieur 418 365-5149

491, rue Notre-Dame St-Tite (Qc) G0X 3H0



**MASSAGES THERAPEUTIQUES**

- détente
- sportif
- aux pierres chaudes
- aux coquillages polynésiens
- aux bambous
- de tête
- hawaïen
- femmes enceintes
- reflexologie
- pour enfants

**SOINS DU VISAGE**  
**TAPING NEURO-PROPRIOCEPTIFS (T.N.P.)**

Thérapeute autorisée d'AMIS-N inc.  
Reçu d'assurance disponible

Pour prendre rendez-vous 418 289-3320 | Suivez-moi 



**Christine Béland**  
pharmacienne

AFFILIÉE À



131, rue Lacordaire  
Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0

Téléphone : (418) 289-3069  
Télécopieur : (418) 289-3632

christine.beland@familiprix.com



**Leccoursière & Fils inc.**  
THANATOLOGUES

341, du Moulin St-Tite (Québec) G0X 3H0  
Téléphone : 365-6322 Télécopieur : 365-6000

# Les troubles neurocognitifs

---

Comme la maladie d'Alzheimer entraine parfois, chez la personne atteinte, des changements de comportement.

Ces comportements peuvent devenir une source de stress ou de détresse importante, tant pour votre proche que pour vous, les membres de votre entourage et les professionnels de la santé. Nous vous présentons quelques astuces pour gérer les comportements perturbateurs liés à cette maladie.

## La gestion des comportements perturbateurs

De façon générale, il est important de toujours s'interroger sur la raison ou l'évènement qui a déclenché chez notre proche un comportement perturbateur. Pour en savoir plus, communiquez avec votre Société Alzheimer locale.

### Gestes répétitifs

Votre proche répète sans cesse les mêmes mots ou les mêmes gestes. Si cela ne dérange personne, il vaut mieux le laisser faire. Sinon, il convient de rester calme et de :

- Lui demander d'abord si quelque chose le préoccupe;
- Le distraire avec une activité simple (plier le linge, peler des légumes, etc.);
- Tenter de changer le sujet.

### Méfiance

Il peut arriver que votre proche pense que les autres cherchent à lui faire du mal ou qu'il accuse les autres de voler ses effets personnels. Il est conseillé de :

- Le réconforter, sans discuter ni essayer de le raisonner;
- Ne pas prendre ces accusations personnellement (dans le cas où il vous accuse).

### Errance

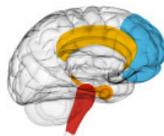
Si votre proche s'éloigne de la maison sans surveillance, il risque de se perdre ou de se blesser. Pour prévenir ces sorties inopinées, il convient de :

- Chercher la raison qui le motive à quitter la maison;
- Le distraire avec une autre activité;
- Prévoir des sorties et des séances d'exercices;
- Placer hors de vue et de portée les objets qui pourraient l'inciter à sortir (manteau, clés, chapeau...);
- Avertir le voisinage.

### Agitation

Si vous constatez que votre proche fait les cent pas ou encore qu'il pianote des doigts pendant de longues périodes de temps, vous pouvez :

- Le distraire en lui proposant une activité manuelle qu'il affectionne particulièrement
- Faire jouer de la musique;
- Lui permettre de marcher dans un endroit sécuritaire (après tout, faire les cent pas peut servir d'exercice);
- Réduire les sources d'anxiété ou d'agitation, comme les changements ou les nouveautés dans la routine quotidienne.



### En cas d'agressivité

Si votre proche s'emporte physiquement ou émotionnellement (par exemple crie ou frappe), il est préférable de : rester calme; déterminer les éléments déclencheurs et les causes qui ont suscité l'emportement, de manière à éviter que ces situations ne se reproduisent; lui donner de l'espace pour se calmer; le distraire; éviter les contacts physiques, cela pourrait intensifier la violence physique de sa part; si votre sécurité est menacée, quitter les lieux et appeler l'aide.

Pour en savoir plus sur le sujet, nous vous invitons à communiquer avec votre Société Alzheimer locale.

Si certains comportements de votre proche vous inquiètent, parlez-en avec son médecin ou contactez votre CLSC.

Vous pouvez également appeler le service Info-aidant au 1 855 8 LAPPUI (1 855 852-7784), l'un ou l'une de nos conseillères professionnelles et qualifiées vous accompagnera tout au long de votre parcours d'aidant.

Source : Société d'Alzheimer [www.alzheimer.ca/fr/Livingwithdementia/Understanding-behaviour](http://www.alzheimer.ca/fr/Livingwithdementia/Understanding-behaviour).  
L'Appui pour les proches aidants d'ânés- L'appuilettre/janvier 2017



## À chacun sa façon de voir et pourtant...

Un homme tomba dans un trou et se fit mal.  
 Un **Cartésien** se pencha et lui dit : «Vous n'êtes pas rationnel, vous auriez dû voir ce trou».  
 Un **spiritualiste** le vit et dit : «Vous avez dû commettre quelque péché».  
 Un **scientifique** calcula la profondeur du trou.  
 Un **journaliste** l'interviewa sur ses douleurs.  
 Un **yogi** lui dit : «Ce trou est seulement dans ta tête, comme ta douleur».  
 Un **médecin** lui lança 2 comprimés d'aspirine.  
 Une **thérapeute** l'incita à trouver les raisons pour lesquelles ses parents le préparèrent à tomber dans le trou.  
 Une **pratiquante de la pensée positive** l'exhorta : «Quand on veut, on peut!»  
 Un **optimiste** lui dit : «Vous avez de la chance : vous auriez pu vous casser une jambe».  
 Un **pessimiste** ajouta : «Et ça risque d'empirer».  
 Puis un **enfant** passa, et lui tendit la main... tout simplement!!!



# Renseignements utiles sur les valeurs à neuf

---

Que l'on soit propriétaire ou locataire d'une voiture neuve, l'investissement demeure important. Pour éviter qu'un accident bête ou un accrochage n'entraîne une dépréciation, il est recommandé de se munir d'une assurance valeur à neuf.

Depuis quelques années, l'assureur de groupe auto, habitation et entreprise choisi par la CSQ offre cette garantie pour une durée pouvant maintenant aller jusqu'à cinq ans, permettant aux clients de La Personnelle de protéger leur nouvelle voiture plus longtemps contre la dépréciation. Elle offre aussi plusieurs autres avantages.

## À QUOI SERT LA VALEUR À NEUF ?

La valeur à neuf est une protection optionnelle. En cas de dommage à un véhicule couvert par la protection valeur à neuf, les pièces non réparables sont remplacées par des pièces neuves. Si le véhicule est volé ou déclaré perte totale, il est remplacé par un véhicule neuf ayant les mêmes caractéristiques, équipements et accessoires.

En l'absence de la garantie valeur à neuf, les pièces endommagées et non réparables sont généralement remplacées par des pièces recyclées, des pièces similaires neuves ou des pièces usagées, et l'installation de pièces neuves peut nécessiter un déboursé très important.

La valeur à neuf est donc un atout indéniable si l'on souhaite se prémunir contre la dépréciation de son véhicule après un accident ou un vol.

## BIEN CONNAÎTRE LES MODALITÉS AVANT DE FIXER VOTRE CHOIX

Outre la durée de la garantie, d'autres aspects doivent être considérés dans le choix d'une protection valeur à neuf. Voici quelques questions importantes à se poser avant d'en contracter une :

Si vous décidez de changer de voiture avant l'échéance de votre garantie, pouvez-vous la résilier et obtenir un remboursement pour la période qui restait à couvrir ?

La garantie s'applique-t-elle aussi aux accessoires et aux équipements installés après l'achat de la voiture, tels qu'un lecteur de disques compacts, un porte-bagages ou une attache de remorque?

Après un accident, vous sera-t-il possible de faire réparer votre voiture au garage de votre choix?

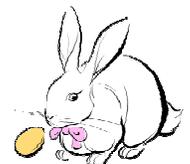
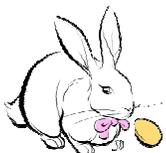
## UNE VALEUR SÛRE

La garantie Valeur à neuf de 5 ans de La Personnelle inclut des avantages qui font de sa garantie valeur à neuf l'une des plus avantageuses et flexibles sur le marché.

Aux intéressés, sachez que les garanties valeur à neuf doivent normalement être contractées dans les 90 jours suivant l'achat ou la location d'un véhicule neuf. Il est aussi possible de prolonger la durée d'une garantie de plus courte durée.

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez [csq.lapersonnelle.com](http://csq.lapersonnelle.com) ou composez le 1 888 476-8737 si vous préférez parler à un agent.

Source : Quoi de neuf, hiver 2017, Jocelyn Roy, conseiller à la CSQ, responsable du régime les protections résaut CSQ.



# Bien manger pour mieux aider

Vous n'avez pas toujours la tâche facile mais si vous voulez éviter l'épuisement, il vaut vraiment la peine d'équilibrer votre alimentation. Nous vous proposons quelques suggestions pour vous aider à maintenir une saine alimentation malgré votre horaire chargé.

## Ne sautez jamais un repas

Vaut mieux réajuster votre horaire et bloquer une pause repas plutôt que d'arriver affamé et fatigué en fin de journée.

## Surveillez les aliments qui maintiennent le niveau d'énergie

Les aliments riches en protéines stabilisent le niveau d'énergie et préviennent les coups de pompe. Planifiez votre menu autour d'une portion de poisson, de poulet ou de viande, d'une salade repas avec œufs cuits durs et fromage, ou encore d'une soupe repas avec pois chiches et yogourt grec au dessert. N'oubliez pas de compléter avec quelques crudités, un pain complet et un fruit frais.

## Misez sur les raccourcis.

Quand le temps manque, vive les raccourcis!

- ⇒ Cuisinez une double recette puis partagez le repas avec votre proche; conservez les surplus quelques jours au frigo ou quelques mois au congélateur.
- ⇒ Ayez recours au service de traiteurs, à la livraison de mets prêts à cuisiner ou faites des réserves de repas congelés. Vérifiez la qualité des ingrédients, les protéines et les fibres... Un repas équilibré doit apporter un minimum de 15 grammes de protéines (20-30 pour les 65 ans et plus) et 8-10 grammes de fibres. Comblez les manques en ajoutant un verre de lait, un yogourt grec, un morceau de fromage ou une poignée de noix.

Quelques crudités, une belle salade verte, une tranche de pain de grains entiers et un fruit viennent combler l'apport en fibres.

- ⇒ Au four à 425 °F (220 °C), il ne faut que 10 minutes par pouce d'épaisseur pour cuisiner un filet de poisson frais (20 minutes s'il est congelé). L'aromatiser d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron, de brindilles de romarin, de pesto ou de pâte de cari.
- ⇒ Ajoutez du thon pâle ou du saumon en conserve dans une salade verte pour un repas rapide. Découvrez les edamames (fèves de soya vertes) qui ne prennent que 4 minutes à cuire dans l'eau bouillante. Enrichissez une soupe de légumes en y ajoutant environ une tasse de fèves rouges ou de pois chiches par portion.
- ⇒ Les crudités préparées à l'avance, les légumes frais ou congelés sauvent beaucoup de temps quand on cuisine en vitesse. Le robot culinaire transforme carotte, chou, persil frais en salade en quelques minutes.

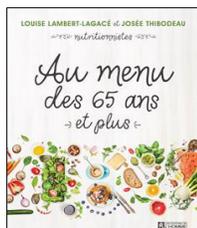
## Le supplément de multi vitamines et minéraux

La multi vitamine et minéraux ne remplacera jamais une alimentation saine mais elle peut combler certaines carences sans risque de surdose. On trouve sur le marché des formules pour adultes et pour les 50 ans et plus.

## N'oubliez pas de boire suffisamment d'eau

La déshydratation cause de la fatigue et des maux de tête. Prenez le temps de boire 8 verres de liquide par jour : eau fraîche, lait, thé, café, tisane, bouillons. Trimballez votre bouteille d'eau réutilisable.

Chaque bouchée compte et plus elles sont variées, plus elles travaillent pour la santé. Lorsque les meilleurs aliments sont au rendez-vous à chaque repas ou collations, les risques de carences diminuent tandis que la force musculaire, le système immunitaire et le niveau d'énergie augmentent.



Source: L'Appuilette de mars 2017 d'Appui Mauricie, région Mékinac,

Louise Lambert-Lagacé et Josée Thibodeau, nutritionnistes.





### Petit poème pour souhaiter de Joyeuses Pâques

Petit poème pour vous souhaiter de Joyeuses Pâques.  
Le jour de la fête de Pâques l'amour tendre ressuscite  
religion ou pas, peu importe, l'humanité est réussite.  
Les enfants ont des œufs en chocolat plein leurs sacs.

Cette fête de Pâques nous rappelle qu'il faut s'aimer,  
amis, famille, étranger, l'amitié et l'amour il faut semer  
beaux Poèmes et belle poésie d'amitié pour effacer nos maux,  
messages d'amour pour souhaiter de Joyeuses Pâques en mots.

Jésus, Mahomet, Moïse ou Bouddha sont des frères d'amitié,  
croyants Chrétiens, Musulmans, Juifs et partisans de la Laïcité,  
humanistes, hommes et femmes libres sont aujourd'hui frères.  
En ce beau jour de Pâques s'unissent en une seule et même prière.

Petit poème pour vous souhaiter de Joyeuses Pâques.  
Le jour de la fête de Pâques l'amour tendre ressuscite  
religion ou pas, peu importe, l'humanité est réussite.  
Les enfants ont des œufs en chocolat plein leurs sacs.



## Meilleurs voeux à l'occasion de Pâques

Les membres du conseil d'administration et  
la secrétaire de l'AQDR Mékinac vous souhaitent

Joyeuses Pâques!

