

ÉTÉ 2015  
PRIX : 4,95 \$

Mourir dans la dignité : La  
crise dans le domaine des  
soins de fin de vie PAGE 12

Des vacances pas trop loin  
de chez VOUS PAGE 21

Vacances sur le campus :  
La prochaine tendance  
touristique PAGE 17



Association nationale  
des retraités fédéraux  
National Association  
of Federal Retirees

# SAGE

LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

## LA GUERRE DES RETRAITES

Les régimes à prestations  
cibles et vous.

PAGE 7



Assurance habitation et automobile

## SAISIR TOUTES LES OCCASIONS QUI S'OFFRENT À VOUS

Sur la route ou à la maison, bénéficiez des avantages offerts par Johnson. Les occasions sont infinies.

Johnson Inc. vous offre une gamme complète de produits et de services de pointe en matière d'assurance habitation et automobile pour que vous puissiez bénéficier de la protection dont vous avez besoin.

- > Tarifs spéciaux pour les membres d'une association professionnelle
- > Avantages complémentaires pour les titulaires d'une police d'assurance habitation âgés de 50 ans ou plus
- > Réalisez des économies supplémentaires lorsque vous combinez l'assurance habitation et l'assurance automobile\*
- > Obtenez un rabais de 5 % sur l'assurance habitation lorsque vous avez souscrit à l'assurance voyage MEDOC<sup>MD\*\*</sup>

**TARIFS SPÉCIAUX**  
POUR LES MEMBRES  
D'UNE ASSOCIATION  
PROFESSIONNELLE



Association nationale  
des retraités fédéraux National Association  
of Federal Retirees

**JOHNSON**  
ASSURANCES HABITATION+  
AUTOMOBILE+VOYAGE

Pour obtenir des renseignements supplémentaires ou une soumission sans frais et sans obligation de votre part, rendez-vous au [www.johnson.ca/retraitesfederaux](http://www.johnson.ca/retraitesfederaux) ou

composez le  
**1-855-516-5606**

Johnson Inc. (« Johnson ») est un intermédiaire autorisé en assurance. Les polices d'assurance habitation et d'assurance automobile sont produites principalement par Unifund, compagnie d'assurance (« Unifund »). Johnson et Unifund sont des sociétés de propriété commune. L'assurance automobile n'est pas offerte en C.-B., en SK ni au MB. Un régime différent s'applique au Québec. \* Les rabais d'assurance habitation et automobile ne sont offerts que pour les polices émises par Unifund. Des critères d'admissibilité, restrictions et exclusions pourraient s'appliquer et (ou) varier selon la province ou le territoire. \*\*MEDOC<sup>MD</sup> est une marque de commerce déposée de Johnson. Les assurances MEDOC<sup>MD</sup> sont souscrites par la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (« RSA ») et gérées par Johnson. Johnson et la RSA sont des sociétés de propriété commune. L'assistance voyage est fournie par Global Excel Management Inc.

# La lutte pour les droits des retraités FRANCHIT UN NOUVEAU CAP

Votre Association protège vos pensions et vos prestations. Mais nous ne pouvons le faire sans votre aide.

Ce passage du gouvernement fédéral à des régimes de retraite à prestations cibles vise les employeurs sous réglementation fédérale et les sociétés d'État. Pour le moment... Mais ces régimes peuvent devenir la norme au Canada, ce qui se traduirait par des changements considérables pour les employés et les retraités fédéraux. Les employeurs ne devraient pas avoir le droit d'imposer des mesures qui touchent les pensions que les employés ont déjà gagnées.

La prochaine élection fédérale représente, pour notre Association, l'occasion de défendre la protection des pensions et de demander aux employeurs de respecter les promesses qu'ils ont faites en matière de pensions. Notre campagne pour l'élection fédérale est baptisée Respectez votre promesse, en rappel de la campagne que nous avons menée pour nous opposer aux changements apportés au RSSFP. Pour cette campagne, nous avons le soutien d'autres organismes d'anciens combattants et de pensionnés du secteur privé, ainsi que de regroupements d'ainés et de syndicats.

Nous avons besoin de votre appui, maintenant plus que jamais.

Vous avez été nombreux à communiquer avec notre Bureau national pour offrir de prêter votre concours dans la lutte pour vos pensions et vos prestations, et nous vous en remercions. Vous avez été nombreux à offrir de faire un don en argent à notre fonds pour la poursuite judiciaire et la campagne de défense des intérêts. Si vous souhaitez faire un don, veuillez visiter notre site Web, à [www.retraitesfederaux.ca](http://www.retraitesfederaux.ca), ou appelez notre Bureau national, à 1-855-304-4700. Tous les dons serviront à aider l'Association à assumer les coûts de la poursuite et de la campagne.

À titre d'organisme de défense des intérêts à but non lucratif, notre force dépend de nos membres. Plus notre Association compte de membres, plus notre voix influe et plus nous gagnons en efficacité lorsque nous parlons au nom des retraités fédéraux.

Veuillez encourager vos amis à devenir membres de notre Association, alors que nous continuons de lutter pour vos pensions et vos prestations. Nous vous encourageons aussi à communiquer avec notre bureau, à [service@retraitesfederaux.ca](mailto:service@retraitesfederaux.ca) ou à 1-855-304-4700, et à nous donner votre adresse de courriel pour nous permettre de vous garder au courant et de vous donner des outils dont vous pourrez vous servir pour nous aider à lutter pour protéger votre retraite.

*L'Association nationale des retraités fédéraux n'est pas un organisme de charité. Nous ne pouvons donc remettre de reçu à des fins fiscales en contrepartie de votre don.*

**GARY OBERG**  
Président, Association nationale des retraités fédéraux



## SOMMAIRE

- 3 UN MOT DE GARY OBERG, PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION**
- 5 CHER SAGE**
- 7 LA GUERRE DES RÉGIMES DE RETRAITE ARRIVE**  
Les employeurs des secteurs public et privé considèrent attentivement les régimes de retraite à prestations cibles. Les retraités devraient, à juste titre, s'en inquiéter. **ALAN FREEMAN**
- 12 UNE QUESTION DE VIE ET DE MORT**  
Les Canadiens sont en plein débat sur l'euthanasie. Il semblerait qu'ils se soient trompés de sujet. **SHARON KIRKEY**
- 17 VACANCES SUR LE CAMPUS**  
L'un des secrets les mieux-gardés du secteur touristique : l'hébergement à bas prix dans certaines des meilleures résidences universitaires du monde. **ELIZABETH THOMPSON**
- 21 VOYAGER AUTREMENT ET PAS LOIN**  
Cette année, épargnez-vous les effets du décalage horaire. Votre prochaine grande destination vacances n'est pas loin. **ALICE MUSABENDE**
- 26 ÉLIMINEZ LES TRACAS PENDANT VOS VOYAGES EN SAISON ESTIVALE**  
Ce qu'il faut faire avant de faire vos bagages.
- 27 CRÉEZ VOTRE BIEN-ÊTRE**  
L'été arrive à grand pas. Il est temps de bouger. **MIKE BRUCE**
- 28 RAVIVER LE DÉSIR DE FAIRE L'AMOUR**  
Votre désir sexuel s'effrite? Quelques idées sur ce qu'il faut faire. **SUE MCGARVIE**
- 29 LA SANTÉ CARDIAQUE ET VOUS**  
Les maladies cardiovasculaires sont l'une des causes principales de décès chez les Canadiennes. Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs.
- 31 AVIS D'EXPERTS – PHARMACIE**  
Que contient votre armoire à pharmacie? Passons ça en revue.
- 32 AVIS D'EXPERTS – SANTÉ**
- 33 AVIS D'EXPERTS – PENSIONS**
- 34 AVIS D'EXPERTS – VÉTÉRANS**
- 35 DÉFENSE DES INTÉRÊTS EN ACTION**  
L'été est la saison... de la politique!
- 36 LES NOUVELLES DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX**
- 38 ANNONCES DE SECTIONS**
- 46 AVIS DE DÉCÈS**

# SAGE

LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

**ÉDITRICE**  
Rosemary Pitfield  
Directrice des communications  
et de la défense des intérêts

**RÉDACTEUR EN CHEF**  
Doug Beazley

**DIRECTEUR PRINCIPAL DES FINANCES**  
John Butterfield

**COORDONNATRICE À LA RÉDACTION ET À L'ÉDITION**  
Sayward Montague

**CONSULTANTE EN CRÉATION**  
Sally Douglas

**COLLABORATEURS**  
Alan Freeman, Sharon Kirkey, Elizabeth Thompson,  
Alice Musabende, Mike Bruce, Sue McGarvie

**SERVICES DE TRADUCTION**  
Alice Musabende

**INFOGRAPHIE**  
Two Blonde Chicks Inc. Design + Marketing Group

**IMAGE DE COUVERTURE**  
Patrick Corrigan

**PHOTOGRAPHIE**  
Matthew Usherwood

**IMPRESSION**  
St. Joseph Print Group

---

Pour écrire au rédacteur en chef ou pour communiquer avec l'Association nationale des retraités fédéraux :  
613.745.2559 (sans-frais 1.855.304.4700)  
1052, boul. Saint-Laurent, Ottawa ON K1K 3B4  
sage@fsna.com

---

Le magazine Sage est publié sous licence.  
Publication N° 40065047 ISSN 2292-7174

---

Les exemplaires non distribués doivent être retournés à l'adresse suivante :  
Magazine Sage, 17, rue York, bureau 201  
Ottawa ON K1N 9J6

---

Pour toute information publicitaire dans ce magazine, veuillez communiquer avec :  
Reid Savein : 416.898.9299 | info@searchlings.com

---

Pour devenir un partenaire privilégié de l'Association nationale des retraités fédéraux, communiquez avec Rosemary Pitfield au 613.745.2559

---

Prix au numéro : 4,95 \$  
L'abonnement annuel pour les membres est de 5,40 \$ et est inclus dans l'adhésion à l'Association.  
L'abonnement annuel pour les non-membres est de 14,80 \$.  
Les non-membres peuvent communiquer avec l'Association nationale des retraités fédéraux pour s'abonner.

## CHER SAGE

Continuez à nous écrire, chers membres. Notre adresse :

Association nationale des retraités fédéraux, 1052 boulevard St. Laurent, Ottawa, ON, K1K 3B4

Notre courriel : sage@fsna.com

Félicitations pour une excellente édition du printemps! Il semblerait que le sondage de l'année dernière ait permis d'identifier que, comme moi, plusieurs membres de l'Association souhaitaient voir une publication plus intéressante. La transformation est presque incroyable. Merci beaucoup, et surtout continuez dans le même sens.

— Salutations,  
*Christopher Morris*  
membre de l'Association

Je suis un retraité fédéral et je reçois bien sûr le magazine Sage. Dans votre édition du printemps, vous avez mis de l'emphase sur « Comment le marketing jouera un rôle moteur dans l'élection fédérale de 2015 ».

En tant que néo-démocrate engagé, je suis souvent irrité par les médias qui semblent décidés à décrire le Parti libéral comme étant « l'opposition » aux conservateurs de Stephen Harper. J'observe fréquemment ce phénomène où Mulcair est ignoré et Trudeau est montré comme la meilleure alternative à Harper.

Dois-je vous rappeler à vous et aux autres médias que le NPD est en fait l'« Opposition officielle » et que c'est Thomas Mulcair – et non Justin Trudeau – qui est le « Chef de l'Opposition officielle »? Je sais, de par mes 40 ans d'expérience en marketing, que le « médium constitue le message » et que la plupart des Canadiens sont extrêmement crédules face à ce genre de reportages. Un exemple parfait serait l'édition Sage du printemps, dans laquelle vous accordez plus d'espace à Trudeau qu'à Mulcair. À commencer par la page 4 où vous avez une photo de Trudeau mais rien sur Mulcair. Vous avez une minuscule image de Mulcair à la page 7 – sa seule et unique page dans tout le magazine. À la page suivante, vous avez plutôt une grande photo de Trudeau, dans un article intitulé « *Opération persuasion : La campagne de marketing politique de 2015* ». Il y a une grande photo de Harper à la page 9 qui accompagne un article décrivant ses efforts « à relancer les relations avec les anciens combattants ».

À la page 13, il y a une autre grande photo de Trudeau, accompagnant un article intitulé « Le vote stratégique ». Cet article plutôt long peut être interprété comme une incitation au « vote stratégique » en faveur du Parti libéral plutôt que du NPD.

À la page 16, dans un article intitulé « Amour et Politique », on observe un couple lisant des livres sur les conservateurs et les libéraux. On ne voit rien sur le NPD.

Cet agenda propagandiste délibéré vise à suggérer au lecteur que les libéraux sont l'alternative unique aux conservateurs de Stephen Harper. En tant que résident d'un comté dans lequel le NPD est l'opposition aux conservateurs depuis de longues années, c'est clairement le seul parti capable de battre les conservateurs dans cette région. Même si je crois que le « vote stratégique » n'est pas la panacée que certains voudraient qu'il soit, c'est une erreur de la part de Sage de publier toute une édition visiblement biaisée contre Mulcair et en faveur de Trudeau.

Et, puisqu'on y est, il n'existe pas de « Parti NPD ». Ça s'appelle le « Nouveau Parti démocratique » et non le « Parti Nouveau Parti démocratique ».

— *Dick Harrington*  
*Chilliwack, C.-B.*

Il est clair que vous et toute autre personne responsable de la publication de cette édition du magazine Sage êtes des libéraux. L'article sur le vote stratégique était scandaleux. De quel droit utilisez-vous le magazine de l'Association pour faire avancer votre agenda d'encourager les membres à voter contre les conservateurs?

L'Association compte parmi ses rangs plusieurs membres qui sont de fiers conservateurs et qui ont été offusqués. J'en fais partie.

— *Ron Seabrook*

Voici un message d'un membre de l'Association remerciant Michael Walters pour son article sur Pays de Galles paru dans l'édition du printemps.

Mon épouse Kathryn et moi avons beaucoup aimé votre article dans le magazine Sage du printemps. Quel beau magazine est devenu Sage! Votre article aura été d'un grand intérêt pour beaucoup de retraités, mais tout particulièrement pour moi.

Je suis né et j'ai grandi en Angleterre, et j'étais dans la vingtaine (en 1964) lorsque j'ai émigré aux États-Unis et plus tard au Canada (dans les années 70). J'ai passé une grande partie de ma vie d'adulte en Alberta (jusqu'en 2003) et je vis depuis ma retraite dans la vallée de l'Okanagan en Colombie Britannique.

Quand j'étais jeune, je parlais le gallois avec mon grand père paternel (mon père, Thomas Emlyn n'avait jamais appris cette langue), mais ça fait longtemps que j'en ai presque tout oublié. En mai prochain, Kathryn et moi allons visiter le lieu de naissance de mon grand-père (Conwyl Elvet) dans le Carmathenshire. Nous séjournerons dans la ville proche de Newcastle Emlyn, non loin de là où Brenda et vous devriez être passés. Nous prendrons la même route côtière vers Aberystwyth que vous avez empruntée vers le nord d'Angleterre. Ma femme n'a jamais visité le pays de Galles, ce qui fait de ce voyage intéressant à double titre.

Merci pour votre article, Michael. Nous l'avons grandement apprécié. Nous vous envoyons nos meilleurs souhaits, de chez nous dans l'Okanagan.

— Sincèrement,  
Anthony Jenkins

Monsieur Gary Oberg  
Président de l'Association

Bonjour Monsieur,

Je m'excuse d'écrire un peu tard sur un article paru en hiver mais j'arrive du sud et je viens de prendre connaissance du dit article.

Il est bien que l'Association soit un organisme non partisan, mais nous ne devrions pas laisser les politiciens dire des choses qui les avantagent sans rectifier les faits s'il y a lieu. Vous écrivez :

*Comme vous le savez désormais, M. Clément a annoncé lors d'une conférence médiatique en mars 2014, qu'il avait approuvé une entente qui faisait passer le partage des coûts des retraités au RSSFP de 25 à 50 %. Même si cette entente a été décrite comme étant négociée, l'Association croit que ce gouvernement n'a pas respecté l'esprit ou les principes de la négociation. Nous avons fait face à un ultimatum de la part de M. Clément.*

Sans tenir compte des explications données pour justifier pourquoi vous avez accepté cette (soi-disant) entente, j'aurais bien apprécié lire dans un journal quelconque que l'Association avait subi un ultimatum et qu'elle n'avait pas eu d'autre choix que d'accepter.

Si l'Association baisse la tête chaque fois qu'elle reçoit un ultimatum, nous ne sommes pas sortis du bois.

— J.M. Robert Landry,  
section Mauricie

 **Programme familial**  
PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ  
DES ÉCONOMIES

Aidez votre famille à épargner et à se protéger  
avec le nouveau Programme familial



**30\$** PAR  
ABONNEMENT

**+** Et vous obtenez une  
inscription gratuite  
à YouRNurse

YouRNurse est un service téléphonique gratuit de type guichet unique, qui donne accès à de l'aide spécialisée sur les problèmes de santé et d'aidants naturels, lorsque vous en avez besoin. Pour en savoir plus, visitez [www.yournurse.ca](http://www.yournurse.ca).

\*Limite d'une inscription par membre

### Avis aux membres de l'Association nationale des retraités fédéraux

Lorsque vous achetez un abonnement au Programme familial, les membres de votre famille\* profitent de plusieurs des rabais dont vous bénéficiez de la part de nos partenaires privilégiés sur l'assurance voyage, les vacances, la vie en résidence pour retraités et bien plus encore. \*Un abonnement par membre de famille

**Achetez un abonnement au Programme familial dès aujourd'hui!**  
Visitez [www.retraitesfederaux.ca](http://www.retraitesfederaux.ca) ou composez le 1-855-304-4700

  
Association nationale  
des retraités fédéraux National Association  
of Federal Retirees

# La guerre des régimes DE RETRAITE ARRIVE

Les employeurs des secteurs public et privé considèrent attentivement les régimes de retraite à prestations cibles. Les retraités devraient, à juste titre, s'en inquiéter.

ALAN FREEMAN

Clifford Kennedy est furieux. Ce retraité de la fonction publique du Nouveau-Brunswick dit qu'il a été victime d'un acte cruel et mensonger de la part d'un gouvernement provincial soucieux d'équilibrer son budget sur le dos des retraités. On lui avait promis que le régime des retraites à prestations déterminées (RPPD) était garanti à vie par la province, mais il a récemment appris que ce n'est plus le cas.

En décembre 2013, le Nouveau-Brunswick est devenu la première province au Canada à légiférer sur ce qui est aujourd'hui connu comme étant les régimes à prestations cibles ou régimes « à risques partagés ». Salués par les employeurs, les politiciens du centre-droit, et des professionnels de la profession actuarielle, ces régimes sont perçus comme la solution ingénieuse aux défis combinés de longévité accrue, de faibles taux d'intérêt et d'imprévisibilité des marchés qui affligent les régimes de retraite

traditionnels. Quant à eux, les syndicats, les employés et particulièrement les retraités, voient ces nouveaux régimes hybrides comme une tentative cynique de les priver des retraites qui leur ont été promises et qu'ils ont aidé à financer.

« Un contrat est un contrat », dit Kennedy, porte-parole de Coalition Pension NB, la Coalition sur les pensions du Nouveau-Brunswick, un groupe de retraités qui poursuit le gouvernement en lien avec

cette législation. « Le gouvernement a essentiellement oublié ses obligations envers nous. »

Ce qui irrite le plus Kennedy avec cette législation provinciale, c'est qu'elle change fondamentalement la nature des régimes de retraite à prestations déterminées auxquels lui et les milliers d'autres fonctionnaires ont initialement souscrit. Sous les régimes à prestations déterminées, le promoteur – une agence gouvernementale ou une compagnie privée – garantit au pensionné un revenu fixé basé sur le salaire et les années de travail. Si le fonds enregistre des pertes causées par un faible rendement des placements ou d'autres facteurs, il incombe au promoteur d'absorber le déficit. Les prestations déterminées – y compris les indemnités de coût de la vie si elles s'appliquent – sont garanties.



Photo : Matthew Usherwood, iPolitics

Bernard Dussault, ancien actuaire en chef du Régime de pensions du Canada. « C'est un rejet total de la responsabilité de la part des promoteurs sur les participants actifs du régime ou les retraités. »

Les employeurs, y compris les gouvernements et les compagnies qui offrent des régimes à prestations déterminées, sont les grands gagnants de cette conversion vers les prestations cibles. « Les risques ne sont pas du tout partagés. Ils s'en lavent complètement les mains en rejetant la responsabilité sur les participants au régime et les retraités », affirme Dussault.

Ce n'est pas le cas des régimes à prestations cibles. Ces derniers prévoient que le risque n'est désormais plus la responsabilité de l'employeur. Il est partagé entre l'employeur et l'employé. En fait, aucun des deux camps n'a la responsabilité d'offrir une garantie complète. Si le fonds de pension encourt des pertes, les taux de contributions peuvent être augmentées – des deux côtés – habituellement par un pourcentage maximal. Et si cela ne suffit pas, les paiements peuvent être réduits – y compris ceux de ceux qui sont à la retraite depuis longtemps. La protection des pensions contre l'inflation est la première à être coupée, mais si les gains ne sont pas suffisants pour remettre le régime sur une base financière solide, même les prestations de base représentent une cible légitime. Sous ces régimes, les prestations sont « cibles » et non « garanties ».

La province du Nouveau-Brunswick – confrontée à des déficits persistants, une croissance économique lente et des fonds de pension mal gérés – fut la première au Canada à promulguer une loi en faveur des régimes à prestations cibles. Mais ces mêmes régimes, sous différentes formes, sont aussi en train d'être attentivement examinés au niveau du gouvernement fédéral, et au niveau provincial au Québec, en Ontario, en Nouvelle-Écosse et ailleurs.

« Le virus se propage », dit Bernard Dussault, ancien actuaire en chef du Régime de pensions du Canada. Il travaille actuellement comme spécialiste des retraites et des prestations sociales à l'Institut professionnel de la fonction publique du Canada, un syndicat fédéral.

Ce que Dussault déplore le plus du modèle adopté par le Nouveau-Brunswick, c'est qu'il joue avec les prestations accumulées, alors que ces dernières « ont toujours été protégées par les législations des retraites fédérales et provinciales. »

Les employeurs, y compris les gouvernements et les compagnies qui offrent des régimes à prestations déterminées, sont les grands gagnants de cette conversion vers les prestations cibles. « Les risques ne sont pas du tout partagés. Ils s'en lavent complètement les mains en rejetant la responsabilité sur les participants au régime et les retraités », affirme Dussault. « S'il y a des problèmes, soit les employés devront payer plus en terme de contributions, soit les retraités recevront moins d'argent. C'est un rejet total de la responsabilité de la part des promoteurs sur les participants actifs du régime ou les retraités. »

Ari Kaplan, avocat-conseil des pensions torontois qui représente les retraités du Nouveau-Brunswick, ne mâche pas ses mots quant à l'effet qu'aura cette législation sur les retraités. « Ce n'est pas différent d'un gouvernement qui passerait une loi lui permettant de retirer directement de l'argent d'un compte bancaire d'une personne âgée. Le gouvernement s'approprie leur argent. Il s'agit de l'argent qu'ils ont déjà gagné, de leur salaire différé, une partie de leur traitement horaire... Il ne s'agit pas d'un cadeau de la part d'un employeur. »

D'autres spécialistes des retraites affirment cependant que l'époque des régimes à prestations déterminées est aujourd'hui révolue et que les employeurs et les contribuables ne veulent plus payer la croissance des coûts qui y sont associés. Keith Ambachtsheer, un éminent expert dans le domaine des pensions et directeur du Rotman International Centre for Pensions Management à l'Université de Toronto dit que les régimes à prestations déterminées sont beaucoup trop coûteux et voués à l'échec à long terme. « L'ancien monde des garanties solides n'est plus. Ces vieux régimes de pension coûtent trop cher », dit-il.

Quant à cet argument selon lequel les régimes à prestations cibles seraient d'une dureté particulière à l'égard des retraités qui,

contrairement aux employés encore actifs, n'ont plus de pouvoir de négociation, Ambachtsheer adresse un avertissement sévère : « Si vous êtes un retraité dont le fonds est sous-financé à 50 %, vous courrez le même risque. »

Jim Leech est l'ancien PDG du Régime de retraite des enseignantes et des enseignants de l'Ontario, l'un des fonds de pension les mieux gérés au Canada. Citant des modèles comme le régime de pension des Pays-Bas, Leech dit qu'on le veuille ou pas, les régimes à prestations cibles sont la voie de l'avenir. « J'admire le concept et la structure des régimes à prestations déterminées. Cependant, ils sont attaqués de toutes parts. »

L'idée est de trouver un compromis entre les régimes à prestations déterminées – où toutes les responsabilités incombent à l'employeur – et les régimes à prestations cibles, où la responsabilité entière incombe à l'employé. « On devrait tout de même être assez créatif pour garder le meilleur des deux plans. »

(Ceux qui sont en faveur des régimes à prestations cibles répliquent que – contrairement aux régimes à cotisations déterminées où les paiements dépendent entièrement des rendements des placements et où les frais de gestion des placements peuvent être assez dispendieux – les nouveaux régimes permettent le partage du risque de longévité et peuvent bénéficier des basses dépenses liées à la gestion. Le calcul des paiements serait basé sur une formule qui permettrait, à un certain degré, une sécurité du revenu – sans toutefois la garantir.)

Selon Leech, le problème avec les régimes traditionnels vient du fait que dans la plupart des cas, le promoteur n'a plus les moyens de les financer. Le pire scénario pour les gouvernements et les retraités ressemble à ce qui s'est passé avec la ville américaine de Detroit, lorsque, criblée de dettes, la ville a dû récupérer une partie des paiements de retraite des anciens employés de la ville, en conséquence directe de sa déclaration de faillite en 2013.

« Une garantie n'est valable que si le garant est habilité à la valider, dit Leech. Bien que les régimes à prestations déterminées aient fait preuve de bonne performance dans le bon vieux temps lorsque les taux d'intérêt étaient élevés, ce n'est plus le cas. Ma préoccupation est que la crise n'est pas seulement cyclique. Je pense qu'on fait actuellement face à un contexte permanent de faibles rendements. »

Un des défis majeurs auxquels font face les régimes traditionnels est celui de la longévité. Dans les années 70, un rapport actuariel commandité par le Régime de retraite des enseignantes et des enseignants de l'Ontario prédisait que ses membres vivraient en moyenne 20 ans de plus après le départ à la retraite. Ils vivent maintenant 32 ans de plus en moyenne. Dans son dernier rapport, le même Régime compte 182 000 participants actifs et 129 000 pensionnés, mais le nombre de retraités augmente très rapidement. Qui de plus est, 135 de ces retraités ont plus de 100 ans.

Dans une étude menée en 2012 par l'Institut C.D. Howe, l'actuaire Malcolm Hamilton disait que le gouvernement sous-estime la croissance des coûts associés au régime à prestations déterminées offert aux employés et aux retraités. Même si Ottawa a affirmé que les cotisations aux pensions étaient de 4 milliards en 2012, la juste valeur

## LES RÉGIMES DE RETRAITE À PRESTATIONS CIBLES : CE QUE NOUS APPREND LE BUDGET FÉDÉRAL

Dans le budget fédéral de la mi-avril, le gouvernement de Stephen Harper a réaffirmé son intention de continuer d'évaluer les régimes de retraite à prestations cibles – mais il a tenu à vite rassurer les employés encore actifs ainsi que les retraités susceptibles d'être touchés par ces changements qu'aucune mesure ne sera adoptée sans consultation préalable.

Le ministre fédéral des finances, Joe Oliver, dans son premier budget depuis qu'il a pris les rênes du ministère il y a un an, a déclaré que son gouvernement « continue d'évaluer le régime volontaire à prestations cibles » pour les sociétés d'État et les entreprises sous réglementation fédérale telles les banques, les radiodiffuseurs et les entreprises de chemins de fer.

« Le gouvernement est conscient de l'importance de veiller à ce que toute modification au régime de retraite fédéral protège les droits à prestations acquis en exigeant que les participants et les retraités consentent au traitement de leurs prestations accumulées au moment de la conversion du plan. »

Un représentant du gouvernement n'a pas voulu s'étendre sur la nature du consentement qui serait en train d'être envisagé, disant que les consultations sont en cours. Au Nouveau-Brunswick – la première province à intégrer le régime de retraite à prestations cibles en 2013 –, les retraités n'avaient pas été consultés avant l'adoption du nouveau régime, ce qui les a poussés à tenter des poursuites judiciaires contestant la législation.

Le même représentant a également réaffirmé que le gouvernement tenait toujours à sa parole de ne pas étendre le régime de retraite à prestations cibles à la fonction publique régulière.

D'autres provinces envisagent d'adopter des régimes similaires et examinent différentes formules de consultation des membres, y compris une option négative pour les retraités qui requerrait que, pour empêcher l'adoption de la mesure, 30 % d'entre eux s'y opposent. Le fait de garder le silence sur cet enjeu constituerait, en fait, un consentement.

Entre-temps, le gouvernement a continué à mettre la hache dans les prestations d'assurance maladie et d'assurance invalidité des fonctionnaires. Le gouvernement a épargné 900 millions de dollars pendant l'exercice financier 2015-2016, en éliminant la banque de congés de maladie de la fonction publique centrale.

Le budget comprend une série de mesures destinées aux aînés, y compris entre autres une libéralisation des règles liées au retrait des fonds de revenu de retraite, l'augmentation de la cotisation au compte d'épargne libre d'impôt ainsi que les mesures qui aideraient les personnes invalides ou atteintes de maladies graves.

marchande de ces contributions est deux fois plus élevée, ce qui démontre le coût accru de ces régimes et le besoin de les réformer, selon Hamilton.

Dussault dit qu'il existe des alternatives quant aux financements des régimes à prestations déterminées. Lorsqu'ils ne sont plus abordables, il est possible de les ajuster avant d'affecter les prestations. On peut augmenter les taux de cotisations et réduire ultérieurement le taux des prestations accumulées, les faisant passer de 2 % par an à 1,5 % ou moins, explique Dussault qui suggère également l'option d'augmenter l'âge de départ à la retraite.

Chris Roberts, directeur national chargé de politique économique et sociale au sein du Congrès canadien du travail, explique que le changement en faveur des régimes à prestations cibles fait partie d'une « lutte intense » concernant l'avenir des pensions et du revenu de retraite. Le problème est que le système canadien à trois piliers ne peut plus offrir des pensions adéquates aux retraités, surtout ceux de la classe moyenne.

Sous les régimes de retraite du Canada et du Québec – régimes distributifs régis par le gouvernement – les paiements sont relativement modestes avec une pension maximale de 13 000 \$ par an. Les efforts des provinces de bonifier le RPC se sont

butés à une certaine résistance de la part du gouvernement fédéral, soutenu par les groupes d'employeurs comme la Fédération canadienne d'entreprises indépendantes qui trouvent qu'une augmentation des cotisations équivaut à un impôt sur la masse salariale.

Les régimes d'assurance collective au travail – aussi appelés régimes de pension agréés (RPA) – sont en déclin, avec seulement 38 % d'employés couverts en 2012. Le tableau est encore plus sombre pour les employés du secteur privé ; seuls 24 % d'entre eux ont un régime de pension agréé. Les régimes à prestations déterminées disparaissent rapidement du secteur privé, même s'ils dominent encore dans la fonction publique – ce qui contribue à cette jalousie qu'on perçoit dans l'opinion publique.

« C'est clair et net. Les emplois dans les entreprises traditionnelles qui offrent des régimes à prestations déterminées sont en déclin et la plupart de ces régimes n'acceptent plus de nouveaux employés. La crise financière de 2008-2009 a empiré les choses », dit Roberts.

« Les employeurs ont profité de la crise pour dire 'Nous en avons fini avec les régimes à prestations déterminées, nous ne voulons plus assumer les risques et l'obligation à long terme de financer ces engagements' », dit Roberts.

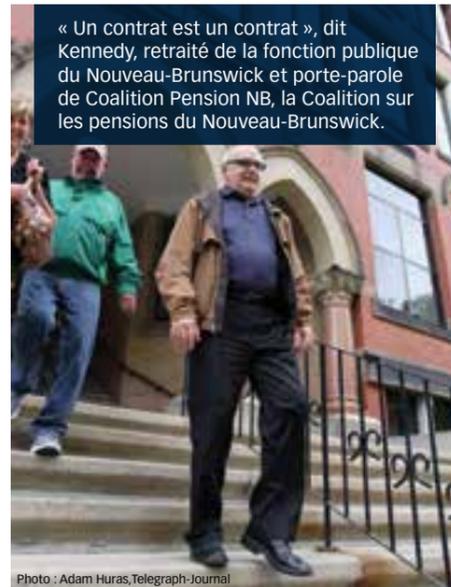


Photo : Adam Huras, Telegraph-Journal

Mais selon lui, sous les propositions comme le document de consultation du gouvernement de 2014 – qui prône l'adoption des régimes à prestations cibles pour les sociétés d'État et les entreprises sous réglementation fédérale – l'employeur en sort gagnant. « C'est comme un coup de baguette magique qui fait disparaître en un rien de temps toutes ces responsabilités. »

Roberts croit que les retraités ont reçu un traitement sans pitié du gouvernement du

Nouveau-Brunswick – et prédit que la même chose se produira ailleurs au pays. « Les retraités seront les premiers à être frappés de plein fouet. Pour les employeurs, vous n'êtes qu'un poids mort ou une perte sèche pour l'organisation. »

Ce qui indignes les retraités du Nouveau-Brunswick, c'est le fait que leur gouvernement a négocié les termes du nouveau régime de retraite avec les représentants syndicaux des employés encore actifs – et a complètement ignoré les retraités. « Il n'y a eu aucune consultation, alors qu'on sait que les intérêts des employés actifs et ceux des retraités sont fondamentalement différents », dit Kennedy. Pour les employés actifs, explique-t-il, la retraite n'est qu'une partie de l'équation. Un syndicat représentant les employés actifs pourrait accepter moins de prestations de retraite ou un taux élevé de cotisation en échange d'une augmentation des salaires ou d'une promesse de limiter les mises à pied. Un retraité n'a aucun pouvoir de négociation.

« Lorsque nous avons décidé de travailler pour le gouvernement, nous avons accepté de gagner un salaire moins élevé mais en contrepartie, nous nous attendions aux prestations de retraite de la part du gouvernement du Nouveau-Brunswick », dit Kennedy. « Nous avons cotisé et payé pour ces prestations. »

Il n'y a eu jusqu'ici aucune coupure aux régimes de retraite du Nouveau-Brunswick et l'indexation sur le coût de la vie a augmenté, tel que prévu, au 1<sup>er</sup> janvier. Mais il n'y a pas de garantie qu'il n'y aura pas de coupures à l'avenir. « Cela ne rassure pas les aînés, puisqu'ils ne savent jamais si leurs régimes de pensions seront réduits ou pas », déplore Kennedy. Les retraités représentés par Pension Coalition NB reçoivent en moyenne une retraite de 21 000 \$ par an et leur âge moyen est de 71 ans. « Ces pensions sont loin d'être dorées. »

En 2014, le gouvernement fédéral a lancé une consultation sur les régimes à prestations cibles, ces derniers toucheraient les sociétés d'État et les entreprises sous réglementation fédérale comme les banques et les compagnies des chemins de fer.

À ce jour, Ottawa dit que cette proposition ne toucherait pas la fonction publique régulière – mais plusieurs observateurs croient que ce n'est qu'une question de temps. Roberts est convaincu que les fonctionnaires fédéraux ne seraient pas à l'abri longtemps si le gouvernement décide d'aller de l'avant avec cette proposition. « À mesure que nous progressons, on voit bien que cette proposition concerne la fonction publique. »

Scott Sweatman, un avocat établi à Vancouver, dit que la jalousie des pensions est un phénomène réel et admet que « les régimes de retraite publics sont attaqués de partout. C'est politique. » En même temps, il craint aussi que

le débat ne soit devenu trop conflictuel. « La polarisation a dégénéré. On ne peut plus avoir une conversation intelligente. »

Même si les régimes à prestations cibles continuent de gagner du terrain, Sweatman n'est pas convaincu que le gouvernement fédéral va procéder à leur adoption – même après l'élection de 2015. « Je partage les craintes des retraités, mais je veux aussi qu'ils se calment. Il serait très improbable et dangereux pour le gouvernement de leur enlever leurs droits à pension et de les convertir en prestations cibles... En sommes-nous au point de nous débarrasser des retraités? » ■

Pour les employés actifs, explique-t-il, la retraite n'est qu'une partie de l'équation. Un syndicat représentant les employés actifs pourrait accepter moins de prestations de retraite ou un taux élevé de contribution en faveur d'une augmentation des salaires ou une promesse des avantages de retraite ou des limites aux mises à pied. Un retraité n'a aucun pouvoir de négociation.

## L'UNION FAIT LA FORCE

En janvier 2015, l'Association nationale des retraités fédéraux s'est jointe à la Coalition canadienne pour la sécurité du revenu, fondée dans le but de protéger les retraites et prestations constituées des employés des secteurs public et privé ainsi que des retraités. La coalition est composée de 23 organisations représentant ensemble près de 6 millions de Canadiens actifs et retraités.

La Coalition canadienne pour la sécurité du revenu estime qu'une entente est une entente : les pensions sont bel et bien des rémunérations différées que l'employeur s'engage à payer en échange des années de

services de l'employé. Les employeurs des secteurs public et privé doivent honorer les engagements pris relatifs à la retraite envers leurs employés et les retraités. Par ailleurs, les prestations de retraite constituées ne devraient en aucun cas être changées.

Dans les prochains mois, la Coalition lancera une campagne non partisane visant à attirer l'appui du public en faveur des législations provinciale et fédérale qui protégeront mieux les prestations constituées – des prestations de retraite déjà acquises – des employés des secteurs public et privé ainsi que des retraités.

La prochaine élection fédérale sera également une occasion de mobiliser, à ce sujet, le public, les membres de l'Association et les politiciens fédéraux, sans oublier les candidats aux élections.

Gary Oberg, agent de la GRC à la retraite et président de l'Association nationale des retraités fédéraux, agira en tant que porte-parole de la Coalition.

**Pour savoir comment vous impliquer dans la campagne, visitez [www.respectezvotrepromesse.ca](http://www.respectezvotrepromesse.ca) et gardez un œil sur le magazine Sage pour les mises à jours relatives à la campagne.**



Photo : The Canadian Press Images PHOTO/CPHS Toronto



LA PRESSE CANADIENNE/Fred Chartrand

# UNE QUESTION DE VIE ET DE MORT

Les Canadiens sont en plein débat sur l'euthanasie. Il semblerait qu'ils se soient trompés de sujet.

SHARON KIRKEY



Barb Gibson Clifford dans sa maison à Edmonton. Photo : Amber Bracken

Un matin de décembre, le médecin légiste appelle le Dr Gerald Ashton. Après avoir raccroché, ce médecin de famille de Brockville en Ontario, a rédigé ce message sur Tweeter.

« Je suis triste et furieux. Aujourd'hui un de mes patients s'est suicidé d'une balle. Nous avons failli à notre obligation à son égard. »

« On ne devrait pas mourir ainsi. »

Son patient âgé de 59 ans souffrait d'un cancer du type « naso-pharyngé », un cancer rare et particulièrement douloureux qui avait d'abord attaqué le fond du nez, où il rencontre la gorge, avant de se propager vers la base du crâne. Les tumeurs avaient ensuite enchâssé les deux artères carotides menant au cerveau. Le cancer avait paralysé les muscles contrôlant ses paupières supérieures ; il ne pouvait voir qu'en ouvrant ses paupières du bout des doigts. Il souffrait de douleurs atroces à la tête et d'un martellement constant dans ses oreilles qui ressemblait à un train lui traversant le fond de la tête.

À l'époque, les journaux avaient rapporté qu'il avait laissé une note dans son journal intime, disant « J'ai essayé », avant de conduire dans un endroit reculé et de se tuer d'une balle.

C'était la deuxième fois en trois décennies de pratique médicale qu'un patient du Dr Ashe se suicidait. Le premier l'avait fait 30 ans plus tôt. Il souffrait également du cancer « naso-pharyngé » et s'était suicidé à l'aide d'une arme à feu. Il y a des souffrances qu'aucune dose de morphine ne peut soulager, dit Ashe.

Mais voilà que d'ici peu, ce médecin à l'air calme pourra, en toute légalité, offrir un service qu'on interdisait aux médecins canadiens d'offrir à leurs patients compétents – sous peine d'emprisonnement – depuis plus d'un siècle : les moyens de mettre fin à la vie sans douleur.

Dans un arrêt unanime et historique rendu en février dernier, la Cour suprême du Canada a déclaré inconstitutionnelles les dispositions du Code criminel criminalisant la mort médicalement assistée. La Cour a donné un délai d'un an au parlement pour présenter une nouvelle législation – s'il le juge nécessaire – qui permettrait aux médecins d'accélérer la

mort des patients compétents aux prises avec une maladie « grave et irrémédiable ».

Ottawa a confirmé son intention de respecter cette échéance. Mais la prochaine élection fédérale pourrait causer un changement de gouvernement, et les conservateurs ont indiqué qu'ils n'ont pas l'intention de présenter une législation relative à l'euthanasie avant le lancement des élections.

La décision de la Cour est sans ambiguïté : les provinces et territoires sont constitutionnellement habilités à légiférer – comme le Québec le fera lorsque sa loi sur « l'aide à mourir » entrera en vigueur en décembre prochain – afin de permettre aux médecins d'aider des patients adultes compétents et consentants à décider quand et comment mourir.

Pourtant, même dans les pays où l'euthanasie est légale, très peu de gens y ont recours, et de ceux qui le font, encore moins vont jusqu'au bout.

Les humains sont programmés pour désirer vivre, et les experts s'accordent pour dire que les patients mourants qui suivent des traitements inutiles posent un bien plus grand défi à notre système de soins de santé que le peu de gens qui souhaitent mourir.

Beaucoup soutiennent que l'importance accordée présentement au suicide assisté ne fait que distraire les décideurs politiques de ce que le médecin torontois Ross Upshur appelle « une parfaite tempête d'horreur » qui se profile à l'horizon : une population rapidement vieillissante, criblée de dettes et sans fonds de retraite adéquats pour faire face aux réalités économiques de la vieillesse ; une hausse rapide du taux global de mortalité ;

Beaucoup trop de Canadiens sont en train de subir le genre de mort que nous redoutons tous ... parce que les soins palliatifs de qualité sont tout simplement inaccessibles.

et un système de santé axé sur la prolongation constante de la vie – même lorsque tout espoir pour un rétablissement significatif est perdu.

Le docteur Harvey Max Chochinov, psychiatre canadien et éminent chercheur dans le domaine des besoins psychologiques des mourants, dit que beaucoup trop de Canadiens sont en train de subir le genre de mort que nous redoutons tous – accompagnée de douleurs incontrôlables, dans la détresse et sans soins et soutien à domicile suffisants pour aider les familles et les aidants naturels – parce que les soins palliatifs de qualité sont tout simplement inaccessibles.

Selon Chochinov, même dans les grandes villes, et malgré l'existence des centres d'excellence, les familles ont souvent du mal à trouver des soins minimaux dont elles ont besoin. « Avec une telle abondance de souffrance, peut-on vraiment s'étonner de l'attrait exercé par l'euthanasie par certains? », écrivait-il dans une récente édition de la revue *HealthcarePapers*.

Les aînés représentent le groupe d'âge qui augmente le plus rapidement au Canada. Dans moins de 15 ans, les bébés-boumeurs seront octogénaires. Plus de 259 000 Canadiens mourront cette année, un total qui devrait augmenter à 450 000 par an d'ici 2036.

Néanmoins, selon Ross Upshur, titulaire de la Chaire de recherche du Canada en recherche sur les soins primaires à l'École de santé publique Dalla Lana de l'Université de Toronto,

les médecins et autres professionnels de la santé n'engagent pas des débats ouverts et francs avec leurs patients âgés et leurs proches, sur « l'inévitabilité de la mort » et sur ce qu'ils voudront avoir ou non à la fin de leurs vies.

Les patients âgés et en phase terminale reçoivent plutôt des traitements agressifs et invasifs que, selon les études, les médecins ne choisiraient jamais ni pour eux-mêmes ni pour leurs familles. « Aux soins intensifs, on voit des personnes âgées avec des masques à gaz et on sait que la plupart de ces soins sont inutiles », dit Ashe, un médecin palliatif. « Ces patients vont mourir, mais leurs familles ne sont pas prêtes à les laisser mourir. »

Souvent, les malades en phase terminale se trouvent pris dans un cercle vicieux de soins hospitaliers douloureux et dégradants parce qu'ils n'ont pas encore discuté de la mort avec leurs familles, jusqu'à ce qu'ils subissent hospitalisation sur hospitalisation pendant plusieurs mois ou qu'une crise frappe. « Lorsque quelque chose de grave se passe et qu'ils sont amenés aux soins intensifs, c'est malheureusement là qu'a lieu, pour la première fois, la conversation sur la fin de la vie », dit Ashe.

Upshur dit que beaucoup de gens ont une vision très optimiste de la médecine moderne centrée sur les maladies réversibles et guérissables – une vision basée sur un modèle de santé qui ne tient pas compte de « l'évolution

démographique massive vers une population plus âgée » et des patients qui ne souffrent pas d'une mais de plusieurs maladies chroniques.

« Ça c'était le modèle des années 60 et 70, lorsqu'on créait le système de santé, dit Upshur. Mais les décideurs politiques savent que, depuis le début des années 80, la situation a changé et qu'ils n'ont pas su s'y préparer », ajoute-t-il.

« Ceci engendre beaucoup de confusion parce que les gens disent que si on commence à alléger les restrictions sur l'aide à mourir, ce serait comme si on forçait les personnes âgées à prendre des décisions qu'elles ne veulent pas prendre, se lamente Upshur. Ce qui est une affirmation farfelue. »

La vérité, continue Upshur, c'est qu'on en sait très peu des préférences des Canadiens âgés sur l'aide à mourir. « Parce que personne ne leur a jamais posé la question. »

C'est difficile pour les gens de penser à la mort, à « ne plus être », dit Jimmie Holland, psychiatre au Memorial Sloan Kettering Cancer Center à New York et chercheur de renom sur les effets psychologiques du cancer. « Il faut un certain niveau de confort par rapport à de la mort pour être capable de dire qu'il se pourrait qu'on n'arrive pas à s'en sortir. »

Orienter un patient aux soins palliatifs plus tôt favorise des soins moins agressifs et empêche une souffrance excessive. Paradoxalement,

La recherche émergente montre que des traitements palliatifs précoces prolongent la vie. Trop souvent, cependant, les soins palliatifs – axés sur le confort et non la cure – ne sont introduits que dans les derniers jours ou heures de la vie du patient.

la recherche émergente montre que des traitements palliatifs précoces prolongent la vie. Trop souvent, cependant, les soins palliatifs – axés sur le confort et non la cure – ne sont introduits que dans les derniers jours ou heures de la vie du patient.

« Il y a cette perception, cette crainte, que si on parle de soins palliatifs ou qu'on utilise le terme « palliatif », on enlève tout espoir de survie et qu'on cause plus de dépression », explique le Dr Jose Pereira, professeur et chef des soins palliatifs à l'Université d'Ottawa et médecin chef des soins palliatifs au Centre des soins continus Bruyère et à l'Hôpital d'Ottawa.

Pereira dit que la recherche démontre pourtant le contraire. « Des études menées montrent que pendant que les oncologues essaient de contrôler le cancer, que les cardiologues essaient de contrôler l'insuffisance cardiaque, on peut déjà entamer l'approche palliative en demandant aux patients : *Quels symptômes présentez-vous? Que pensez-vous de votre qualité de vie? Que faire s'il n'y a pas d'amélioration? Comment pouvons-nous nous préparer?* »

Les spécialistes disent qu'avoir ces discussions cruciales permet d'éviter des soins agressifs et des interventions inutiles qui ne servent qu'à rendre l'expérience de la mort plus douloureuse et plus stressante.

Mais la plupart des Canadiens n'ont pas de programme écrit indiquant le genre de traitement de prolongation de la vie qu'ils aimeraient recevoir ou pas, au cas où ils deviendraient inaptes à exprimer leurs volontés. Ils n'ont pas encore songé aux questions cruciales et y ont encore moins répondu : *Voudrais-je être nourri à la sonde? Accepterais-je d'être branché à une machine de respiration artificielle, ou d'être ressuscité en cas d'arrêt cardiaque?*

Du coup, le système prend tout en charge. Par défaut, la solution du système est d'offrir des soins agressifs qui, dans la plupart des cas, ne font que prolonger l'étape menant au décès.

Une récente étude sur les malades graves a examiné les cas des patients âgés de 80 ans et plus admis dans 22 unités de soins intensifs de partout au Canada. Elle a trouvé qu'ils ont fait face à une mort douloureuse et prolongée. Presque tous les patients dont les membres de la famille n'avaient requis que des mesures

de confort avaient reçu des soins de maintien de la vie dans les salles des soins intensifs – et 20 % d'entre eux pendant plus de sept jours consécutifs. La moitié d'entre eux sont morts avant de quitter l'hôpital.

« Je veux attirer l'attention sur la souffrance des familles qui doivent faire face à cette expérience de mort prolongée, » dit l'auteur de cette étude, le Dr Daren Heyland, spécialiste des soins intensifs établi à Saskatoon et directeur de recherche du Canadian Researchers at the End of Life Network.

La mémoire d'un être cher « traité de manière indigne » peut hanter pendant des mois et même des années après la mort, dit Heyland, qui est également professeur de médecine à l'université Queen's à Kingston en Ontario.

« On parle beaucoup des soins axés sur le patient, et on se félicite d'être axés sur le patient. Pourtant, nous voici en train de parler du segment le plus vulnérable de la population dans notre système de santé – les personnes âgées très malades – et j'essaie de dire que les soins dont ils bénéficient actuellement sont très médiocres. Et personne ne semble être responsable de cette situation. »

En Ontario, le gouvernement dépense plus de cinq milliards de dollars par an pour les soins aux personnes en fin de vie – un milliard et demi dépensé rien que pour le dernier mois de la vie, selon une étude publiée dans la revue *PLOS One*. Environ la moitié de cette somme paie les frais d'admission aux soins intensifs dans les hôpitaux – des soins dispendieux qui pourraient être évités en offrant plus de soins palliatifs à domicile.

Les gens meurent plutôt derrière les « rideaux de séparation » des salles d'hôpital occupées, ou sur des civières des salles d'urgence à 3 heures du matin. « C'est une conséquence directe de notre manque de planification adéquate, » dit Sharon Baxter, de l'Association canadienne de soins palliatifs.

Même lorsqu'on connaît les préférences du patient – *Je ne veux pas de soins agressifs, je ne désire pas être réanimé en cas d'insuffisance cardiaque, je veux mourir chez moi* – comme Upshur dit que souvent, les ressources appropriées ne peuvent pas être mises à sa disposition, surtout lorsque le patient est une personne âgée aux prises avec de multiples affections chroniques. « Toute



Le gouvernement Harper a affirmé qu'il a l'intention de respecter l'échéance d'une année fixée par la Cour suprême pour présenter une législation relative à l'euthanasie.

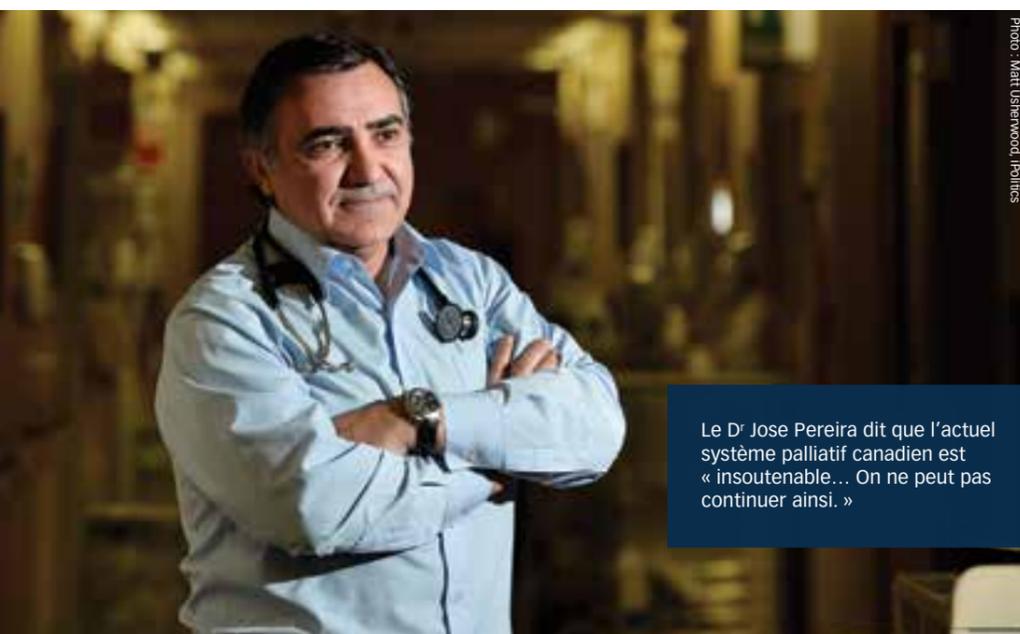
personne qui a essayé de trouver des soins appropriés pour un parent âgé le sait. On les renvoie de service à service, ils font des séjours constants à l'hôpital et personne ne demande, quels soins seraient les seraient les plus appropriés pour eux ».

Une femme d'Ottawa a perdu 20 kg au cours des 10 derniers mois pendant son combat pour obtenir le soutien dont avait besoin son mari, un homme de 89 ans et ancien combattant de la Deuxième Guerre mondiale souffrant de cancer du colon en phase terminale et de démence précoce.

« Mes habits ne me font plus », dit la femme de 77 ans qui a demandé l'anonymat afin de protéger la vie privée de son mari. Il lui a fallu 15 mois pour avoir de l'aide d'Anciens Combattants Canada et du centre d'accès aux soins communautaires local, explique-t-elle. Maintenant, un préposé au soutien personnel l'assiste 8 heures par jour. Mais durant de longs mois, elle s'est sentie seule et effrayée, dépassée par la lourdeur bureaucratique.

« J'aurais aimé avoir un peu plus de soutien, même émotionnel. Quelqu'un pour m'aider à savoir comment m'y prendre », dit la septuagénaire.

Le centre de soutien aux aidants naturels de l'hospice Ruddy-Shenkman à Ottawa a constitué sa bouée de sauvetage. Elle y fait du yoga une fois par semaine et a commencé à consulter un thérapeute. Selon Baxter, les hospices réduisent le fardeau des



Le Dr Jose Pereira dit que l'actuel système palliatif canadien est « insoutenable... On ne peut pas continuer ainsi. »



« Je ne sais pas si je ferais le choix de mourir. Mais je veux tout de même avoir le choix », Barb Gibson Clifford devant sa maison à Edmonton.

Photo : Amber Bracken

aidants naturels et favorisent une meilleure utilisation des ressources hospitalières ainsi qu'une meilleure qualité de vie pour les mourants.

Au Canada, les hospices résidentiels dépendent des dons de charité pour la moitié de leur budget.

Mais les hospices ne sont qu'une petite partie de ce dont on a besoin. Plusieurs provinces ne comptent qu'un petit nombre de spécialistes en soins palliatifs pour s'occuper des mourants, une situation que Pereira qualifie d'« insoutenable ».

Selon lui, les médecins de famille et les spécialistes devraient prendre davantage la responsabilité d'offrir des soins palliatifs à leurs patients mourants.

« Mais on doit aussi mettre en place des équipes de spécialistes pour les épauler », ajoute-t-il. Son équipe de huit spécialistes des soins palliatifs prend 12 personnes en charge, offrant des consultations sans interruption à quatre hôpitaux et deux centres de traitement du cancer dans toute la région Champlain.

« On ne peut plus continuer ainsi » dit Pereira. « Je trouve ça ahurissant que, d'un côté on a des membres du gouvernement impatients de légaliser l'euthanasie et que d'un autre côté, ils ne nous donnent pas les ressources et outils nécessaires pour qu'on puisse s'occuper de ceux qui présentent les symptômes les plus difficiles. »

L'une des choses que les gens craignent le plus à propos de la mort, c'est la souffrance. Pereira dit que, plus que jamais, il existe aujourd'hui des outils qui aident à gérer la douleur en phase terminale. Mais beaucoup de médecins se retiennent de les utiliser à cause des craintes non fondées que la morphine et d'autres opiacés – ce qu'il y a de mieux dans le traitement de la douleur – accélèrent inexorablement la mort.

« Il existe des lignes directrices claires sur l'utilisation de la morphine et d'autres opiacés en toute sécurité. Lorsqu'elles sont utilisées de manière adéquate, elles ne réduisent pas la durée de la vie. Le but est donner du confort aux patients », dit-il.

Mais il est également vrai que les soins de fin de vie peuvent inclure une sédation « palliative » ou « terminale ». Même sans la légalisation de l'euthanasie, les médecins canadiens peuvent endormir un patient en toute légalité et le laisser tout simplement sombrer dans l'inconscience, jusqu'à la mort.

Upshur et d'autres disent que la sédation palliative prend de l'essor, en l'absence des directives claires et rigoureuses sur son utilisation. Toute douleur n'est pas contrôlable, dit Upshur. « J'ai déjà eu un petit nombre de patients qui, peu importe les antidouleurs qu'ils recevaient, avaient toujours mal. »

Upshur n'oubliera d'ailleurs jamais le cas de cet homme âgé souffrant de cancer de la prostate métastatique qui s'était propagé dans les nerfs. « Rien ne pouvait alléger sa douleur. Rien. Tous les spécialistes l'avaient examiné, il avait des douleurs atroces. »

« C'est pour cette raison que les gens commencent à avoir accès et à utiliser la sédation terminale ou palliative. On en parle lorsqu'on fait face à une douleur aiguë et il faut que l'on soit franc à ce sujet. »

Les anti-inflammatoires non-stéroïdiens peuvent être toxiques pour l'estomac d'un patient âgé. Les opiacés ne sont pas seulement constipants, ils peuvent aussi traverser la barrière hémato-encéphalique et, chez les patients âgés, fragiles et au cerveau vulnérable, affecter l'équilibre et la coordination, leur faisant ainsi courir le risque de faire des chutes et de subir des fractures.

Les observateurs disent que tout le système de santé doit être reconfiguré afin d'offrir plus de soins communautaires et un meilleur soutien aux aidants naturels. Upshur dit qu'il souhaite voir un système « qui intervient en amont, en tenant compte des préférences des gens sur les soins de fin de vie. Et si les gens souhaitent vraiment mourir chez eux, alors on doit trouver des moyens de prendre soin d'eux à la maison. »

Même avec les meilleurs soins de fin de vie, il s'entend avec d'autres experts pour dire qu'il y a des situations où la souffrance – physique, émotionnelle ou existentielle – est si invivable que l'euthanasie offre le meilleur espoir pour une « bonne mort ».

Barb Gibson Clifford a déjà préparé son programme de fin de vie. Il y a dix ans, cette femme de 69 ans résidant à Edmonton a été diagnostiquée de léiomyosarcome, une forme particulièrement rare et douloureuse du cancer des tumeurs conjonctives, similaire à celui dont souffre l'ancien maire de Toronto, Rob Ford.

Depuis les neuf dernières années, Gibson Clifford a été opérée 11 fois, des opérations chirurgicales importantes pour la plupart. Elle est actuellement en rémission. « Je n'ai pas eu de rechute, mais je ne suis pas guérie. »

Elle a une boîte pleine de documents légaux tenus à jour. Elle a déjà choisi où ses cendres seront enterrées. Elle a déjà discuté avec son médecin et son oncologue de ce qu'elle voudrait qu'ils fassent si elle arrive à l'étape « où il y a très peu de chance que je puisse retourner à la qualité de vie que j'ai aujourd'hui. »

Et si sa douleur devient intolérable, elle envisagerait de demander à son médecin de l'aider à mourir.

« Je sais que ma vie connaîtra sa fin avec ce cancer. Si j'étais dans une souffrance aiguë, sans aucun autre espoir, je ne voudrais pas que ma famille ait à attendre ma mort, pendant cinq ou six jours, deux semaines... alors que je suis sous une perfusion de morphine qui va de toute façon me tuer. »

« Je ne sais pas si je ferai le choix de mourir. Mais je veux avoir le choix. » ■

# VACANCES SUR LE CAMPUS

L'un des secrets les mieux-gardés du secteur touristique : l'hébergement à bas prix dans certaines des meilleures résidences universitaires du monde.

ELIZABETH THOMPSON

OXFORD, G-B. – Lorsqu'on passe par les portes en bois rustiques perçant les murs extérieurs du campus du Collège Keble et qu'on traverse le couloir en briques voûté, on a soudain l'impression d'être dans un autre monde – celui où les escaliers de pierre ont été polis par des décennies d'étudiants d'Oxford, des chambres de l'ère victorienne avec lits en fer forgé et duvets blancs, donnant sur le quadrilatère Liddon et sa pelouse minutieusement taillée.

Mais tout cela est dérisoire comparativement au petit déjeuner le matin suivant – un traditionnel petit déjeuner anglais servi au grand réfectoire du Collège Keble. Avec ses tables qui occupent la longueur de la pièce, ses boiseries foncées, ses plafonds élevés et ses vitraux, on se croirait en vacances à Poudlard, le fameux campus de Harry Potter... à la seule différence que les invités seraient beaucoup plus intéressés à discuter de Jane Austen et de Chaucer que de débattre des moyens de se défendre contre les forces du mal.

Jadis enclaves privées pour étudiants et professeurs, de plus en plus de campus universitaires ouvrent depuis quelques années leurs portes aux voyageurs après le départ des étudiants en vacances d'été.

Certaines de ces résidences sont de simples chambres de style dortoir, d'autres – comme les résidences des universités Oxford et Cambridge – offrent aux voyageurs une expérience unique et un moyen bon marché de visiter la ville.

Plusieurs universités offrent également un accès aux salles de conditionnement physique du campus. L'Université Dalhousie à Halifax permet aux voyageurs hébergés sur le campus d'utiliser ses courts de tennis, les murs d'escalade intérieure, la piscine et les saunas – ils ont même accès à la Fun Zone, une aile de jeu pour les enfants de 10 ans et moins.



Quadrilatère Liddon au collège Keble à Oxford.

Photo : UniversityRooms.com

« Si par contre vous cherchez un lieu simple et que vous voulez passer vos vacances à explorer la ville, les résidences universitaires sont une bonne option parce qu'elles sont trois fois moins chères et centrales. »

Des dizaines d'universités autour du monde ont commencé à afficher leurs services d'hébergement sur les sites comme UniversityRooms.com et Booking.com, ou sur leurs propres sites internet. Au Canada seulement, plus de 60 universités mettent leurs chambres en location durant l'été. Selon Rosetta Vannelli, directrice adjointe du Service des logements et conférences à l'Université McGill, les résidences universitaires sont l'un des secrets les mieux gardés de l'industrie du tourisme.

« Le voyageur averti, les gens qui ont l'expérience des voyages, restent chez nous. Pas des voyageurs qui cherchent le genre d'hébergement luxueux, mais plutôt des touristes moyens du genre à rester au Holiday ou Comfort Inn », dit-elle.

Depuis que Vannelli a commencé son travail à l'Université McGill en 2001, après 20 ans de carrière dans le secteur de l'hôtellerie, le revenu annuel du service d'hébergement estival de l'Université McGill a augmenté de un à quatre millions de dollars. C'est d'ailleurs ce même revenu qui permet à l'université

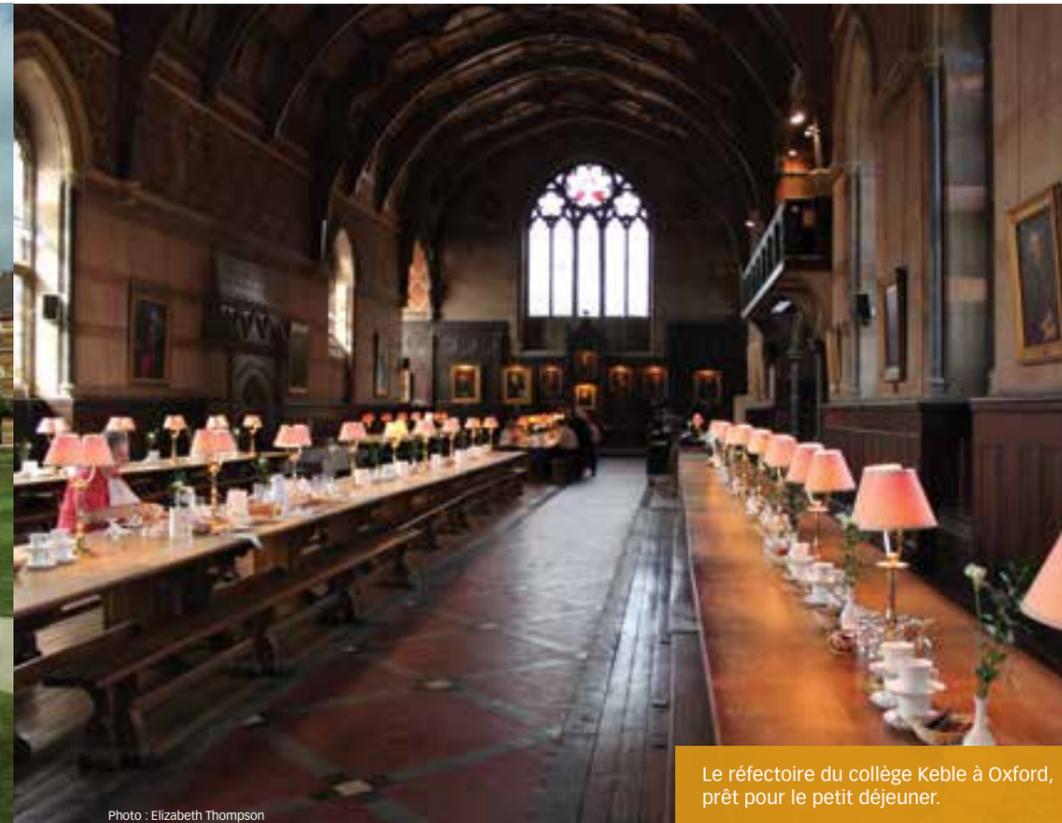


Photo : Elizabeth Thompson

Le réfectoire du collège Keble à Oxford, prêt pour le petit déjeuner.



Photo : Elizabeth Thompson

Une des chambres à la disposition des touristes au collège Keble.



Photo : UniversityRooms.com

À la cafétéria de la Résidence Agora BCN à Barcelone.

de maintenir les frais d'hébergement des étudiants réguliers à un faible niveau. Au fil du temps, McGill a acquis trois hôtels montréalais – deux Marriott et un Sheraton – qui hébergent les étudiants durant l'année scolaire et les touristes durant les mois d'été.

Les prix des chambres universitaires au centre de Montréal varient entre 49 \$ la nuitée pour une chambre simple dans un dortoir avec salle de bain partagée et 119 \$ la nuitée pour une chambre à la Citadelle (quatre étoiles), un ancien hôtel Marriott situé sur la rue Sherbrooke Ouest.

Pourtant, ces activités commerciales de l'Université McGill sont si discrètes que même certaines personnes à l'université ne sont pas au courant de l'existence du service d'hébergement. Vannelli dit qu'« elle y va sur la pointe des pieds », parce qu'elle ne voudrait pas s'attirer les foudres des hôtels locaux en publicisant agressivement que McGill dispose de 1 000 chambres à louer à Montréal durant la haute saison touristique.

« Nous ne voulons pas contrarier les hôteliers et causer une révolte », dit Vannelli, ajoutant que le mot circule au moyen du site internet de l'université, du bouche à oreille ou des affichages sur le site Internet Booking.com.

Un des plus importants services permettant de savoir quelles universités offrent des services d'hébergement aux voyageurs est le site UniversityRooms.com, qui relie les voyageurs à des dizaines d'universités et collèges à travers le monde. Catherine Warrillow, porte-parole de la compagnie, dit que l'idée fut conçue par Charlie Ramsay, un ancien étudiant au Collège Keble qui, après avoir passé ses vacances de Pâques sur le campus, avait remarqué que plusieurs chambres étaient inutilement vides.

L'administration avait accepté à contre-cœur de donner une chance à la proposition de Ramsay en 2007. « Keble fut le premier collège, les autres collèges suivirent plus tard. Le mot s'est répandu jusqu'à Oxford et aujourd'hui la plupart des collèges d'Oxford offrent des chambres à louer, c'est

devenu une partie importante des activités commerciales des collèges. »

Rester en résidence universitaire n'est cependant pas fait pour tout le monde, reconnaît Warrillow. « Nos services ne sont pas les mêmes que ceux offerts dans de luxueux hôtels cinq étoiles. Les chambres sont propres et simples, mais la plupart n'ont pas de télé. Elles comprennent des serviettes et autres articles de toilette, ainsi que de quoi faire du café ou du thé, mais elles demeurent de simples chambres d'étudiants. Si vous cherchez une chambre où vous prélasser toute la journée, nos chambres ne sont pas pour vous. »

« Si par contre vous cherchez un lieu simple et que vous voulez passer vos vacances à explorer la ville, les résidences universitaires sont une bonne option parce qu'elles sont trois fois moins chères et centrales », continue Warrillow.

Une chambre double avec salle de bain privée, petit déjeuner et vue sur le quadrilatère du



Une chambre pour touristes à l'université Granada en Espagne.

Certaines de ces résidences sont des simples chambres de style dortoir, d'autres – comme les résidences des universités Oxford et Cambridge – offrent aux voyageurs une expérience unique et un moyen bon marché de visiter la ville.

collège Keble coûte 95 livres (environ 174 dollars canadiens), moins cher que d'autres hébergements du centre-ville d'Oxford.

Oxford compte 32 collèges offrant des chambres de location – y compris le collège Christ Church, *alma mater* de Lewis Carroll, l'auteur d'*Alice au pays des merveilles*. Une nuitée coûte entre 95 \$ et 114 \$ et comprend un petit déjeuner servi dans le Grand Hall (où on avait filmé certaines scènes des films d'Harry Potter).

À l'université Cambridge, 20 collèges louent des chambres l'été. Le collège Christ, fondé en 1505 et fréquenté par Charles Darwin, offre des chambres à louer et un déjeuner traditionnel anglais au prix qui varie entre 91 \$ et 181 \$. Pour ceux qui recherchent un hébergement plus moderne, il y a l'immeuble contemporain Stephen Hawking où les prix varient entre 145 \$ et 178 \$.

En Europe, plusieurs universités offrent des services d'hébergement – y compris dans des destinations touristiques populaires comme la France, l'Espagne et l'Italie. Une chambre simple à la Residencia Universitaria Argüelles à Madrid avec petit déjeuner compris coûte

29 euros la nuitée (environ 38 \$). Une chambre double avec salle de bain privée sur le campus X Roma à Rome est un peu éloignée du centre-ville mais, les chambres coûtent seulement 73 \$ la nuitée et incluent un petit déjeuner et un accès ouvert aux structures sportives, et même à un studio d'enregistrement.

Les horaires que les universités choisissent pour ouvrir leurs résidences aux voyageurs dépendent du calendrier universitaire. En Australie, par exemple, l'université de Sydney (Collège St. John) ouvre ses portes au public de décembre à février, les prix pour les chambres doubles étant autour de 112 \$.

Les résidences universitaires diffèrent les unes des autres, il ne faut donc pas s'attendre à ce qu'elles offrent des services similaires à celles des hôtels. Les collèges historiques dans les endroits comme Cambridge et Oxford offrent une ambiance agréable, mais la plupart n'ont pas d'ascenseurs. Et même si la personne qui vous accueille est un « portier », il se peut que ce ne soit pas son travail que de transporter vos bagages dans votre chambre. Si les escaliers vous posent un problème, Warrilow recommande de réserver à l'avance afin de s'assurer d'avoir une place au rez-de-chaussée.

« Il y a beaucoup d'escaliers en colimaçon, particulièrement dans les anciens collèges... La plupart des collèges ont des mesures d'accès pour les personnes handicapées, mais le tout dépend de la disponibilité des chambres au rez-de-chaussée. »

Certaines universités imposent des restrictions sur l'âge des invités – ce qui peut exclure les familles voyageant avec les enfants de moins de 18 ans. Parce que la plupart des résidences universitaires ont été construites uniquement pour loger les étudiants durant l'année scolaire, elles ne disposent pas toutes d'air climatisé. Les salles de bain privées ne sont pas non plus disponibles dans toutes les chambres, certaines ont des salles de bain partagées, et pour d'autres, vous devrez emprunter le corridor pour y accéder.

Les salles à manger varient également. Alors que certaines offrent des repas et boissons à prix réduit, d'autres ne le font pas. La plupart des chambres offrent un accès Internet (parfois par câble Ethernet), mais elles ne sont pas toutes équipées de téléviseurs.

Le meilleur moyen d'en savoir plus est de lire les critiques sur les sites de voyages comme Trip Advisor. Au Québec, les résidences universitaires ont leur propre système de classement géré par le gouvernement provincial, et qui énumère les services et les autres options disponibles.

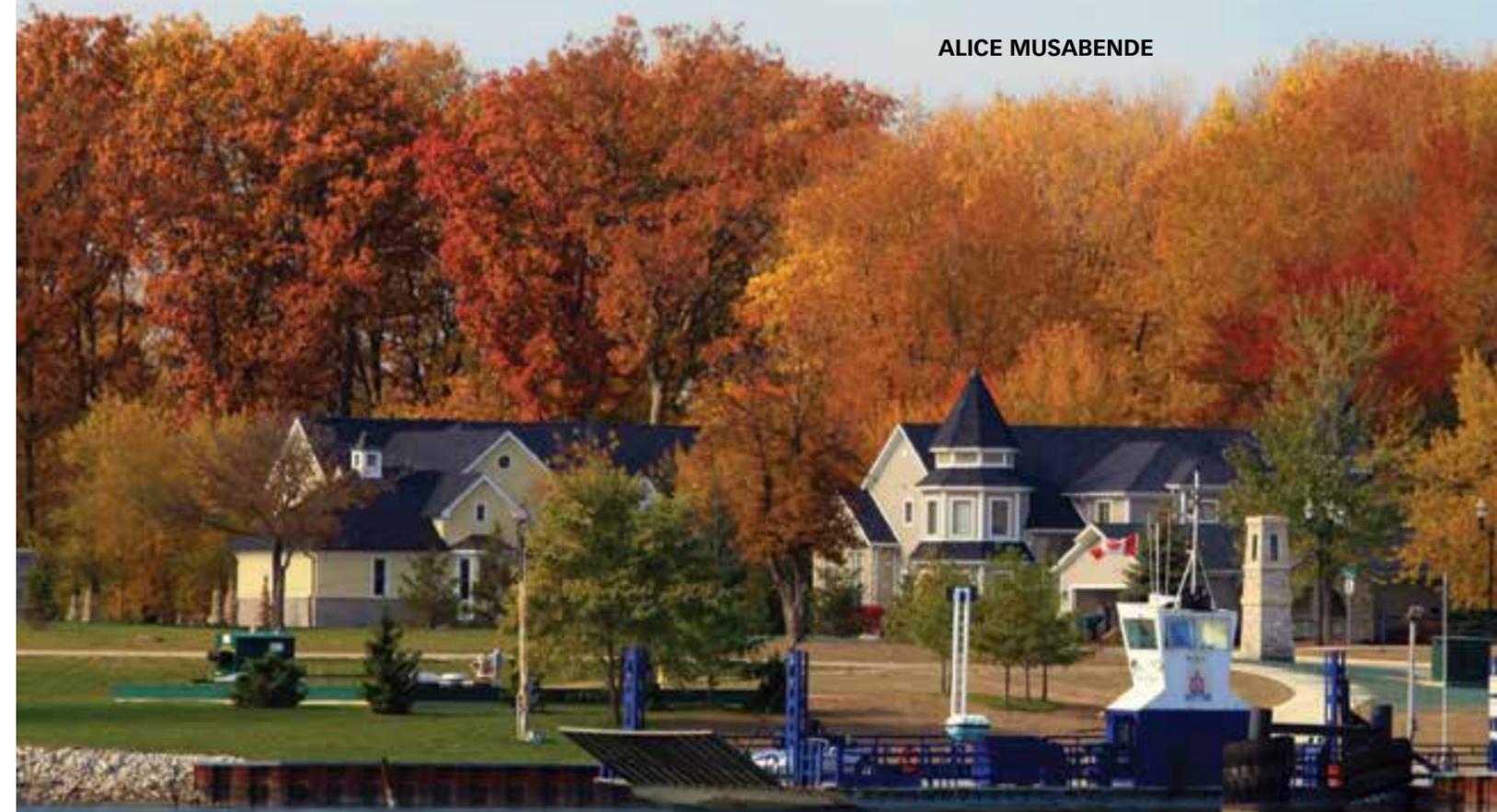
Warrilow dit que le personnel universitaire peut également vous donner de judicieuses informations sur l'hébergement et les autres services disponibles.

« Si vous décidez de rester en résidence universitaire, vous êtes bien situé, puisqu'il est facile de se déplacer et visiter la ville. Vous avez aussi à votre disposition des experts qui vous aideront à planifier votre visite et vous serez aussi avec d'autres voyageurs. » ■

# VOYAGER AUTREMENT ET PAS LOIN

Cette année, épargnez-vous les effets du décalage horaire. Votre prochaine grande destination vacances n'est pas loin.

**ALICE MUSABENDE**



Le soleil est enfin arrivé, on l'aura bien attendu cette année! L'hiver a été long et rude, vous avez besoin de vacances. Mais où, telle est la question!

Pour avoir des vacances réussies, il faut du temps et de l'argent – deux choses qui semblent manquer à bien des gens ces jours-ci. Si vous avez passé le mois de février à feuilleter les magazines de voyage et à rêvasser de Cancun, prenez les choses à cœur et pensez plutôt « petit ».

Le Canada est riche en destinations vacances accessibles en moins d'une journée de voyage à partir de chez vous. Elles sont parfaites pour une semaine de vacances ou simplement une fin de semaine. Nous avons choisi les 5 meilleures excursions d'une journée à partir des grandes villes du Canada ; votre bureau touristique local vous en suggérera plus. Voyagez léger, apportez une carte et partez à la découverte de destinations vacances qui sortent du commun. Tout ce qu'il vous faut, c'est un esprit ouvert et une envie d'aventure.

Vue de l'île de Boblo à partir d'Amherstburg. Photo : Bureau du tourisme et de la culture, ville d'Amherstburg

## RICHMOND, C.-B. L'ORIENT RENCONTRE L'OCCIDENT

Ce quartier très animé et coloré aux couleurs de l'Asie est en plein cœur d'un des milieux urbains les plus magnifiques de l'Amérique du Nord. Avec ses marchés de nuit, ses festivals, ses collections de mode et certains des meilleurs restaurants sur le continent, Richmond a tout de l'Asie, sauf peut-être sa propre Grande Muraille.

Située à une demi-heure au sud du centre-ville de Vancouver, la ville de Richmond est facilement accessible de partout dans la région du Grand Vancouver. Richmond est connue pour ses spectaculaires couchers de soleil et sa vie urbaine dynamique.

En raison de sa grande population asiatique (65 % de tous ses habitants), Richmond ne ressemble à aucune autre ville canadienne. Préparez-vous à passer beaucoup de temps au Golden Village, un quartier commercial où vous trouverez quelques-uns des meilleurs et authentiques mets chinois de l'Amérique du Nord. Faites une balade le long de la rue Alexandra, officieusement appelée « Street Food », où on peut trouver plus de 200 restaurants asiatiques.

Magnifique exemple d'architecture et de design modernes, le centre Aberdeen est le plus grand centre commercial asiatique à l'extérieur de l'Asie et abrite plus de 160 magasins et restaurants. Le centre organise des spectacles culturels hebdomadaires – y compris « le seul véritable spectacle musical de la ville », selon Joey Kwan, directeur des promotions du Centre. On y organise aussi des expositions artistiques et éducatives. En 2014, par exemple, le centre a engagé l'artiste Robin Sather pour recréer les fameux gratte-ciels de Hong-Kong en blocs Lego.

Richmond offre tout un éventail de possibilités d'hébergement, allant des hôtels luxueux, tel le Fairmont Vancouver situé près de l'aéroport, aux endroits plus abordables le long du réseau de transport Canada Line qui relie Richmond au centre-ville de Vancouver.

Ne quittez surtout pas la ville sans avoir visité deux des célèbres établissements vinicoles de la région. Le vignoble Lulu Island est réputé pour être le plus grand exportateur canadien de vin de glace vers la Chine. Quant au vignoble Blossom, il est passé maître dans l'art de combiner les pratiques œnologiques chinoises et la technologie occidentale. Et tous deux offrent des échantillons à déguster!

### À faire

Visiter le centre commercial Aberdeen ; le stationnement y est gratuit.

### À déguster

Savourer certains des meilleurs dim sum au monde : <http://www.tourismrichmond.com/restaurants/>

### Hébergement

Hôtels centraux à proximité du réseau de transport Canada Line :

- Radisson Hotel Vancouver Airport (à la station Centre Aberdeen) <http://www.radisson.com/richmond-hotel-bc-v6x3x9/bcvanair>
- River Rock Casino Resort [www.riverrock.com](http://www.riverrock.com)
- Sheraton Vancouver Airport Hotel [www.sheratonvancouverairport.com](http://www.sheratonvancouverairport.com)
- Hilton Vancouver Airport <http://www3.hilton.com/en/hotels/british-columbia/hilton-vancouver-airport-YVRAHHF/index.html>
- Vancouver Airport Marriott Hotel <http://www.marriott.com/hotels/travel/yvrsa-vancouver-airport-marriott-hotel/>

### Dégustation de vin

[www.luluslandwinery.com](http://www.luluslandwinery.com)



Photo : Bureau de tourisme de Richmond  
Les célébrations du Nouvel An chinois au centre Aberdeen.



Photo : Bureau de tourisme de Richmond  
Les vignobles Lulu Island.



Photo : Bureau de tourisme de Richmond  
La « Food Street » mérite bien son nom.

Photo : Bureau de tourisme de Richmond

## VEGREVILLE ET CENTRE DE L'ALBERTA SUR LA ROUTE DES PÉROGIES, UN DÉLICE UKRAINIEN

Premier conseil : pour ce voyage, il vaut mieux s'habiller ample et évasé! À Edmonton, capitale non officielle de la communauté canado-ukrainienne, on trouve aussi quelques-uns des meilleurs restaurants servant des mets de l'Europe de l'Est au Canada. À seulement 25 minutes de voiture à l'est de la ville, le Village du patrimoine culturel ukrainien (Ukrainian Cultural Heritage Village) vous accueille, avec son musée en plein air doté trois églises authentiques orientales de rite byzantin, une boutique de cadeaux, le tout en compagnie d'acteurs costumés qui interprètent l'histoire de la colonie ukrainienne-canadienne.

« Ici, tout est authentique, des bâtiments d'origine qui ont été restaurés aux meubles que vous voyez à l'intérieur et aux vêtements des interprètes », dit David Makowski, chef des relations communautaires au village du patrimoine ukrainien.

C'est un endroit idéal pour passer un après-midi d'été - mais assurez-vous d'être à Vegreville à temps pour le souper. Vous y serez bien sûr accueilli par le gros œuf de Vegreville (deux tonnes et demie d'œuf de Pâques ukrainien, très populaire pour les amateurs de photos). La brochette gastronomique est particulièrement intéressante. La Station Café, un restaurant aménagé à l'intérieur même de la gare de train de Vegreville, propose une splendide sélection de mets de l'Europe orientale, et vous aurez la chance de regarder la chef Ellen Dunn faire des pérogies – des délices ukrainiens à base de pommes de terre et de fromage – à la main, sur place.

Il y a quelques modestes auberges et motels à Vegreville, mais avec l'emplacement central de la ville, il est facile de continuer l'exploration. Allez donc faire un petit tour pas loin de Vegreville, au Pyrogy Park Café dans le petit village de Glendon. Enfin, avant de rentrer sur Edmonton, une petite escale au parc national Elk Island s'impose. Une merveille de 200 kilomètres carrés de prairie à herbes hautes et de tremblaie, une forêt boréale avec son propre troupeau de bisons. Un excellent endroit pour brûler toutes ces calories!

## GIMLI, MANITOBA FAITES LA FÊTE COMME LES VIKINGS

Réveillez le Viking au fond de vous – ou détendez-vous sur l'une des plus belles plages des Prairies. Ville sans pareille, Gimli est une communauté de moins de 10 000 personnes qui a été fondée par les immigrants islandais il y a 150 ans.

À seulement une heure au nord de Winnipeg, Gimli abrite la plus grande communauté islandaise à l'extérieur de l'Islande. Le meilleur temps de l'année pour visiter Gimli est le long week-end du mois d'août, du 31 juillet au 3 août – la période où toute la ville célèbre le Festival islandais (*Islandingadagurinn*, pour ceux qui peuvent prononcer le mot). Le festival propose des jeux, des concerts, de la nourriture, des feux d'artifice, de l'artisanat et même des reconstitutions des batailles des Vikings, dûment costumés, bien entendu. Pour en apprendre plus sur l'histoire remarquable de la ville, rendez-vous au musée du patrimoine islandais (New Iceland Heritage Museum) et ne manquez pas d'aller bouquiner au magasin général Tergesen, ils ont une vaste sélection de livres sur l'histoire locale.

Gimli est situé sur le bord ouest du lac Winnipeg et la vie sociale et commerciale de la ville a toujours été centrée sur l'eau. Le port de Gimli

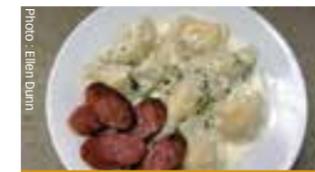


Photo : Ellen Dunn  
Un plat de pérogies au restaurant Station Café de Vegreville.



Photo : Travel Alberta  
Danse ukrainienne traditionnelle.

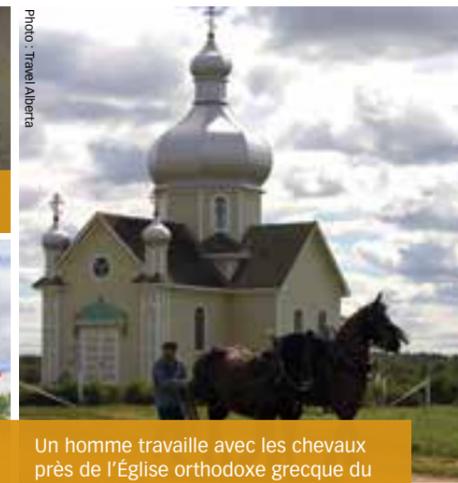


Photo : Travel Alberta  
Un homme travaille avec les chevaux près de l'Église orthodoxe grecque du village ukrainien.

### À faire

Passer du temps au Village du patrimoine culturel ukrainien (Ukrainian Cultural Heritage Village).

### À déguster

Des pérogies à Vegreville et à Glendon

### Hébergement

- Pomeroy Inn & Suites à Vegreville : <http://www.pomeroyinnandsuites.com/hotels-vegreville>
- Barn Loft Inn à Vegreville : <http://www.bbcanada.com/barnloftinnbb>

### À faire

Nager, se bronzer à la plage, pêcher. Observer les pélicans, les aigles à tête blanche et les hirondelles noires.

### À déguster

Brochet frais du lac Winnipeg.

### Hébergement

Villégiature Lakeview surplombant le port. <https://www.lakeviewhotels.com/hotels/gimli/>



Photo : Travel Manitoba  
Simulation d'une bataille de Vikings durant le festival islandais de Gimli.



Photo : Travel Manitoba  
Les soirées du festival de Gimli.

peut accueillir plus de 200 bateaux et c'est l'endroit idéal pour des promenades sous de beaux couchers de soleil. Gimli est aussi la destination de rêve pour les amoureux de la pêche – on y mange d'ailleurs d'exquises plats de poisson-frites, et le doré poêlé servi avec un cornichon est renommé.

Gimli est aussi un haut lieu culturel, un coin de rencontre saisonnier pour les artistes et les écrivains venant de partout dans le monde.

Établie à Gimli depuis 7 ans, l'écrivaine Doreen Pengracs recommande aux amoureux de la culture de ne pas manquer de venir durant la fin de semaine du 22 au 26 juillet pour le Festival de cinéma annuel, qui célèbre son 15<sup>e</sup> anniversaire cette année. Le festival met en vedette plus de 100 films et documentaires de partout dans le monde. « Existe-t-il un autre endroit où on peut s'asseoir sur la plage et regarder un film sous les étoiles? », dit-elle.



Photo : Travel Manitoba

## ISLE-AUX-COUDRES, QUÉBEC LE JARDIN SECRET DU FLEUVE SAINT-LAURENT

Bien des Québécois n'aimeront pas qu'on divulgue l'un des secrets les mieux gardés des destinations touristiques de leur coin de pays : l'Isle-aux-Coudres. Cette petite île est située à environ 100 kilomètres à l'est de la Ville de Québec, au beau milieu du fleuve Saint-Laurent, dans la magnifique région de Charlevoix.

Une seule chose dépasse en beauté l'architecture coloniale de la ville de Québec, et c'est la campagne qui l'entoure, avec ses collines densément boisées cédant la voie aux longs

pâturages et champs seigneuriaux sis dans la vallée qui s'étend vers le Saint-Laurent. L'Isle-aux-Coudres est accessible par une courte promenade en traversier (gratuit), dont l'embarcadère se trouve à Saint-Joseph-de-la-Rive.

À partir de la ville de Québec, prenez la route panoramique le long de la côte, qui vous vaudra autant de plaisir que la visite de l'île ; vous passerez à travers plusieurs villages riverains au charme époustouflant et aurez la chance de visiter les chutes Montmorency et la basilique Sainte-Anne-de-Beaupré, sans conteste l'une des plus belles de l'Amérique du Nord.

L'Isle-aux-Coudres est petite – 11 kilomètres de longueur et environ 3 kilomètres de largeur –, mais avec des plages exquises et d'anciennes fermes. Le vélo est la meilleure manière d'explorer la beauté de l'île. Gilles Moisan, propriétaire du Centre Vélo-Coudres, une compagnie locale qui loue les bicyclettes, dit qu'il y a approximativement 40 km de pistes cyclables sur l'île. Commencez votre visite par la Cidrerie et Vergers Pedneault, pour faire le tour des vergers et déguster quelques-uns de ses cidres de renommée. Vous pourrez ensuite aller casser la croûte à la boulangerie Bouchard,

dehors, en contemplant les bateaux qui naviguent sur le fleuve.

Parfaite pour les excursions d'une journée, l'Isle-aux-Coudres regorge aussi de petits gîtes touristiques qui sauront accommoder tous les budgets. Certains, comme le Havre Musical de L'Islet et le Motel L'Islet, offrent même des spectacles musicaux durant la haute saison. Rester pour la nuit vous donnera l'occasion d'explorer un peu plus l'île et son histoire ; ne quittez pas sans avoir visité les Moulins de l'Isle-aux-Coudres, un musée abritant les moulins à eau et à vent qui fonctionnent encore à ce jour.

De retour sur la terre ferme, attendez d'arriver à Baie-Saint-Paul pour manger. De renommée internationale, l'Hôtel La Ferme est un incontournable pour les amateurs de bonne chère qui désirent explorer la gastronomie québécoise. « Le restaurant Les Labours met en valeur les ingrédients locaux. Nos fromages, charcuteries et légumes viennent des fermes locales », dit Guy Besson, chef exécutif du restaurant de l'hôtel. Enfin, prenez un peu de temps pour visiter les boutiques et galeries d'art locales.

### À faire

Partir à la découverte du paysage magnifique, en louant un vélo ou en portant des chaussures de marche.

### À déguster

La fameuse tarte grand-mère à la boulangerie Bouchard.

### Hébergement

Les terrains de camping abondent et on offre des options d'hébergement pour tous les budgets.

<http://www.tourismeisleauxcoudres.com/hebergement.aspx>

## AMHERSTBURG, ONTARIO UN PARADIS VERT

Dans le sud-ouest de l'Ontario, à l'embouchure du lac Érié et de la rivière Détroit, se trouve l'une des plus belles et des plus anciennes communautés de l'Ontario. À environ 25 minutes de la frontière canado-américaine, Amherstburg est une ville de jardins – cinq grands jardins publics soigneusement entretenus, pour une ville de seulement 26 000 personnes. Le plus grand et le plus connu est le parc King's Navy Yard, un magnifique terrain de 5 hectares bordant le canal d'Amherstburg de l'autre côté de l'île Bois Blanc. On y trouve une sélection éblouissante de rhododendrons, de chênes majestueux et de magnolias.

C'est au parc King's Navy Yard que la Royal Navy a construit la flotte de guerre utilisée durant la guerre de 1812. La ville constitue un véritable témoignage de l'histoire nord-américaine, car elle constituait l'un des arrêts les plus fréquentés du réseau de routes clandestines utilisées par les esclaves noirs américains pour se réfugier au Canada. Aujourd'hui, elle abrite le musée de l'histoire des noirs nord-américains (North American Black Historical Museum).

La ville d'Amherstburg est connue pour son calendrier des festivals ; l'un d'entre eux étant le festival annuel des animaux de compagnie, le Woofaroo Pet Fest. Une occasion idéale pour les animaux de compagnies et leurs maîtres de participer aux

### À faire

Assister à un des festivals locaux (il y en a plusieurs) et visiter un jardin public.

### À déguster

Faire provision de fruits et légumes du terroir, ainsi que de produits de boulangerie, au marché public d'Amherstburg. <http://www.amherstburgfarmersmarket.com/vendors.htm>

### Hébergement

Bondy House Bed & Breakfast : <http://www.bbcanada.com/bondyhouse>

Blue Haven Motel : [www.bluehavenmotel.ca](http://www.bluehavenmotel.ca)

spectacles de plongée, des parcours d'obstacles, il y a même un concours de costumes d'animaux. Avec de la bonne musique et de la bonne bouffe qui lui sont devenues légendaires, l'événement de deux jours a explosé en popularité au cours des trois dernières années et devrait attirer des milliers de personnes à Amherstburg en août prochain.

Les ornithologues amateurs voudront prendre le traversier (traversée de 4 minutes) vers l'île Boblo, jadis zone de transit pour le chef Tecumseh et ses alliés des Premières Nations durant la guerre de



Vestiges des batailles anciennes au parc King's Navy Yard à Amherstburg.



Promenade au bord de l'eau, le long des terrasses fleuries d'Amherstburg.

1812, et aujourd'hui un des meilleurs emplacements de l'Ontario pour l'observation d'espèces d'oiseaux rares. Bel endroit pour regarder le coucher de soleil sur la rivière, aussi.

Et qui oserait visiter le sud-ouest de l'Ontario et repartir sans ramener un peu de son cépage local? La région abrite 16 vignobles dont trois – D'Angelo, Sanson et Sprucewood Shores – se trouvent dans la ville même. Passez la journée à explorer la région et ses vignobles, clôturez-la par un verre de vin local avec des amis à la maison. ■



Les Moulins de l'Isle-aux-Coudres.



Les cyclistes admirent le paysage riverain à partir de l'Isle-aux-Coudres.

Photo : Tourisme Isle-aux-Coudres

## VOYAGE EN CHINE AVEC UN EXPERT

**Offre exclusive à l'Association nationale des retraités fédéraux**

**Épargnez jusqu'à 400 \$**

Essence de la Chine - 12 jours	
2015: 19 sept., 17 oct.	Forfaitaire par personne - Tout compris
2016: 16 avril., 07 mai, 17 sept., 15 oct.	<b>2,385 \$</b>
Beijing • Xi'an • Shanghai • Suzhou • Wuxi + 480 \$ (taxes)	
La Chine classique et croisière sur le fleuve Yangtze - 16 jours	
2015: 16 sept., 14 oct.	Forfaitaire par personne - Tout compris
2016: 06 avril., 04 mai, 14 sept., 12 oct.	<b>3,049 \$</b>
Beijing • Xi'an • Chongqing Croisière sur le fleuve Yangtze • Yichang Shanghai • Suzhou • Wuxi + 480 \$ (taxes)	

\* Basé sur un minimum de 24 personnes.

Pour en savoir plus, appelez : 1-866-553-8989 Bureau de Toronto  
1-888-285-5088 Bureau de Vancouver

Nexus Holidays

Compris dans ces programmes exclusifs : billet d'avion international aller-retour de Toronto/Vancouver, hôtel 5 étoiles, guide francophone/anglophone, billets d'avion en Chine, transport en autobus climatisé, repas quotidiens au programme, prix d'entrée aux attractions. Nexus Holidays est un grossiste et un détaillant agréé du TTCO et du BPCPA.

# Éliminez les tracas pendant vos VOYAGES EN SAISON ESTIVALE

## Ce qu'il faut faire avant de faire vos bagages.

Beaucoup de Canadiens passent leurs vacances d'été en voyage. Qu'il s'agisse d'un séjour de longue durée ou de quelques jours, Johnson Inc., l'un des principaux fournisseurs d'assurance habitation, automobile et collective au Canada, recommande des mesures que vous pouvez prendre pour pouvoir voyager bien préparé et sans tracas.

Tout d'abord, assurez-vous d'acheter une assurance maladie de voyage adéquate, pour avoir la tranquillité d'esprit et la protection dont vous avez besoin lorsque vous voyagez. Prenez note des numéros sans frais importants et apportez-les au cas où vous devriez appeler pour obtenir un service ou déposer une demande de règlement au cours de votre voyage.

Donnez toujours une copie de votre itinéraire, de vos adresses et de vos numéros de téléphone où vos amis fiables et les membres de votre famille peuvent vous joindre pendant votre voyage.

Si vous voyagez à l'étranger, assurez-vous que votre passeport est valide. Il est conseillé de vous assurer que la date d'expiration dépasse de plusieurs mois celle de votre départ du pays que vous visitez. En fait, certains pays l'exigent.

Si vous avez besoin de demander ou de renouveler votre passeport d'urgence, Passeport Canada offre également un service accéléré.

Avant de partir, vérifiez s'il y a des avis officiels aux voyageurs pour le pays que vous visitez, des exigences en matière de visa, et d'autres conseils utiles sur le site [www.voyage.gc.ca/voyager/avertissements](http://www.voyage.gc.ca/voyager/avertissements).

Voici quelques autres points à retenir pour protéger votre maison et votre santé lorsque vous êtes en voyage.

### Votre maison

- Assurez-vous que le système d'alarme de la maison fonctionne et est surveillé.
- Si vous comptez être absent pendant plus de quelques jours consécutifs, demandez à un membre de la famille ou à un ami de vérifier votre maison tous les jours.

Cela peut suffire pour décourager les cambrioleurs ou permettre de déceler plus tôt un problème, comme une fuite de tuyauterie, avant que des dommages importants surviennent.

- Installez des minuteriers d'éclairage pour donner l'impression que votre maison est occupée.
- Ne laissez pas votre courrier s'accumuler. Demandez à un voisin de le ramasser régulièrement pour vous ou arrêtez la livraison de votre journal et demandez que votre courrier soit retenu au bureau de poste.
- Si vous envisagez de voyager pendant au moins deux semaines, videz et débranchez votre réfrigérateur, en laissant les portes ouvertes pour éviter les odeurs et la moisissure.
- Ne communiquez pas vos dates de voyage sur les sites de réseautage social. Vous ne savez jamais qui vous observe.

### Votre santé

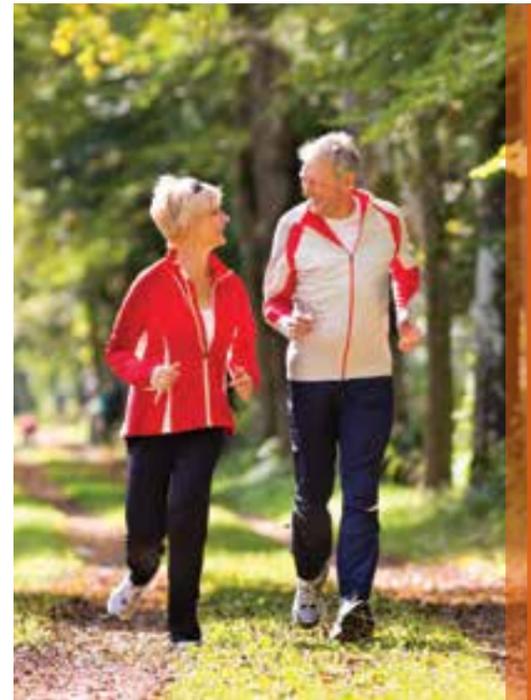
- Visitez une clinique pour obtenir tous les vaccins nécessaires si vous visitez un pays étranger.
- Renouvelez vos prescriptions et assurez-vous d'en avoir plus sous la main au cas où votre retour serait retardé. Transportez vos médicaments dans vos bagages à main plutôt que dans vos valises enregistrées dans le cas où celles-ci seraient perdues.
- Apportez une liste écrite de vos médicaments d'ordonnance importants, ainsi que toute autre information pertinente concernant vos antécédents médicaux, en cas d'urgence.

Prenez le temps de vous préparer pour profiter de votre escapade! ■

Cet article est une gracieuseté de **Johnson Insurance**. Johnson est un important fournisseur d'assurance habitation, automobile et voyage, ainsi que d'avantages sociaux collectifs. Vous trouverez plus de renseignements sur le site [www.johnson.ca](http://www.johnson.ca)



# CRÉEZ VOTRE BIEN-ÊTRE



## L'été arrive à grand pas. Il est temps de bouger.

### MIKE BRUCE

Mes amis retraités me disent souvent qu'ils vivent la retraite de leur rêve – en s'amusant. Et pourquoi en serait-il autrement? Ils ont passé une grande partie de leur vie d'adulte à s'occuper de leurs familles et à bâtir des carrières. Maintenant qu'ils sont à la retraite, ils peuvent enfin prendre soin d'eux-mêmes, et plus particulièrement de leur corps.

En tant qu'entraîneur personnel, préparateur physique et grand amateur de remise en forme, je sais par expérience que des décennies de 40 heures par semaine de travail peuvent avoir un effet fort négatif sur la santé d'une personne. D'ailleurs, j'ai connu des athlètes professionnels qui ont eu moins de blessures ou d'autres problèmes de santé que la plupart des hommes et femmes occupant des emplois de bureau sédentaires pendant vingt ou trente

ans. Douleurs chroniques au dos, cou, épaules et poignets de mains, de mauvais genoux – ces problèmes sont habituellement causés par une mauvaise posture, de mauvaises habitudes de santé et le manque d'exercice physique.

Si vous vous reconnaissez dans ce portrait, ne désespérez pas. Il n'est jamais trop tard pour prendre des bonnes habitudes qui rendront vos années de retraite amusantes et enrichissantes. Mais n'allez surtout pas penser que vous devez puiser à vos économies en adhérant à des centres de conditionnement physique ou en engageant un entraîneur qui vous dira quoi faire. Avant d'en arriver là, il y a des changements positifs que vous pouvez commencer à apporter à votre style de vie dès maintenant.

En résumé, ça revient à un seul principe de base : Avant de prendre soin de quoi que ce soit d'autre ou de qui que ce soit d'autre, prenez soin de vous-même. Adoptez une routine de vie saine, en commençant par une bonne nuit de sommeil. Avant le petit déjeuner (vous savez déjà que c'est le repas le plus important de la journée, non?), avant même votre première tasse de café, buvez un grand verre d'eau afin d'hydrater votre corps. Il en a besoin, vu qu'il est constitué d'environ 65 pour cent d'eau en moyenne – ça varie considérablement en fonction du type de tissu musculaire, de votre âge et du poids. Mais se maintenir hydraté est la première étape vitale de tout programme de remise en forme. L'hydratation aide à maintenir votre niveau d'énergie et votre digestion, à stimuler votre métabolisme à près de 25 % et vous aide donc à garder la ligne.

Comme l'été vient tout juste de commencer, il est facile d'aller « jouer dehors ». Faites une promenade après le petit déjeuner. Si vous vous entraînez, il n'y a pas de meilleur moment que le matin pour courir un bon trajet de deux à cinq kilomètres, ou faire du vélo stationnaire. Un conseil : laissez votre téléphone intelligent à la maison – ce moment devrait être une occasion pour vous de vous couper du monde et de *bouger*. C'est un moment qui définira le reste de la journée.

Il est vrai que la retraite ne signifie pas l'oisiveté ; d'ailleurs un grand nombre de retraités disent n'avoir jamais été aussi occupés. Mais même si vous avez beaucoup trop de choses à faire, vous n'avez pas à le faire en position assise. Si vous devez faire des appels au téléphone à la maison, faites-le en marchant dans la cuisine et le salon. Se tenir debout, avec une bonne posture droite, rend votre corps sain et fort.

Au fur et à mesure que vous intégrez une bonne routine physique, vous vous sentirez mieux, avec l'esprit plus vif et plus d'énergie. Ce sera aussi le moment où vous aurez le plus besoin de maintenir votre élan.

Commencez à mettre de côté 10 ou 15 minutes par jour pour effectuer quatre fois de suite ce circuit d'exercices, avec une pause d'une minute et demie entre chaque tour : 15 flexions des jambes, 10 fentes fixes et cinq pompes.

L'avantage de ce circuit, c'est qu'il peut se faire presque n'importe où, à l'intérieur comme à l'extérieur. Assurez-vous de l'intégrer dans votre routine journalière, avant ou après une marche, une course à pied ou une promenade à vélo. Au fur et à mesure que vous devenez plus fort, augmentez en conséquence le nombre de séances par semaine. (Vous pouvez varier l'ordre des exercices, pour éviter l'ennui.)

Voyez cette routine d'exercices physiques comme un moyen de sortir du monde – et de prendre du temps loin des distractions perpétuelles du 21<sup>e</sup> siècle, afin d'être vraiment à l'écoute de votre corps. Il vous en sera éternellement reconnaissant. ■

.....  
**Mike Bruce** est un entraîneur personnel établi à Ottawa. Il travaille avec les athlètes professionnels, les adeptes de la condition physique, et les sportifs du dimanche. Il est accrédité en tant que spécialiste dans le domaine de la préparation physique et se spécialise en soutien à l'entraînement en force et en conditionnement, perte de poids et mobilité.

# Raviver le désir de FAIRE L'AMOUR

Votre désir sexuel s'effrite? Quelques idées sur ce qu'il faut faire.

## SUE MCGARVIE

Beaucoup a changé sur terre depuis la sortie du fameux film *Annie Hall* en 1977 – mais il y a une scène, dans ce film, qui décrit précisément ce qui n'a pas changé depuis des décennies. Les acteurs principaux, Woody Allen et Diane Keaton suivent une thérapie de couple. Le thérapeute leur demande – séparément – combien de fois ils font l'amour. « Jamais ou presque. Peut-être trois fois par semaine », répondit le personnage d'Allen. « Nous faisons l'amour tout le temps », répondit quant à lui le personnage de Keaton. « Je dirais trois fois par semaine. »

Dans tous les couples, il arrive des moments où le désir sexuel s'effrite. Votre libido peut même disparaître à certains moments de la vie, sans montrer aucun signe de retour. Beaucoup de gens croient qu'une baisse de libido n'arrive qu'aux femmes, mais ceci est loin d'être vrai ; les médecins auxquels je parle disent être surpris du nombre d'hommes qui se plaignent d'avoir des maux de tête lorsque leurs partenaires expriment l'envie de faire l'amour. Ma propre expérience m'apprend qu'environ 80 % des femmes disent avoir une faible libido, par rapport à 20 % d'hommes.

Chez les femmes dont la libido est faible, les rapports sexuels deviennent une dure tâche. Quant aux hommes, ils font souvent face à une pression de performance. Ce stress, combiné à une faible libido, fait donc des rapports sexuels une source d'anxiété dans un couple.

Faire l'amour devrait être agréable et non un dur labeur – le manque de désir est parfois un symptôme d'un autre malaise ailleurs dans la relation. Si les partenaires se sentent déconnectés à l'extérieur de leur chambre à coucher, il leur sera bien difficile de raviver la flamme du désir une fois dans l'intimité. Les chicanes incessantes et le manque d'équité dans la répartition des corvées ménagères contribuent largement à tuer le désir d'intimité.

Un désir sexuel affaibli ne peut pas revenir à la normale tout seul. Ceci ne veut pas dire, bien évidemment, que si vous traversez une période de faible libido – en raison de problèmes de santé, pressions au sein de la famille et autre stress excessif – vous ne vous sentirez plus sexy. Ça veut tout simplement dire qu'il faudra y travailler un peu plus fort.

Il s'agit principalement de vous réserver des moments l'un pour l'autre. Même les experts en thérapie sexuelle doivent y travailler : chaque semaine, mon mari et moi nous réservons des soirées « rendez-vous sexy » (où on mange des fruits et du chocolat au lit), ainsi que des « soirées événements spéciaux » (où on regarde les matchs de football des lundis soirs et on se fait nos propres divertissements de la mi-temps). Vous avez tous des vies si occupées, et à moins de planifier un temps précis pour faire l'amour, les rapports sexuels cessent de faire partie de la relation et, après un certain temps, on oublie comment s'y prendre, on devient maladroit. Je vous conseille donc de planifier des moments d'intimité. Quoi d'autre pouvez-vous faire pour améliorer la libido?

### Modifiez votre alimentation

Plusieurs sortes d'aliments et de suppléments alimentaires sont particulièrement riches en éléments nutritifs, vitamines et autres minéraux pouvant favoriser le désir sexuel. Les plus réputés sont les graines (lin, chia, chanvre, tournesol), l'huile de noix de coco, les grenades, les bleuets, les légumes crucifères (particulièrement le brocoli), les germes, le thé vert et les champignons. Et si vous aviez besoin d'une autre raison pour diminuer les calories de votre alimentation, les régimes riches en légumes frais et protéines semblent mieux agir sur la libido.

### Prenez des suppléments alimentaires

Tout le monde sait qu'il vaut la peine d'augmenter la dose d'oméga 3 dans l'alimentation ; ceci contribue également à donner un coup de pouce à la libido. Quant aux minéraux, le magnésium et le zinc sont recommandés – si vous manquez l'un ou l'autre, votre désir sexuel en souffrira. Le chrome aide à équilibrer les autres minéraux

et à garder votre taux de glycémie au bon niveau. Je suggère donc une dose journalière de 400 mg de magnésium, 200 mg de chrome et 25 mg de zinc pour une personne en santé.

### Parlez de vos médicaments avec votre médecin

Certains des médicaments couramment prescrits peuvent avoir un effet néfaste sur la libido. Les antidépresseurs – particulièrement les ISRS – sont les plus cités, ainsi que les pilules contraceptives orales, sans oublier les médicaments traitant l'hypertension et le taux élevé de cholestérol. Si vous remarquez que votre libido diminue suite à une prise des pilules contraceptives, parlez-en à votre médecin pour examiner d'autres alternatives.

### Apprenez à être sexy

J'appelle ça « rehausser son caractère anti-prude ». Prêtez davantage attention à comment vous vous présentez lorsque vous venez au lit. Lisez à votre partenaire une scène érotique tirée d'un roman favori. Habillez vous plus sexy, oubliez pour un moment les pantalons de yoga et les pyjamas fleuris. S'il est vrai qu'une tenue professionnelle peut vous donner plus de confiance lors d'une entrevue de travail, le même principe s'applique au lit, s'habiller sexy vous rendra plus confortable pour faire l'amour. L'idée n'est pas de dépenser des fortunes ni d'avoir de la lingerie hors prix, mais de mettre quelque chose indiquant que le moment est en fait exceptionnel.

N'oubliez surtout pas que ni la belle lingerie ni les suppléments en vitamines ne pourront vraiment raviver la flamme de votre désir. Il faut mettre du cœur à l'ouvrage, en vous réservant du temps l'un pour l'autre. On n'est jamais trop occupé pour l'amour! ■

.....

**Sue McGarvie** est sexologue clinicienne et thérapeute relationnelle depuis le début des années 1990. Elle a fondé la *Ottawa Sex Therapy and Libido Clinic*. Elle a animé *Sunday Night Sex with Sue* pour Astral Media dans divers marchés du Canada pendant plus de dix ans. Elle anime désormais une chronique à la radio intitulée *The Three Minute Therapist*. Consultez son blogue pour découvrir sa poésie divertissante à [www.sexwithsue.com](http://www.sexwithsue.com).

# LA SANTÉ CARDIAQUE ET VOUS

Les maladies cardiovasculaires sont l'une des causes principales de décès chez les Canadiennes. Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs.

La maladie du cœur est la deuxième cause de décès chez les Canadiennes. Elle tue plus de femmes dans le monde que le cancer, la tuberculose, le SIDA et la malaria réunis.

Mais la plupart des Canadiennes ne connaissent ni les symptômes ni les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires. Prises par leur vie de famille et leur travail, nombre d'entre elles ont tendance à négliger leur santé et à ne pas tenir compte des signes avant-coureurs.

« Je rédige parfois une ordonnance prescrivant des exercices physiques pour faire prendre conscience à une patiente à quel point c'est important. Dans certains cas, c'est d'ailleurs plus important que la prise de médicaments », précise la D<sup>re</sup> Kathryn Ascah, cardiologue à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa depuis 1986, et directrice du Laboratoire du stress.

Une enquête nationale du Centre canadien de santé cardiaque pour les femmes, publiée en juillet dernier, a révélé qu'un trop grand nombre de Canadiennes ne connaît pas les symptômes et les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires.

« Je crois que tous, femmes et hommes, ont cette idée préconçue selon laquelle l'insuffisance coronarienne et la crise cardiaque impliquent une douleur vive, alors que dans bien des cas, en particulier chez les femmes, elle s'apparente plus à une sensation d'inconfort, comme une pression ou des nausées », explique la D<sup>re</sup> Ascah.

Elle ajoute qu'un autre des symptômes fréquents est l'essoufflement. « Beaucoup de gens n'assimilent tout simplement pas l'essoufflement à la maladie cardiaque. Ils pensent que c'est un problème de poumons ou de surpoids. Mais pour certains, en particulier chez les diabétiques, il peut être le seul symptôme d'une maladie cardiaque. »

Les professionnels de la santé eux-mêmes passent parfois à côté des symptômes d'une maladie du cœur. Les crises cardiaques passent inaperçues jusqu'à 54 % du temps chez les femmes, et il est plus courant pour les femmes que pour les hommes de quitter le service des urgences sans avoir reçu de traitement approprié.

Aussi, parce que les femmes vivent souvent plus longtemps que leurs conjoints, elles n'ont pas toujours dans leur entourage quelqu'un pour les encourager à consulter un médecin avant qu'il ne soit trop tard. « En général, les femmes détectent les ralentissements et les symptômes manifestés par leurs maris, a confirmé la D<sup>re</sup> Ascah, mais les femmes plus âgées sont souvent seules, et personne ne se rend compte qu'elles ne sont plus tout à fait capables d'en faire autant que le passé. Et elles banalisent souvent leurs symptômes. »

Bien que les femmes et les hommes aient les mêmes facteurs de risque classiques face aux maladies cardiaques, le diabète, la tension artérielle et le cholestérol tendent à être plus importants chez les femmes que chez les hommes.

Lisa McDonnell est l'auteure principale d'une enquête nationale récemment orchestrée par le Centre canadien de santé cardiaque pour les femmes, à l'initiative de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Elle dit avoir été surprise par le faible niveau de sensibilisation sur les facteurs de risque parmi les femmes.

### L'étude a montré que :

- Les femmes ont tendance à ne pas reconnaître les symptômes de crises cardiaques. Le symptôme le plus courant est une sensation ou une douleur à la poitrine, pourtant seulement 53 % d'entre elles le reconnaissent comme étant un symptôme. Une sensation de rougissement ou de soudaines sueurs froides apparaissent dans 40 % des cas de crises cardiaques, mais seulement quatre pour cent des femmes ont su le reconnaître comme un symptôme. Comme ces symptômes sont différents de ceux qu'expérimentent les hommes en général, on ne les reconnaît pas souvent.
- Les femmes ont tendance à avoir une connaissance limitée des risques liés à la cigarette, au diabète, à un haut taux de cholestérol ou à une forte pression artérielle.
- Soixante pour cent des femmes ayant un risque élevé de subir une crise cardiaque pour des raisons médicales pensaient que le risque était faible ou modéré.

- Une femme sur trois meurt des maladies de cœur ou d'accident vasculaire cérébral (AVC).
- Deux Canadiennes sur trois présentent un risque de développer une maladie cardiovasculaire dans les dix prochaines années.
- Chez les femmes, les infarctus cardiaques demeurent non dépistés 54 % du temps.
- L'infarctus cardiaque et les maladies cardiovasculaires provoquent deux fois plus de décès chez les femmes que tous les cancers combinés.
- Les symptômes d'attaque cardiaque chez les femmes ont tendance à paraître différents des symptômes « classiques » observés chez les hommes.

« L'image des femmes face à la maladie cardiaque a beaucoup évolué ces dernières années, mais des efforts supplémentaires sont nécessaires pour combler le manque de connaissances du public et des professionnels face aux risques coronariens chez les femmes », a constaté la cardiologue Michele Turek, conseillère médicale au Centre canadien de santé cardiaque pour les femmes.

Le centre a commencé à présenter des programmes et des projets pilotes en 2013 et prévoit élargir des partenariats avec des prestataires de soins et des praticiens en soins de première ligne pour proposer des programmes de pratique tels que : Prévention Cardio, un programme de dépistage suivi de conseils ; Le programme de soins virtuels, un système de gestion de votre santé cardiovasculaire en ligne ; On a les femmes @ cœur, un programme de soutien, par leurs pairs, des femmes ayant une maladie cardiaque ; et le Programme contre les risques suivant une grossesse, qui cible les jeunes mères confrontées à une augmentation de leurs risques de maladie cardiovasculaire (future) résultant d'une pré-éclampsie survenue pendant la grossesse. ■

*Cet article vous est présenté par l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, centre de santé cardiovasculaire le plus important du Canada, nous consacrons à la recherche, au traitement et à la prévention des maladies du cœur. Soutenez la recherche en faisant un don à : [donate.ottawaheart.ca/anfr](http://donate.ottawaheart.ca/anfr)*

# Les membres profitent d'offres et de rabais exclusifs chez Shoppers Drug Mart.

Vous bénéficierez de ce qui suit :

**SHOPPERS**  
**HomeHealthCare**

**Rabais de 15 %\* dans les établissements Shoppers Home Health Care<sup>MD</sup>**

Économisez sur une vaste sélection d'articles de confort à la maison et de solutions de sécurité tels que : attelles, appareils orthopédiques, aides à la mobilité et plus encore. Rendez-vous à [shoppershomehealthcare.ca](http://shoppershomehealthcare.ca) pour en savoir plus.

**Réseau desantésécialisé**  
**SHOPPERS DRUG MART**

**Aide au remboursement sans frais**

Nous vous aiderons à coordonner toutes vos demandes de couverture pour vos médicaments nécessitant une autorisation spéciale. Pour discuter de vos options, veuillez composer le 1 855 701-3762.



**Offres Shoppers Optimum<sup>MD</sup> exclusives**  
Profitez d'offres Shoppers Optimum spéciales – comme celles ci-après.

\* Présentez simplement votre carte de membre ou carte d'adhésion au programme familial de l'Association nationale des retraités fédéraux ainsi qu'une pièce d'identité gouvernementale avec photo.



## AVIS D'EXPERTS PHARMACIE

Que contient votre armoire à pharmacie? Passons ça en revue.



L'examen de vos médicaments est un élément important de votre santé, car il vous fait mieux connaître vos médicaments et vous donne l'occasion de discuter avec votre pharmacien de leur rôle sur votre santé. Cette approche proactive peut contribuer à prévenir les problèmes avant qu'ils ne se présentent. Enfin, votre pharmacien est un professionnel chevronné dont l'expertise peut aider à prévenir ou à résoudre des problèmes de pharmacothérapie, notamment :

- une dose trop élevée ou pas assez élevée d'un médicament ;
- des conflits entre les médicaments et la nourriture, les suppléments ou des problèmes de santé ;
- la prise d'un médicament qui n'est plus nécessaire ;
- la prise de médicaments qui ne correspond pas aux directives de votre médecin ;
- des effets secondaires persistants qui ne s'estompent pas.

Voici des exemples des avantages que vous pourriez retirer d'un examen de vos médicaments.

- Cela pourrait éviter une consultation à l'hôpital parce que vous ne prenez pas un médicament par inhalation comme il le faut.
- Votre pharmacien vérifiera que vous ne prenez pas de médicaments en double. Il arrive que des gens qui prennent plusieurs médicaments oublient de cesser de prendre le médicament que leur médecin a remplacé par un nouveau médicament pour le même problème.

- Lorsque vous obtenez votre congé de l'hôpital après avoir eu une crise cardiaque, un examen des médicaments peut vous aider à bien connaître ce que vous devez prendre, ce qui pourrait être différent

désormais par rapport à avant votre hospitalisation et pourquoi vous devez prendre chacun de vos médicaments.

Comment pouvez-vous optimiser un examen de vos médicaments? Soyez prêt, non seulement à poser des questions, mais aussi à fournir des renseignements importants à votre pharmacien. Voici quelques conseils pour vous aider à bien vous préparer.

- Rassemblez tous vos médicaments d'ordonnance, vos médicaments en vente libre, vos remèdes à base de plantes médicinales et vos suppléments. Le mieux est de les apporter à la pharmacie. Mais si cela n'est pas possible, faites-en la liste, en indiquant la dose et la fréquence à laquelle vous les prenez, et remettez cette liste à votre pharmacien durant l'examen de vos médicaments.
- Soyez prêt à dire à votre pharmacien pourquoi vous prenez chacun de vos médicaments.
- Écrivez toutes vos questions au sujet de vos médicaments, pour ne pas oublier de les poser au pharmacien.
- Prenez des notes sur tout nouveau symptôme qui pourrait s'être présenté récemment et ne manquez pas d'en informer le pharmacien.

Demandez à votre pharmacien si vous avez besoin d'un examen de vos médicaments. Il s'agit d'une mesure importante de prise en charge de votre santé. Prendre le temps de discuter de vos médicaments avec votre pharmacien peut faire toute la différence au monde pour votre santé. ■

*Cet article vous est présenté par Shoppers Drug Mart.*

Pour rester en bonne santé, vous comptez sur plusieurs professionnels de la santé que vous consultez régulièrement. Vous voyez probablement votre dentiste régulièrement, passez un examen annuel de la vue avec votre optométriste et obtenez un bilan de santé régulier de votre médecin.

Votre pharmacien est aussi un membre important de votre équipe de soins de santé, car il vérifiera que vos médicaments vous aident à vous rétablir ou à rester en bonne santé.

Si vous prenez plusieurs médicaments d'ordonnance chaque jour, il vous serait peut-être utile de faire l'examen de vos médicaments avec votre pharmacien.

Cet examen vise à assurer la prise de médicaments sécuritaire et efficace. Votre pharmacien discutera de tous vos médicaments, d'ordonnance ou en vente libre, ainsi que de vos remèdes à base de plantes médicinales et de vos suppléments.

Obtenez  
**5 000**  
points prime Shoppers Optimum<sup>MD</sup>  
à l'achat de presque tous produits en magasin d'une valeur de 40 \$ ou plus (du lundi au vendredi)

**Ce bon peut aussi être présenté dans les magasins Pharmaprix.**  
\*Limite de 5 000 points par offre, quelle que soit la valeur totale de la transaction. L'offre s'applique au total des achats de produits admissibles, après les rabais et les échanges, et avant les taxes, sur présentation d'une carte Shoppers Optimum<sup>MD</sup> valide. Sont exclus les médicaments d'ordonnance, les produits non admissibles aux points, les points prime Shoppers Optimum<sup>MD</sup>, les points obtenus avec la carte Shoppers Optimum<sup>MD</sup> MasterCard<sup>MD</sup> et ceux associés au Forfait bancaire Shoppers Optimum RBC<sup>MD</sup>, les produits contenant de la codéine, les produits du tabac (s'il y a lieu), les billets de loterie, les photos de passeport, les timbres, les billets et cartes de transport en commun, les billets de spectacles, les cartes-cadeaux, les cartes d'appel, les produits de cartes prépayées et les articles des magasins Shoppers Home Health Care<sup>MD</sup>, Shoppers Drug Mart<sup>MD</sup> se réserve le droit de mettre fin à cette offre en tout temps. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion ni offre de points Shoppers Optimum<sup>MD</sup>. Offre unique; limite d'un bon par client. Offre non transférable. Offre en vigueur jusqu'au 30 septembre 2015.

NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON : 40041  
Caissier : Appuyez sur BON-RABAIS, puis sur F3, entrez le NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON, appuyez sur ENTRÉE, puis sur TOTAL

Obtenez  
**10x**  
plus de points Shoppers Optimum<sup>MD</sup>  
à l'achat de produits alimentaires et de collations d'une valeur de 10 \$ ou plus.

**Ce bon peut aussi être présenté dans les magasins Pharmaprix.**  
\*Offre en vigueur dans les magasins Shoppers Drug Mart<sup>MD</sup> participants. Le bon doit être présenté avec votre carte Shoppers Optimum<sup>MD</sup> personnelle au moment de l'achat. Les points sont attribués en fonction du total net des achats de produits admissibles après les rabais et les échanges, et avant les taxes, sur présentation d'une carte Shoppers Optimum<sup>MD</sup> valide. Offre unique; limite d'un bon par transaction par client. Aucun bon d'achat différé. Ne peut être jumelée à aucune promotion ni offre de points Shoppers Optimum<sup>MD</sup>. Aucune reproduction. Offre non transférable. Offre en vigueur jusqu'au 30 septembre 2015.

NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON : 40040  
Caissier : Appuyez sur BON-RABAIS, puis sur F3, entrez le NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON, appuyez sur ENTRÉE, puis sur TOTAL

Obtenez  
**1500**  
points prime Shoppers Optimum<sup>MD</sup>  
à l'achat de tous produits solaires d'une valeur de 10 \$ ou plus.

**Ce bon peut aussi être présenté dans les magasins Pharmaprix.**  
\*Offre en vigueur dans les magasins Shoppers Drug Mart<sup>MD</sup> participants. Le bon doit être présenté avec votre carte Shoppers Optimum<sup>MD</sup> personnelle au moment de l'achat. L'offre s'applique au total des achats de produits admissibles, après les rabais et les échanges, et avant les taxes. Shoppers Drug Mart<sup>MD</sup> se réserve le droit de mettre fin à cette offre en tout temps. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion ni offre de points Shoppers Optimum<sup>MD</sup>. Aucune reproduction. Offre unique; limite d'un bon par client. Offre non transférable. Offre en vigueur jusqu'au 30 septembre 2015.

NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON : 40039  
Caissier : Appuyez sur BON-RABAIS, puis sur F3, entrez le NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON, appuyez sur ENTRÉE, puis sur TOTAL

# AVIS D'EXPERTS SANTÉ

Le 1<sup>er</sup> avril 2015, les cotisations des retraités fédéraux au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) ont augmenté, pour tenir compte de la hausse de la proportion de partage des coûts qui avait été annoncée en mars 2014.

**QUESTION :** J'ai calculé l'impact de la hausse du partage des coûts sur ma cotisation, en multipliant l'ancien taux de cotisation par 6,25 %, soit la différence entre la nouvelle proportion de partage des coûts des pensionnés (31,25 %) et l'ancienne (25 %). Mais on dirait que je vais payer plus que ce que j'ai calculé. À quel montant mes cotisations devraient-elles correspondre, maintenant?

**RÉPONSE :** La proportion du partage des coûts représente la portion des coûts du régime que le groupe de pensionnés doit verser au régime. Les primes des pensionnés ou taux de cotisation représentent les montants en dollars que les pensionnés paient pour la protection de leur Régime de soins de santé de la fonction publique.

Les taux des pensionnés sont fondés sur le total des coûts du régime pour l'année précédente visant seulement la population des pensionnés. Ils sont ajustés selon le pourcentage d'augmentation estimé des coûts des prestations de l'année suivante, en fonction de la protection individuelle ou familiale. Le partage est appliqué par la suite et le chiffre obtenu est divisé par 12, pour déterminer le taux mensuel.

Les nouvelles proportions de partage des coûts augmenteront graduellement de 2015 à 2018, pour aboutir à la proportion de 50/50 % de partage des coûts.

## Pourcentages du partage des coûts de la cotisation mensuelle des pensionnés

Date d'entrée en vigueur	Partage des coûts pour les pensionnés	
	Pensionnés	Gouvernement du Canada
1 <sup>er</sup> avril 2015	31,25 %	68,75 %
1 <sup>er</sup> avril 2016	37,5 %	62,5 %
1 <sup>er</sup> avril 2017	43,75 %	56,25 %
1 <sup>er</sup> avril 2018	50 %	50 %

Cette année, les cotisations des pensionnés pour la protection supplémentaire du RSSFP passent de 33,42 \$ à 78,83 \$ pour la protection individuelle, et de 64,05 \$ à 109,46 \$ pour la protection familiale. Les cotisations des pensionnés pour la protection totale passent de 64,11 \$ à 109,52 \$ pour les célibataires, et de 117,08 \$ à 162,49 \$ pour les familles.

Il est également possible d'obtenir une protection supplémentaire en vertu de la disposition d'allègement. Dans ce cas, les cotisations des pensionnés passent de 26,73 \$ à 72,14 \$ pour la protection individuelle, et de 51,24 \$ à 96,65 \$ pour la protection familiale. Pour plus de précisions, veuillez visiter [www.fsna.com/pshcpcchanges.htm](http://www.fsna.com/pshcpcchanges.htm).

Tous les ans, les taux de cotisation des pensionnés seront ajustés, pour tenir compte des coûts réels du régime de l'année précédente par rapport au groupe des pensionnés. Ils seront également ajustés selon le pourcentage d'augmentation estimé des coûts des prestations pour l'année suivante.

Tous les membres du RSSFP peuvent contribuer à limiter les coûts du régime. Magasinez dans des pharmacies offrant de faibles frais d'exécution d'ordonnances, demandez un approvisionnement de trois mois pour les ordonnances de médicaments permanents, choisissez de recevoir les bulletins du RSSFP en version électronique et inscrivez-vous au dépôt direct.

**QUESTION :** Qu'est-ce que la disposition d'allègement pour la protection totale? Comment puis-je déterminer si j'y ai droit et faire une demande?

**RÉPONSE :** La disposition d'allègement pour la protection totale permet aux personnes admissibles de verser les cotisations au régime selon une proportion de partage des coûts de 25 % et de 75 % (le gouvernement du Canada paie 75 % des coûts du régime), plutôt que selon la nouvelle proportion à parts égales (soit 50/50 %).

Cette protection est offerte aux pensionnés résidant au Canada qui ont adhéré au RSSFP à titre de pensionnés le 31 mars 2015 ou avant et qui ont droit à un supplément de revenu garanti (SRG) ou qui ont un revenu net ou un revenu conjoint net (vous et votre époux/épouse ou conjoint(e) de fait) inférieur aux seuils du SRG établis en vertu de la Loi sur la sécurité de la vieillesse. Les seuils du SRG sont présentés sur le site Web de Service Canada, à <http://www.servicecanada.gc.ca/fra/services/pensions/sv/paiements/index.shtml>.

Pour se prévaloir de la disposition d'allègement, les pensionnés doivent remplir le formulaire intitulé « PWGSC-TPSGC 481 - Formulaire de demande d'allègement au titre du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) ». Vous pouvez l'obtenir en ligne à <http://www.tpsgc-pwgsc.gc.ca/remuneration-compensation/form/html/481-fra.html> ou en appelant le service d'administration du régime.

Pour discuter de votre admissibilité, veuillez communiquer avec votre Bureau de pension. ■

# AVIS D'EXPERTS PENSIONS

**QUESTION :** J'ai 70 ans et j'ai placé de l'argent dans un REER personnel. On m'a dit que je dois transférer ces fonds dans un fonds enregistré de revenu de retraite ou FERR l'année prochaine. Qu'est-ce qu'un FERR? Qu'arrivera-t-il à mes épargnes?

**RÉPONSE :** Un grand nombre de nos membres ont des épargnes non immobilisées à l'abri de l'impôt sous forme de régimes enregistrés d'épargne retraite (REER). Les fonds enregistrés de revenu de retraite (FEER) sont très semblables. Tout comme avec les REER, les cotisations sont exonérées d'impôt jusqu'à leur retrait et vous avez accès aux actifs sous forme d'argent à tout moment.

Cependant, même si vous pouvez accéder aux fonds dans un REER à tout moment (assujettis aux impôts), vous devez les retirer d'ici la fin de l'année au cours de laquelle vous avez 71 ans. Cette année-là, ou avant si vous le voulez, les actifs peuvent être transférés à un FERR (ils peuvent également être utilisés pour acheter une rente ou comme liquidités).

C'est là que les FERR sont très différents des REER : depuis 1992, la *Loi de l'impôt sur le revenu* statue que vous devez commencer à retirer un pourcentage préétabli de vos actifs du FERR, chaque année, à compter de l'année suivant leur dépôt dans le FERR. Le montant que vous devez retirer (qu'on appelle aussi « retrait minimum obligatoire » ou « prélèvement minimum ») varie chaque année en fonction de l'âge, d'après ce graphique :

Âge	Pourcentage
70 ou moins	$[1 \div (90 - x^*)] \%$
71	7,38
72	7,48
73	7,59
74	7,71
75	7,85
76	7,99
77	8,15
78	8,33
79	8,53
80	8,75
81	8,99
82	9,27
83	9,58
84	9,93
85	10,33
86	10,79
87	11,33
88	11,96
89	12,71
90	13,62
91	14,73
92	16,12
93	17,92
94 ou plus	20

\*Note : L'inconnue « x » représente « l'âge en années accomplies » au 1<sup>er</sup> janvier de l'année civile du paiement.

Source : Watson, Towers (2013). *Canadian Pensions and Retirement Income Planning* (5<sup>e</sup> édition)

Le budget fédéral de 2015 comprenait des dispositions modifiant les retraits minimaux. Les montants de retraits minimaux seront réduits à 5,28 % à l'âge de 71 ans et s'élèveront à un maximum de 20 % à l'âge de 95 ans. Si la législation budgétaire est adoptée, cette mesure s'appliquera à l'année 2015 et aux années d'imposition suivantes.

La question des prélèvements minimums des FERR est controversée. Certains experts, comme l'Institut C.D. Howe, font valoir que ces règles n'ont pas suivi l'évolution de l'espérance de vie au Canada, qui a augmenté avec le temps. Ils estiment que les minimums représentent une menace, car ils obligent le titulaire à diminuer rapidement ses actifs d'impôt différé. Il peut donc arriver qu'une personne survive à ses épargnes. Les experts avancent donc que les prélèvements minimums devraient commencer plus tard ou être plus petits.

Pour plus de renseignements sur la façon de maximiser votre REER et votre FERR, veuillez communiquer avec l'Agence du revenu du Canada ou avec un conseiller ou un planificateur financier qualifié. ■



# AVIS D'EXPERTS **VÉTÉRANS**

**QUESTION :** Le gouvernement fédéral a annoncé plusieurs programmes pour les anciens combattants. Que sont ces programmes et comment fonctionnent-ils?

**RÉPONSE :** En raison des activités de plaidoyer menées par les anciens combattants, leurs familles, les défenseurs des droits des anciens combattants (y compris l'Association nationale des retraités fédéraux), l'Ombudsman des anciens combattants, le Groupe consultatif sur la nouvelle Charte des anciens combattants, les rapports des comités parlementaires, le gouvernement a récemment annoncé qu'il apportera des améliorations en matière de prestations et de services aux anciens combattants, dans le but de combler les lacunes de la nouvelle Charte des anciens combattants.

## L'allocation de sécurité du revenu de retraite

Actuellement, l'allocation pour perte de revenu (APR) offre une compensation financière pour les blessures qui mettent fin à une carrière – mais seulement jusqu'à l'âge de 65 ans. La nouvelle prestation de la sécurité du revenu de retraite qui a été proposée procurerait une stabilité financière aux vétérans canadiens atteints d'une invalidité modérée ou grave – ceux qui reçoivent l'allocation pour perte de revenus pour une invalidité totale et permanente en raison de leur service au Canada. L'allocation de sécurité du revenu de retraite permettrait d'assurer que le revenu annuel total d'un vétéran admissible ne descende jamais sous le seuil de 70 % des prestations qu'il recevait d'Anciens Combattants Canada avant l'âge de 65 ans. Les paiements mensuels seront calculés au cas par cas.

Ce nouveau programme de soutien au revenu s'étendrait aussi aux familles en maintenant le paiement au survivant du montant de l'allocation mensuelle que touchait le vétéran. Les anciens combattants et leurs survivants n'auront pas à faire une demande ; ceux qui sont admissibles seront contactés avant l'âge de 65 ans.

## Indemnité pour blessure grave

La nouvelle prestation payable en cas de blessure grave prévoit un montant forfaitaire non imposable de 70 000 \$ qui serait versé aux membres et aux vétérans des FAC qui, depuis le 1<sup>er</sup> avril 2006, ont vécu un événement traumatique unique ayant occasionné une blessure ou une maladie immédiate et grave ayant causé une dégradation immédiate et importante de leur qualité de vie.

La nouvelle indemnité proposée serait directement remise au membre ou au vétéran des FAC, et elle serait une entité totalement distincte de l'indemnité d'invalidité. Le ministère des Anciens Combattants a dit qu'il contactera les anciens combattants admissibles pour discuter de cette prestation.

## Allocation de secours pour les aidants familiaux

La nouvelle allocation de secours pour les aidants familiaux permettrait aux vétérans admissibles de recevoir une subvention non imposable de 7 238 \$. Cette nouvelle allocation accorderait un répit aux aidants naturels en leur offrant des alternatives – comme le paiement pour les services d'un dispensateur de soins professionnel à domicile ou encore le paiement des frais de voyage permettant à un autre membre de la famille ou à un ami de se rendre au domicile du vétéran.

L'allocation de sécurité du revenu de retraite, l'indemnité pour blessure grave et l'allocation de secours pour les aidants familiaux devront obtenir l'approbation du parlement. Au moment de mettre sous presse la présente édition de Sage, on examinait encore le projet de loi C-58, sur le soutien aux anciens combattants et à leurs familles.

## Assouplissement des critères d'admissibilité de l'allocation pour déficience permanente

Depuis le 1<sup>er</sup> avril 2015, Anciens Combattants Canada a élargi les critères d'admissibilité de l'allocation pour déficience permanente, qui, avec son supplément, procureront désormais une aide financière mensuelle d'environ 600

à 2 800 \$ versée à vie aux vétérans dont les possibilités d'emploi ou perspectives d'avancement professionnel sont limitées en raison d'une blessure ou d'une maladie grave.

Auparavant, un vétéran avait droit à l'allocation pour déficience permanente s'il avait besoin d'assistance pour certaines activités fondamentales de la vie quotidienne comme manger, se laver ou se déplacer. Ce changement élargit les critères, afin que plus de vétérans y soient admissibles.

## Amélioration des avantages accordés aux anciens réservistes à temps partiel blessés

Depuis le 1<sup>er</sup> avril 2015, les anciens réservistes à temps partiel ont droit au même montant minimum d'allocation pour perte de revenu – grâce au programme d'allocation pour perte de revenus – que celui accordé aux réservistes à temps plein et aux vétérans de la Force régulière.

Auparavant, les anciens réservistes à temps partiel qui recevaient l'allocation pour pertes de revenu pouvaient recevoir une allocation pour perte de revenus annuelle de 24 300 \$. Avec les améliorations proposées, tous les anciens réservistes admissibles à l'allocation recevront un revenu annuel minimum garanti de 42 426 \$, soit la même somme minimum qu'un ancien combattant des forces régulières reçoit ; le minimum étant fixé à 75 % du salaire d'un caporal dans la Force régulière.

Les survivants des réservistes à temps partiels décédés dans l'exercice de leurs fonctions auront droit à cette allocation, tout comme les anciens combattants admissibles au Régime d'assurance-revenu militaire offert par le ministère de la Défense nationale.

Bien que ces nouvelles allocations et services amélioreront les soins et le soutien offerts aux vétérans canadiens malades ou blessés ainsi que leurs familles, l'Association nationale des retraités fédéraux suivra de près leur mise en place, afin de s'assurer que les principes d'équité et d'accessibilité sont respectés. Pour plus d'information sur ces allocations et comment faire votre demande, veuillez contacter Anciens Combattants Canada au numéro 1-866-522-2122 – ou visiter le site [www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca) ■

# Défense des intérêts en action L'ÉTÉ EST LA SAISON... DE LA POLITIQUE!

Tous les ans, alors que le bref printemps canadien se transforme en bref été canadien, on peut pratiquement entendre les députés débouler la Colline du Parlement au galop pour revenir à la maison.



C'est alors que débute la saison des BBQ annuels des députés, un aspect crucial de leur calendrier politique qui commence habituellement aux alentours de la longue fin de semaine de mai. La série de BBQ, de festivals, de tournois de golf et de pique-niques qui s'annoncent représente pour eux l'occasion de tâter le pouls de leur circonscription, loin des pressions d'Ottawa.

L'an dernier, les députés ont annoncé partout au pays que les dépenses fédérales atteindraient 1,4 milliard de dollars. Cette année, la saison des BBQ politiques promet d'être bien plus intense, car les candidats prépareront le terrain pour la prochaine élection fédérale. Ils seront partout, serrant des mains, embrassant des bébés et coupant des rubans d'inauguration.

Pour les membres de l'Association, l'été s'avère le moment parfait pour rencontrer nos politiciens députés et leur transmettre notre message. Comme les candidats font leur démarchage, nous devons

saisir l'occasion de nous assurer que leurs priorités reflètent les nôtres. Et, durant la campagne électorale de 2015, nous revendiquons principalement une législation pour protéger les prestations de retraite accumulées.

Donc si un candidat vient vous serrer la main lors d'un petit déjeuner de crêpes, voici ce qu'il faut lui dire :

*Les aînés canadiens devraient vivre dans la dignité, assurés d'une sécurité du revenu. Est-ce que vous appuyeriez une loi pour protéger les prestations de retraite des retraités actuels des secteurs privé et public, afin de garantir qu'aucun employeur ne peut récupérer les prestations d'une personne qui est à la retraite?*

Et voici quelques conseils pour vous aider à faire passer votre message :

**Présentez-vous** et présentez l'Association nationale des retraités fédéraux. Mentionnez au candidat votre nom et votre poste au sein de l'Association, dites-lui combien de personnes notre organisation représente et décrivez ce que nous faisons.

**Utilisez votre temps judicieusement.** Vous n'avez probablement que quelques minutes avant que l'équipe de campagne du candidat l'amène ailleurs, alors évitez les banalités. Soyez poli et amical — mais revenez-en toujours au sujet dont vous voulez parler.

**Parlez lentement et clairement.** Assurez-vous que votre message est bien compris. Décrivez au candidat en quoi notre proposition constitue la meilleure voie à suivre pour la sécurité de la retraite.

**Soyez prêt à vous faire dire que « l'argent se fait rare ».** Et ne soyez pas intimidé par cet argument. Tous les politiciens doivent faire des choix sur l'allocation des ressources publiques. Les budgets sont des documents politiques.

**Ne vous mettez pas en colère.** Peu importe les provocations, ne vous fâchez pas et ne soyez ni sarcastique ou impoli en aucune façon. Vous voulez obtenir de l'appui, alors gardez votre calme.

En suivant ces simples règles, vous transmettez notre message aux personnes qui importent le plus. Et, en prime, vous pourriez déguster un hamburger... ■



Association nationale  
des retraités fédéraux

National Association  
of Federal Retirees

## LES NOUVELLES DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

### Des retards dans l'émission des cartes d'adhésion.

Nous voudrions nous excuser auprès de tous nos membres pour le retard dans l'émission des cartes d'adhésion. Vos privilèges n'ont pas été interrompus mais nous savons, de par les appels et courriels reçus, que avez été nombreux à être déçus et préoccupés – et nous nous en excusons sincèrement.

La nature même des informations sur nos membres – classées par méthode de paiement, langue et section – complique beaucoup l'impression des cartes d'adhésion. Les nouvelles cartes sont fabriquées en plastique durable, ce qui nous a valu un changement d'imprimeur. Le nouvel imprimeur n'a malheureusement pas respecté ses engagements – en dépit des assurances préalables à notre endroit – ce qui a causé ce retard importun. Cette expérience nous a valu une bonne leçon et nous continuons d'aller de l'avant.

L'Association a beaucoup apprécié les réactions positives des membres au sujet de notre nouveau logo et de notre nouvelle apparence. Le nouveau logo et les couleurs illustrent mieux l'Association en tant qu'une organisation dynamique, solide et fermement engagée à améliorer la sécurité du revenu de retraite et les soins de santé de tous nos membres et de tous les Canadiens.

Dans la dernière édition du magazine *Sage*, nous vous avons expliqué le pourquoi et le comment de la décision d'instaurer ces nouvelles cartes. Nous avons aussi annoncé que des vignettes annuelles seront utilisées chaque année en vue de garder votre carte de membre à jour. Nous travaillons avec un imprimeur différent pour ces vignettes, et elles sont déjà en circulation.

### Nouvelles primes des retraités au Régime de soins de santé de la fonction publique annoncées.

Comme vous vous en souviendrez, en 2014, le Conseil du trésor annonçait que le ratio de partage des coûts des retraités au Régime de soins de santé de la fonction publique allait augmenter de 25 à 50 %, ce qui, à son tour, allait augmenter le taux de cotisation des retraités au RSSFP. Vers la fin du mois de mars 2015, le Conseil du Trésor a annoncé les nouveaux taux de cotisation au RSSFP, des taux qui sont entrés en vigueur le 1<sup>er</sup> avril 2015. Ne manquez pas de lire notre article *Avis d'experts – Santé* dans ce numéro, pour une explication plus détaillée sur les nouveaux taux et ce qu'ils signifient pour vous.

### Les affidavits de la poursuite judiciaire concernant le RSSFP soumis le 13 avril.

Le cabinet Gowling Henderson Lafleur S.E.N.C.R.L. a soumis un avis de requête auprès de la Cour fédérale du Canada au nom de l'Association et de certains de ses membres vers la fin du mois de février dernier.

Cette action en justice vise à demander aux tribunaux de déclarer illégales les actions du gouvernement concernant le Régime de soins de santé de la fonction publique.

Le 13 avril 2015, Gowling Henderson Lafleur a soumis des affidavits auprès de la Cour fédérale du Canada au nom de l'Association et de certains de ses membres. Ces déclarations écrites sous serment serviront de preuve dans ces procédures judiciaires.

En fonction de l'évolution des procédures, nous tiendrons au courant les membres de l'Association et les bénévoles.

### Choice Hotels Canada nommée compagnie de l'année par le magazine *Hotelier*.

Un des partenaires privilégiés de l'Association a récemment reçu le Prix Pinnacle du magazine *Hotelier*. La chaîne hôtelière Choice Hotels Canada a été nommée Compagnie de l'année 2014, pour ses réalisations en services de franchisés, ses pratiques innovatrices et son engagement à accroître son réseau d'hôtels de grande qualité à travers le Canada.

Profitez des bons prix de Choice Hotels Canada réservés aux membres de l'Association en appelant le numéro 1-800-4CHOICE (1-800-424-6423) ou en visitant le site [www.choicehotels.ca](http://www.choicehotels.ca). N'oubliez pas d'utiliser ce numéro d'identité 219420.

### Notre partenaire privilégié Enterprise Rent-A-Car placé au premier rang dans une étude sur la satisfaction des clients dans le cadre des distinctions de JD Power.

Enterprise Rent-A-Car a obtenu récemment « La plus haute cote de satisfaction de la clientèle » de la part des voyageurs d'affaires et de loisir dans une étude sur la satisfaction des clients menée en 2014 par JD Power.

Profitez des bons prix d'Enterprise réservés aux membres de l'Association en appelant le numéro 1-800-736-8222 ou en visitant le site [www.enterprise.com/federalretirees](http://www.enterprise.com/federalretirees). N'oubliez pas d'utiliser ce numéro d'identité NAC3013 pour avoir votre rabais.

## NOS PARTENAIRES PRIVILÉGIÉS



Association nationale  
des retraités fédéraux  
**PARTENAIRE  
PRIVILÉGIÉ**

Communiquez avec nos partenaires privilégiés pour savoir de quelle manière votre adhésion à l'Association nationale des retraités fédéraux peut vous aider à économiser du temps et de l'argent. Des conditions et des exclusions peuvent s'appliquer.

**Alamo Location de voiture** : Appelez au 1-888-233-8749 ; utilisez le numéroidentification 7016453

**AlarmCare** : Composez le 1-800-267-2001 ou visitez [www.myalarmcare.com](http://www.myalarmcare.com)

**Canadian MoneySaver** : Composez le 519-772-7632 ou visitez [www.canadianmoneysaver.ca](http://www.canadianmoneysaver.ca) et utilisez le code « Retraités fédéraux »

**Les résidences pour retraités Chartwell** : Composez le 1-855-461-0685 ou visitez [www.chartwell.com](http://www.chartwell.com)

**Choice Hotels Canada** : Composez le 1-800-BOREVES (1-800-267-3837) ou visitez le site [www.choicehotels.ca](http://www.choicehotels.ca) ; indiquez le numéro 219420

**Delta Hôtels et Villégiatures** : Composez le 1-800-268-1133 et mentionnez le code d'identification « Retraités fédéraux » ou visitez le site <https://www.deltahotels.com/fr/Corporate-Landing-Page/Retraites-federaux>

**Enterprise location d'autos** : Composez le 1-800-736-8222 ou visitez la succursale Enterprise la plus près de chez vous en donnant le code de client « NAC3013 », ou visitez le site [www.enterprise.com/fsna](http://www.enterprise.com/fsna)

**L'assurance habitation-automobile de Johnson** : Composez le 1-855-516-5606 ou visitez le site [www.johnson.ca/fsna](http://www.johnson.ca/fsna)

**Assurance santé-voyage MEDOC<sup>sm</sup>** : Composez le 1-866-606-3362, ou visitez le site [www.johnson.ca/fsna](http://www.johnson.ca/fsna)

**National Location de voiture** : Appelez au 1-800-227-7368 ; utilisez le numéroidentification 5030905

**Nexus Holidays** : Composez le 1-866-553-8989 ou visitez le site [www.nexusholidays.ca](http://www.nexusholidays.ca)

**Le Groupe de Relogement RSG** : Composez le 1-866-865-5504 ou visitez le site [www.relocationservicesgroup.com/retraitesfederaux](http://www.relocationservicesgroup.com/retraitesfederaux)

**Pharmaprix/Shoppers Drug Mart** : propose aux membres de l'Association des offres Optimum exclusives. Visitez Shoppers Home Health Care pour obtenir une réduction de 15 % sur divers articles pour le confort et la sécurité à domicile. Composez le 1-855-701-3762 pour en savoir davantage sur le programme d'aide au remboursement du Réseau de santé spécialisé Pharmaprix/Shoppers Drug Mart.

**VIA Rail** : Composez le 1-888-VIA-RAIL (1-888-842-7245) et citez le tarif d'entreprise 810962 ou visitez le [www.viarail.ca/fr/retraitesfederaux](http://www.viarail.ca/fr/retraitesfederaux)

# iPOLITICS

L'actualité de  
référence sur l'élection  
fédérale de 2015.

En exclusivité et en avant-première,  
iPolitics vous offre un accès privilégié  
au contenu et à d'autres services.



BRÈVES ET AUTRES ALERTES  
ENVOYÉES PAR COURRIEL.



REPORTAGES SUR LES RÉUNIONS CLÉS DES  
COMITÉS PARLEMENTAIRES ET AUTRES  
DÉVELOPPEMENTS POLITIQUES.



ACTUALITÉ POLITIQUE ORIGINALE,  
ANALYSES ET OPINIONS TRANCHANTES  
SUR LA POLITIQUE CANADIENNE.

**Abonnement :**

**Seulement 9,78 \$/mois\*.**  
**Entrez le code : Retiree15**

Visitez [iPolitics.ca/register](http://iPolitics.ca/register) et choisissez  
l'option « Monthly Subscription – Recurring »  
\* 10 \$ de rabais/mois. L'abonnement  
régulier : 19,78 \$ plus taxes.  
Veuillez noter que iPolitics est un site  
uniquement accessible en anglais.

613.789.2772, poste 241  
[emilyfrancis@ipolitics.ca](mailto:emilyfrancis@ipolitics.ca)  
[www.ipolitics.ca](http://www.ipolitics.ca)

# ANNONCES DE SECTIONS

## COLOMBIE-BRITANNIQUE

### CENTRE DE LA VALLÉE DU FRASER (BC01)

#### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Jeudi, 4 juin 2015, de 11 h 30 à 13 h. Dîner du printemps au restaurant Rancho Catering, au 35110, route Delair, Abbotsford, (C.-B.). Billets en vente au coût de 5 \$ auprès de Mario Wong au 604-859-1315.

La section du Centre de la vallée du Fraser fera relâche jusqu'à notre prochaine assemblée des membres le jeudi 8 oct. 2015. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec le président de la section, Randie Scott au 778-344-6499 ou à randiescott@hotmail.com. Si vous n'avez pas encore fait part de votre courriel à la section ou si vous avez changé d'adresse de courriel, veuillez en aviser la section en envoyant un courriel à fsna-cfv@shaw.ca.

#### APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section du Centre de la vallée du Fraser est à la recherche de bénévoles intéressés à faire partie d'un comité de défense des intérêts de la section qui préparera et mettra en œuvre un plan comprenant des initiatives sur la défense des intérêts et des sessions d'information en prévision des élections fédérales de 2015. La section est également à la recherche d'un membre prêt à travailler avec notre agent principal des prestations de santé (Jerry Stenstrom, tél. : 604-850-7310) comme remplaçant. De la formation et un accès aux ressources seront offerts et une vérification réussie du casier judiciaire est nécessaire en vertu des règlements sur le secteur vulnérable. Nous sommes à la recherche d'autres bénévoles pour diverses tâches à des comités ad hoc. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec le président de la section, Randie Scott au 778-344-6499 ou à randiescott@hotmail.com.

### DUNCAN ET DISTRICT (BC03)

#### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Jeudi, 16 juil. 2015. Pique-nique sur l'île de Vancouver au Unsworth Vineyards, 2915, route Cameron Taggart Road, Duncan (même emplacement que le restaurant Amuse). Les invitations seront envoyées par courriel ou faites par téléphone et plus de renseignements seront donnés à ce moment-là.

Visitez notre site Web à [www.fsna.bc.org](http://www.fsna.bc.org) et suivez le lien à la section de Duncan et district pour plus de renseignements sur les activités à venir, ainsi que sur notre liste de contacts.

### NORD DE L'ÎLE DE VANCOUVER (BC06)

#### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 10 juin 2015 à midi. Réunion-dîner à l'hôtel Best Western Westerly, 1590, avenue Cliffe, Courtenay (C.-B.). RSVP d'ici le 29 mai 2015. Coût de 17 \$ par membre et par invité. Conférencière : Linda Rutherford, responsable des relations communautaires chez Berwick Comox Valley, discutera des options de mode de vie. Communiquez avec Norma Dean pour toute question ou pour RSVP au 250-890-1218 ou à n-ad-2@hotmail.com.

Mercredi, 9 sept. 2015 à midi. Réunion-dîner à l'hôtel Best Western Westerly, 1590, avenue Cliffe, Courtenay (C.-B.). RSVP d'ici le 28 août 2015. Coût de 17 \$ par membre et par invité. Conférencier : Kevin Holte, de Bouclier Famille Canada, discutera des concepts du bien vivre et du bien mourir. Communiquez avec Norma Dean pour toute question ou pour RSVP au 250-890-1218 ou à n-ad-2@hotmail.com.

### SUD DE L'OKANAGAN (BC10)

#### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Jeudi, 9 juil. 2015 de midi à 14 h. Pique-nique annuel au pavillon du lac Skaha. Apportez votre chaise de jardin et un chapeau et venez manger un dîner BBQ organisé par la section. Pour plus de renseignements, visitez [www.fsnasouthokanagan.ca](http://www.fsnasouthokanagan.ca), envoyez un courriel à fsnabc10@telus.net ou téléphonez au 250-493-6799.

Fermeture du bureau de la section pendant l'été – Le bureau de la section sera fermé entre le mercredi 17 juil. et le mercredi 2 sept. 2015. Pour joindre un administrateur et pour des demandes, laissez un message au 250-494-6799 ou envoyez un courriel à fsnabc10@telus.net.

#### APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section du Sud de l'Okanagan est encore à la recherche d'un bénévole pour remplir le rôle de trésorier. Appelez Christine au 250-494-8548 pour plus de renseignements ou appelez au 250-493-6799 ou envoyez un courriel à fsnabc10@telus.net si cela vous intéresse.

### NANAIMO ET RÉGION (BC05)

#### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Jeudi, 18 juin 2015 à 11 h. Assemblée générale à l'hôtel Coast Bastion, 11, rue Bastion, Nanaimo (C.-B.). Accueil à 10 h. La réunion comprenant la remise de prix, une discussion sur les enjeux prioritaires touchant la défense des intérêts et des conférenciers commence à 11 h. Un dîner suivra. RSVP d'ici le samedi 13 juin auprès du registraire, Jim Gahr au 250-754-0989. Pour plus de renseignements sur les prix du repas, communiquez avec Rick Roberts, directeur de programmes au 250-248-7171. Plus de renseignements seront offerts dans le prochain bulletin de la section ou visitez notre site Web à [www.fsna-nanaimo.org](http://www.fsna-nanaimo.org).

#### APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Les bénévoles sont toujours les bienvenus. Pensez à aider votre section à continuer à répondre aux besoins des membres. Pour plus de renseignements, appelez Bob Willis au 250-468-0260 ou par courriel à Bobwillisbc@shaw.ca ou visitez notre site Web à [www.fsna-nanaimo.org](http://www.fsna-nanaimo.org). Nous avons particulièrement besoin de bénévoles pour

appeler les membres avant chaque assemblée générale. Appelez Marion Picton, directrice des téléphones de la section au 250-723-1136 ou par courriel à pfmccj@shaw.ca pour plus de renseignements.

### VANCOUVER (BC08)

#### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Jeudi, 11 juin 2015 à 11 h 30. Assemblée générale à l'église Broadway, 2700, Broadway E., Vancouver (C.-B.). Joanne Taylor, directrice générale de NIDUS, expliquera les accords de représentation et d'autres questions relatives à la planification personnelle. Un dîner gratuit suivra l'assemblée. RSVP d'ici midi le 4 juin 2015, au 604-681-4742 ou à fsnavan@shaw.ca.

### PRINCE GEORGE (BC15)

#### ÉVÉNEMENT DE LA SECTION

Jeudi 14 mai 2015 à 10 h 30. Assemblée générale au centre des aînés Spruce Capital, 3701 chemin Rainbow, Prince George (C.-B.). Coût de 7 \$ par membre. Si vous envisagez d'y être, communiquez avec Marg Briault (mbriault@gmail.com).

### KAMLOOPS (BC12)

#### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 15 juil. 2015. Pique-nique estival annuel à l'extrémité ouest du parc Riverside, sur les rives de la rivière Thompson. Beaucoup d'espaces de stationnement et d'arbres ombragés. Les jeux commencent à 10 h : baseball aux sacs de plomb avec un trophée et des prix pour les équipes. Dégustez un dîner offert par Chartwell Ridgepoint et des desserts fournis par la section. Une partie endiablée de pétanque suivra, pour ceux qui auront encore de l'énergie. Gratuit pour les membres, 10 \$ pour les membres de la famille, les amis et les visiteurs. Plus on est de fous, plus on rit! Assurez-vous d'apporter votre chaise de jardin et de l'eau.

#### APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section de Kamloops invite les membres qui désirent faire du bénévolat. Nous cherchons actuellement un secrétaire et des

gens pour remplacer d'autres postes qui sont intéressants et vitaux à la qualité des services que nous offrons. Il n'est jamais trop tard pour joindre une équipe agréable. Téléphonez à la présidente Jo Ann Hall, au 250-372-7709, ou à Kathy McArthur, au 778-470-8377 pour plus de renseignements et pour en apprendre plus sur les différents postes vacants.

## ALBERTA

### SUD DE L'ALBERTA (AB18)

Le conseil d'administration 2015 de la section est entré en poste : Gary Drake (président ; tél. : 403-327-1872) ; Allyn Mills (président sortant ; tél. : 403-328-2292) ; Maria Fitzpatrick (responsable des finances ; tél. : 403-942-1924) ; Judy Cartwright (secrétaire/adhésions ; tél. : 403-381-0789) ; Wayne Lindwall (agent de défense des intérêts ; tél. : 403-388-4253) ; Gerald Alkerton (agent de prestation de santé/rédacteur de la section, tél. : 403-317-1577) ; Bob Gschaid (nettoyage des routes ; tél. : 403-381-8885) ; Sheila Peszat (communications ; tél. : 403-329-0707).

Mise à jour de vos coordonnées – Assurez-vous d'actualiser votre numéro de téléphone, votre adresse postale et votre adresse de courriel pour être en mesure de continuer à recevoir des renseignements importants et pertinents de l'Association. Appelez le bureau de la section au 403-328-0801, envoyez un courriel à fsna18@telus.net ou visitez-nous au Nordbrige Seniors Centre, 1904 13e Avenue Nord, Lethbridge (AB) T1H 4W9 – Heures de bureau : mardi et jeudi, de 10 h à midi.

Mise à jour sur la défense des intérêts de la section – Notre association a contribué à un document exhaustif sur les problèmes de santé et de soins de longue durée en Alberta avec le groupe Seniors Task Force of Public Interest Alberta. L'Association a profité de l'occasion pour partager nos priorités en matière de défense des intérêts. Les recommandations ont été présentées aux ministres provinciaux et aux partis de l'opposition. Notre section a partagé ce rapport avec les groupes locaux de personnes âgées et les bureaux de politiciens et de candidats locaux, et au moment de

la rédaction, le ministre de la Santé et le ministre responsable des aînés auront rencontré les représentants.

Note aux survivants – Si les frais d'adhésion de votre conjoint décédé étaient déduits de sa pension, les déductions automatiques des frais de l'Association arrêtent et votre adhésion peut être annulée. Pour vous assurer de demeurer membre de l'Association, communiquez avec nous (pour vous assurer d'être toujours membres) et pour vérifier si vous devez prendre une nouvelle adhésion. Veuillez avoir en votre possession le numéro de pension du membre décédé ou votre numéro d'adhésion. Pour vous inscrire à titre de membre de l'Association, téléphonez au 1-855-304-4700, visitez le [www.fsna.com](http://www.fsna.com) ou communiquez avec le bureau de la section.

Note aux survivants de la GRC – La retenue des cotisations à la source est maintenant disponible aux personnes recevant des pensions de survivants de la GRC. Téléphonez au 1-855-304-4700 pour en savoir plus, appelez au bureau de votre section au 403-328-0801, envoyez un courriel à fsna18@telus.net ou visitez-nous au Nordbrige Seniors Centre, 1904 13e Avenue Nord, Lethbridge (AB) T1H 4W9 – Heures de bureau : mardi et jeudi, de 10 h à midi.

### LAKELAND (AB92)

#### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mardi, 16 juin 2015, à 9 h 30. Assemblée générale des membres, dans les locaux de l'escadre 784 de l'Aviation royale canadienne, au 5319 48e Av. S., Cold Lake (Alb.). Coût de 10 \$ par membre. RSVP d'ici le 12 juin 2015 auprès d'Ethel, au 780-594-3961 ou à ethellou@telus.net.

#### APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section de Lakeland est à la recherche de bénévoles pour occuper deux postes d'administrateurs. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer avec Lou au 780-594-3961 ou à louethel@telusplanet.net.

## CALGARY ET DISTRICT (AB16)

# ASSEMBLÉES GÉNÉRALES EXTRAORDINAIRES

Deux assemblées générales extraordinaires sont planifiées pour correspondre à nos dîners trimestriels de l'automne et de l'hiver, qui auront lieu les 25 septembre 2015 et 20 novembre 2015.

Comme discuté avec nos membres au cours des six derniers mois, notre section est en train d'effectuer des démarches pour se conformer à une résolution adoptée en juin 2014, lors de l'assemblée générale annuelle nationale de l'Association. Cette résolution exige que les six sections actuellement constituées en personne morale (incorporées) dissolvent leur statut de personne morale et reprennent à leur statut de section dotée d'un acte constitutif. Nous sommes l'une de ces six sections constituées en personne morale.

La section de Calgary de l'ANRF a été fondée le 31 décembre 1964, année où l'Association nationale lui a conféré un acte constitutif. En 2007, notre section s'est constituée en personne morale, en vertu de l'Alberta Societies Act [Loi sur les sociétés de l'Alberta]. L'intention était de donner à la section plus de flexibilité pour recueillir ou emprunter des fonds, afin d'acheter un immeuble pour y loger notre bureau et nos dossiers administratifs.

Pour reprendre notre statut de section dotée d'un acte constitutif et dissoudre notre statut de personne morale, nous allons demander aux membres de voter sur une série de résolutions lors des assemblées générales extraordinaires de septembre et de novembre.

L'assemblée de septembre aura pour but d'adopter une résolution spéciale qui réactivera l'acte constitutif original, avec un nom de section modifié (Association nationale des retraités fédéraux – Section de Calgary et district), afin de fonctionner en tant que partie de l'Association n'étant pas constituée en personne morale. On demandera aussi aux membres d'adopter une résolution spéciale qui entraînera

l'adoption de nouveaux règlements administratifs, ainsi que des résolutions normales pour élire ou nommer le conseil d'administration et pour autoriser le transfert des fonds se trouvant dans les comptes bancaires de la section présentement constituée en personne morale aux comptes bancaires de la nouvelle section non constituée en personne morale.

L'assemblée de novembre présentera des résolutions spéciales pour dissoudre et démanteler la section constituée en personne morale.

L'intention est de réaliser une transition harmonieuse, pour qu'il n'y ait aucun impact sur les adhésions et les prestations des membres à l'échelle nationale ou au niveau de la section.

Tous les documents concernant ces résolutions seront publiés sur notre site Web, à [www.fснаab.ca](http://www.fснаab.ca). Vous pourrez aussi vous les procurer en appelant le bureau au 403-265-0773 ou en envoyant un courriel à [fsnocal@telus.net](mailto:fsnocal@telus.net).

Les deux assemblées commenceront à 10 h 30 à Fort Calgary, 750 9<sup>e</sup> Avenue S.-E., Calgary (Alb.). RSVP d'ici le 18 septembre 2015, en appelant le 403-265-0773 ou en envoyant un courriel à [fsnocalg@telusplanet.net](mailto:fsnocalg@telusplanet.net).

Le dîner trimestriel sera servi par la suite à midi, au coût de 25 \$.

Nous cherchons des bénévoles qui pourraient travailler au bureau, qui est ouvert du lundi au vendredi, de 10 h à 12 h (midi). Voici les tâches à accomplir : traiter les reçus du paiement des cotisations de membres, donner des coordonnées pour les demandes touchant aux pensions ou aux prestations, diriger les demandes à l'APS et faire le suivi des demandes générales sur les cotisations. Appelez le 403-265-0773 ou envoyez un courriel à [fsnocal@telus.net](mailto:fsnocal@telus.net).

### CALGARY ET DISTRICT (AB16)

#### APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous recherchons des bénévoles pour travailler dans notre bureau, ouvert du lundi au vendredi de 10h à midi. Les tâches consistent notamment à traiter des reçus de paiements des frais d'adhésion, fournir les coordonnées et autres informations pour les retraites et prestations, orienter les gens vers le HBO, et effectuer des suivis sur toute autre question relative à l'adhésion. Appelez-nous au 403-265-0773 ou envoyez nous un courriel à [fsnocal@telus.net](mailto:fsnocal@telus.net).

## SASKATCHEWAN

### SASKATOON ET RÉGION (SK25)

#### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 17 juin 2015 à midi. Dîner des membres au Centre communautaire Floral. Si le temps est mauvais, cette activité NE sera PAS annulée, mais la route peut être mauvaise, surtout s'il pleut. Si c'est le cas, utilisez la route Floral (au coin de Agar) à partir de la route 16. Gratuit pour les membres, 5 \$ par invité. De la nourriture et des rafraîchissements seront servis. Assurez-vous d'apporter une chaise de jardin et votre capacité à avoir du plaisir et à rire. RSVP auprès de Loretta Reiter au 306-374-5450 ou Leslie John au 306-373-5812.

Mercredi, 21 oct. 2015 à 18 h. Souper d'automne annuel et assemblée spéciale au restaurant Smiley's Buffet sur Circle Drive. Coût de 10 \$ par membre, 20 \$ par invité. L'assemblée spéciale suivra pour présenter plusieurs motions traitant de la dissolution de notre statut de section constituée en personne morale et des motions pour approuver notre statut de section dotée d'un acte constitutif, avec élection du Conseil d'administration et adoption des règlements. Le service offert à nos membres ne sera pas touché par ces changements. Des renseignements détaillés seront disponibles dans l'édition de septembre de la revue Sage et sur notre site Web local à [www.saskfsna.ca](http://www.saskfsna.ca). RSVP auprès de Loretta Reiter au 306-374-5450 ou Leslie John au 306-373-5812.

#### APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section de Saskatoon et région invite les membres disposés à donner quelques heures par année pour aider de différentes façons, comme l'organisation d'activités sociales, faire des appels téléphoniques ou siéger à des comités administratifs. Nous avons besoin de bénévoles. Songez à offrir votre temps. Si vous souhaitez aider de n'importe quelle façon, veuillez communiquer avec Anne Ashcroft à [sktnpres@saskfsna.ca](mailto:sktnpres@saskfsna.ca) ou au 306-242-4835.

### PRINCE ALBERT ET DISTRICT (SK26)

#### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Jeudi, 17 sept. 2015 à 14 h. Assemblée générale à la bibliothèque John M Cuelenaere à Prince Albert. Détails à suivre.

Jeudi, 5 nov. 2015 à midi. Réunion exécutive au Musée historique à Prince Albert.

Jeudi, 3 déc. 2015 à midi. Activité sociale de Noël/réunion au Prince Albert Inn. Accueil à 11 h 30. Coût de 10 \$ par membre. Des billets pour le dîner seront vendus à l'avance. Des renseignements supplémentaires suivront.

### SWIFT CURRENT (SK29)

#### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Jeudi, 11 juin à 17 h (5 à 7) suivi d'un banquet à 18 h au Houston Pizza, 323 N. Service Road N.W., Swift Current (Sask.) Les points importants à l'ordre du jour sont d'avoir du plaisir et de socialiser avec les autres membres de l'Association. Communiquez avec Albert (Al) Kildaw, président, pour toute question, au 306-784-3475 ou à [SK29.Pres@outlook.com](mailto:SK29.Pres@outlook.com).

Jeudi, 10 sept. 2015 à midi. Réunion des membres de la section à Houston Pizza, 323 N. Service Road N.W., Swift Current (Sask.) Ordre du jour à déterminer. Communiquez avec Albert (Al) Kildaw, président au 306-784-3475 ou à [SK29.Pres@outlook.com](mailto:SK29.Pres@outlook.com).

Jeudi, 12 nov. 2015 à midi. Réunion des membres de la section au Houston Pizza, 323 N. Service Road N.W., Swift Current (Sask.) Ordre du jour à déterminer. Communiquez avec Albert (Al) Kildaw, président, pour toute question, au 306-784-3475 ou à [SK29.Pres@outlook.com](mailto:SK29.Pres@outlook.com).

#### APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section de Swift Current a trois postes vacants au comité téléphonique. Étant donné que quatre assemblées ou moins sont prévues chaque année, le temps requis est minime. Des connaissances informatiques seraient utiles. Si vous êtes prêt à siéger à ce comité de bénévoles ou si vous connaissez quelqu'un qui serait intéressé, veuillez communiquer avec Albert (Al) Kildaw, président, pour toute question au 306-784-3475 ou à [SK29.Pres@outlook.com](mailto:SK29.Pres@outlook.com).

## ONTARIO

### VALLÉE DE L'ALGONQUIN (ON33)

#### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 17 juin 2015 de 14 h à 15 h. Discussion sur les enjeux du vieillissement des personnes âgées au Chartwell Heritage Manor, 1111, rue Pembroke Ouest, Pembroke (Ont.). RSVP d'ici le 15 juin 2015 pour réserver une place. Des rafraîchissements seront fournis. L'activité est gratuite et est ouverte aux membres des retraités fédéraux et au grand public. Invitez un voisin! Lise Racicot, du Centre d'accès aux soins communautaires, discutera de la façon dont le centre peut vous aider à accéder aux services offerts aux personnes âgées dans notre communauté et le processus de demande de soins de longue durée. Communiquez avec Paul Ballantyne pour toute question ou pour RSVP au 613-687-2259 (laissez un message) ou envoyez un courriel à [fsnaavbon33@gmail.com](mailto:fsnaavbon33@gmail.com).

Dimanche, 30 août 2015 de 12 h 30 à 14 h. Pique-nique social annuel de la section à la marina Jubilee Lodge, BFC Petawawa. Coût de 10 \$. Une préinscription est nécessaire d'ici le 18 août 2015. Envoyez un chèque avant la date limite à l'Association nationale des retraités fédéraux, C.P. 1930, Deep River (Ont.) K0J 1P0. Communiquez avec Ken McDonald pour toute question au 613-584-3242. La section de la Vallée de l'Algonquin profitera de l'occasion pour célébrer son 30<sup>e</sup> anniversaire en donnant un aperçu de son histoire et de son avenir prometteur.

Pour plus de renseignements sur ces activités et d'autres nouvelles, veuillez visiter notre site Web à [www.fsnaalgonquinvalley.com](http://www.fsnaalgonquinvalley.com).

#### APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section de la Vallée de l'Algonquin recherche des bénévoles pour prendre des photos et rédiger des avis sur nos activités pour notre publicité et affichage sur notre page Web. Nous recherchons également des retraités de l'armée pour donner un coup de main avec nos programmes destinés aux vétérans. Si cela vous intéresse, veuillez appeler Paul Ballantyne au 613-687-2259.

#### QUINTRENT (ON46)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 10 juin 2015 à 12 h. BBQ de printemps à l'île Baker de la BFC Trenton. Réception à midi et dîner à 13 h. Coût de 12,50 \$ par membre et de 20 \$ par invité.

#### OSHAWA ET DISTRICT (ON42)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mardi, 9 juin 2015 à 11 h 30. Dîner du printemps/de l'été. Endroit et coût seront annoncés.

#### PÉNINSULE DU NIAGARA (ON41)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Aucune réunion mensuelle (pause estivale) en juin, juillet et août, mais le président de la section participera à l'assemblée annuelle de l'Association à Ottawa en juin. Entre-temps, si vous avez besoin de recevoir de l'information sur la section, veuillez communiquer avec nous au 905-937-2982 ou à [aareyes1931@gmail.com](mailto:aareyes1931@gmail.com).

#### LONDON (ON40)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Puisqu'au moment de l'impression une date des élections fédérales n'a pas été établie, la section s'efforcera d'inclure une révision de toutes les plateformes électorales des partis lors d'une assemblée générale.

Mardi, 22 sept. 2015 à 11 h. Assemblée générale au Best Western Lamplighter Inn, 591, route Wellington S. Billets au coût de 15 \$ par membre et de 20 \$ par invité.

Mardi, 13 oct. 2015. Endroit et heure à être annoncés. (La filiale Duchesse de Kent a été vendue, donc nous devons trouver un autre endroit où tenir nos réunions. Nous ferons parvenir cette information par notre liste de contacts téléphoniques et par courriel).

Si vous avez déménagé ou modifié vos coordonnées, aidez-nous à actualiser nos dossiers pour rester en contact avec vous et vous aviser de nos prochaines activités.

Envoyez vos coordonnées par courriel à [info@fsnalondon.com](mailto:info@fsnalondon.com) ou par la poste à FSNA, C.P. 44002, London, (Ont.) N6A 5S5. Des questions? Appelez-nous au 519-439-3762.

#### KINGSTON ET DISTRICT (ON38)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mardi, 18 août 2015 à 11 h 30. BBQ d'été « Grillades et retrouvailles » au terrain de camping Rideau Acres, 1014, route Cunningham, Kingston (Ont.). RSVP d'ici le 7 août 2015 et veuillez indiquer votre choix de repas (steak ou poulet). Coût de 10 \$ par membre. Communiquez avec nous pour toute information au 613-542-9832, sans frais au 1-866-729-3762 ou en ligne à [www.kingstonfsna.com](http://www.kingstonfsna.com). Libellez les chèques au nom de « Section ANRF Kingston et district » et faites-les parvenir d'ici la date de réservation à C.P. 1172, Kingston (Ont.) K7L 4Y8.

Coordonnées de la section –  
Téléphone : 1-866-729-FSNA (3762)  
Courriel : [fsnakingston@gmail.com](mailto:fsnakingston@gmail.com)  
Poste : ANRF, Section Kingston et district,  
C. P. 1172, Kingston (Ont.) K7L 4Y8  
Site Web : [www.kingstonfsna.ca](http://www.kingstonfsna.ca).

#### APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section de Kingston et district recherche des bénévoles pour faire des appels téléphoniques. Si vous souhaitez donner un coup de main, appelez-nous sans frais au 1-866-729-3762 ou appelez Marilyn Quick au 613-634-1652.

#### HAMILTON ET RÉGION (ON37)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Vendredi, 10 juil. 2015. Journée de golf de la section au Old Course du terrain de golf Knollwood, route Shaver, Ancaster (Ont.). Coût de 57 \$ pour 18 trous de golf, une voiturette et un dîner de hamburger ou hot dog. Un format scramble sera utilisé. Communiquez avec Brian Sherren au 519-802-5757 ou à [bnsherren@rogers.com](mailto:bnsherren@rogers.com) pour vous inscrire. Maximum de 118 golfeurs, donc ne tardez pas!

Lundi, 27 juil. 2015. Dîner d'été de l'assemblée générale de la section à l'hôtel Erie Beach, Port Dover (Ont.). Dîner de perche. Coût de 15 \$ par membre et de 20 \$ par invité. Communiquez avec Ric Morrison au 905-662-3363 ou à [rmorrison9@cogeco.ca](mailto:rmorrison9@cogeco.ca). Veuillez arriver d'ici midi, car le dîner est servi à 12 h 30 tapant.

Mardi, 8 sept. 2015. Réunion-dîner générale des membres au Centre de conférences et d'activités Michelangelo, 1555, rue Upper Ottawa, Hamilton, (Ont.). Accueil à 11 h, dîner servi à 12 h 15 précises. Coût de 15 \$ par membre et de 20 \$ par invité. Conférencier des services policiers de Hamilton. Les membres sur nos listes de courriels et de téléphones de la section recevront un avis préalable. Si vous ne recevez pas d'appel ou de courriel, veuillez appeler Chris Royal au 905-407-6153 ou envoyer un courriel à Gloria Reid à [gloriareid900@gmail.com](mailto:gloriareid900@gmail.com) d'ici le 31 août 2015.

Un monde en pleine nature au Costa Rica. Le conseil exécutif de la section d'Hamilton établira un partenariat avec Collette pour offrir un voyage guidé de 12 jours au Costa Rica. Date de départ le 13 mars 2016. Creative Travel & Tours de Stoney Creek, en Ontario, s'occupent des préparatifs de voyage. Les tarifs et les détails sont disponibles sur le site Web de la section à [www.fsna-hamilton-on37.com](http://www.fsna-hamilton-on37.com). Maximum de 28 voyageurs. Réservez d'ici la mi-août 2015 pour garantir une place et recevoir un escompte de 200 \$. Communiquez avec Monica Zaczek chez Creative Travel au 905-643-4848 et mentionnez que vous êtes un membre des retraités fédéraux intéressé au voyage de la section d'Hamilton au

# Est-ce que vous ou un membre de votre famille envisagez de déménager?

Profitez des services d'une compagnie de déménagement professionnelle, offrant un service exceptionnel et personnalisé et des **RABAIS EN ARGENT COMPTANT!**

## PLUS QU'UN DÉMÉNAGEMENT.

### Économisez

En raison de volume considérable de déménagements dont nous chargeons, les clients profitent d'un service de plus haute qualité et de prix de déménagement concurrentiels, de la part de compagnies de déménagement professionnelles affiliées à United Van Line.

### Tranquillité d'esprit

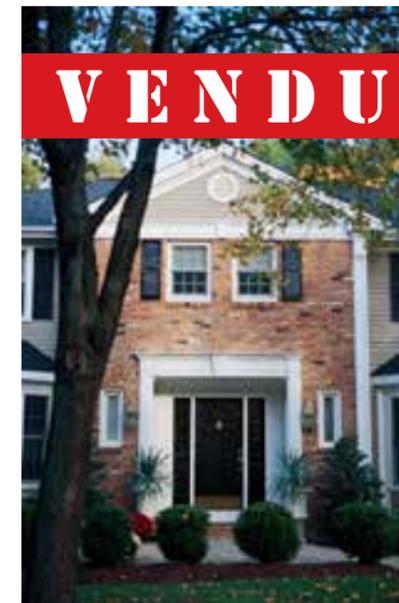
Au lieu de payer le conducteur au moment du déchargement, nos clients ne paient qu'après le déménagement et une vérification complète.

### Assurance

Il est fréquent que nos clients paient moins cher que les coûts estimés.

### Garantie

Prix garantis pour les déménagements sur de longues distances.



## PLUS QUE DE L'IMMOBILIER.

### Professionnel

GRS prend les dispositions pour qu'un agent immobilier professionnel évalue votre maison à vendre, la mette sur le marché, en fasse la mise en marché appropriée et la vende.

### Flexible

Le client choisit l'agence immobilière et l'agent immobilier.

### Rabais

Recevez un « rabais en argent comptant » sur la vente ou l'achat de biens immobiliers. Ce rabais vient à point pour réduire les coûts de déménagement, diminuer les dépenses ou acheter de nouveaux meubles. Pour avoir droit au rabais, GRS doit coordonner la transaction.

*Appelez GRS pour vous qualifier, avant de mettre la maison sur le marché ou de déménager.*



**GROUPE RELOCATION SERVICES**

PROFESSIONNEL. PERSONNEL. IMMOBILIER ET DÉMÉNAGEMENT.



Costa Rica. Communiquez avec Ric Morrison au 905-662-3363 ou tout autre membre du conseil exécutif pour recevoir un exemplaire de la brochure de voyage.

#### PETERBOROUGH ET RÉGION (ON44)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

21 oct. 2015 à 12 h (accueil à 11 h). Assemblée générale à la Légion royale canadienne, 1550, rue Lansdowne, Peterborough (Ont.). Coût de 3 \$ à la porte. RSVP auprès de Lois Gehan au 905-372-6449 ou à lgehan@cogeco.ca ou auprès de Shirley Morgan au 705-745-3198 ou à jsmorgan@hotmail.com.

25 nov. 2015 à 11 h. Réception de Noël à la Légion royale canadienne, 1550, rue Lansdowne, Peterborough (Ont.). Le coût sera annoncé plus tard. RSVP auprès de Lois Gehan au 905-372-6449 ou à lgehan@cogeco.ca ou auprès de Shirley Morgan au 705-745-3198 ou à jsmorgan@hotmail.com.

#### APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section de Peterborough et région recherche des candidatures pour son conseil d'administration, car le mandat de plusieurs membres prend fin. Le poste de 1er vice-président est déjà vacant et nous aurons besoin de quelqu'un pour prendre le poste de la personne aux adhésions. Si un poste au CA vous intéresse ou que vous connaissez une personne qui pourrait être intéressée, veuillez communiquer avec Brian Wakelin au 705-324-4688 ou à bswakelin@hotmail.com ou Lois Gehan au 905-372-6449 ou à lgehan@cogeco.ca pour en savoir plus. Comme il y a six réunions (ou moins) au cours de l'année, cela exige très peu de temps.

## QUÉBEC

#### MAURICIE (QC61)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 10 juin 2015 à 9h00. Déjeuner du mois au Restaurant Chez Auger, 493, 5eme rue, Shawinigan (QC). Le tout sera suivi d'une visite au Club de trains miniatures de Shawinigan. Pour info : M. Claude Rochette, 819-694-4287.

Mercredi, 12 août 2015 à 9h00. Déjeuner du mois au Restaurant Chez Théo, 4485, boul. Gene-H. Kruger, Trois-Rivières (QC).

#### QUÉBEC (QC57)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Du 23 juin au 1er septembre 2015, le bureau de la section situé au 600, 57e Rue O., bureau 162, Québec (Québec) G1H 7L8, sera ouvert de 13 h 30 à 16 h 30, le mercredi

et le jeudi. Vous pouvez toujours nous laisser un message sur notre boîte vocale et nous serons heureux de vous rappeler. Pour en savoir plus sur nos activités, visitez notre site Web à [www.anrf-sq.com](http://www.anrf-sq.com), rendez-nous visite à notre bureau ou appelez-nous au 418-661-4896 ou sans frais au 1-866-661-4896.

Les activités-déjeuners font relâche en juillet et en août et reprendront le mercredi 2 sept. 2015 au restaurant L'Académie La Capitale, 5401, boul. des Galeries, bureau 205-206, Québec (Québec).

Les activités de quilles reprendront au début de septembre. Les personnes intéressées à jouer comme joueur régulier ou remplaçant le mardi à 13 h au Centre Mgr Marcoux sont priées de communiquer avec Valentia Chenard au 418-847-3775 ou Louise Mager au 418-527-0668.

Veuillez noter que les membres qui n'ont pas renouvelé leur adhésion pour 2015 seront retirés de la liste des membres actifs en juin. Jusqu'à ce moment-là, vous pouvez encore renouveler et nous envoyer votre paiement. Quand nos états financiers de 2014 ont été vérifiés, le vérificateur a fortement recommandé que les membres paient leurs adhésions avec la retenue à la source (de votre pension), car c'est un moyen économique et pratique.

## NOUVEAU-BRUNSWICK

#### SUD-EST DU NOUVEAU-BRUNSWICK (NB64)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Lundi 2 juin 2015 à 17 h. Banquet annuel de la section, à l'hôtel Sheraton Four Points (anciennement Future Inn), 40, boul. Lady Ada (au coin de la route Mapleton), Moncton (N.-B.). Conférenciers : Marie Bergeron, vice-présidente de l'Association, et David Stevens, directeur général du Centre des pensions de la fonction publique. Communiquez avec Lorraine Casey au 506-386-5836 pour plus de renseignements.

Vendredi, 25 sept. 2015 à 10 h. Assemblée générale, à la section 6 de la Légion royale canadienne, 100 av. Veterans, Moncton (N.-B.). Communiquez avec Lorraine Casey au 506-386-5836 pour plus de renseignements.

#### FREDERICTON ET DISTRICT (NB62)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Nous rappelons aux membres notre nouvelle adresse postale : Section Fredericton et district (NB 62), C.P. 30068 Prospect Plaza, Fredericton (N.-B.) E3B 0H8. Comme nous ne sommes plus connus sous le nom de « FSNA », assurez-vous d'utiliser le nom de l'Association nationale des retraités fédéraux. Quand vous envoyez des chèques à notre section, veuillez les libeller au nom de « Section Fredericton et district (NB 62) ».

## NOUVELLE-ÉCOSSE

#### CAP-BRETON (NS77)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Vendredi 23 oct. 2015 à 14 h. Réunion d'octobre à l'édifice Steelworkers' and Pensioners Hall, à l'angle des rues Inglis et Prince, Sydney (N.-É.). Dîner chaud de dinde servi, au coût de 12 \$ par personne. Les repas doivent être commandés et payés à l'avance. Aucun billet de dîner ne sera vendu à la porte. Communiquez avec Francis Sampson (902-562-3606). Veuillez envoyer un chèque d'ici le 13 oct. au nom de NAFR/FSNA, section Cap-Breton, C.P. 785, Sydney (N.-É.) B1P 6J1.

#### SHELburne-YARMOOUTH-CLARE (NS76)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Vendredi, 5 juin 2015 à 14 h 30. Assemblée spéciale à la section 61 de la Légion royale canadienne, 75 rue Parade, Yarmouth (N.-É.) pour discuter de la motion de demander au Conseil d'administration de l'Association de dissoudre la section de Shelburne-Yarmouth-Clare en date de la clôture de l'assemblée générale annuelle en juin 2015 et voter sur celle-ci. Pour toute question, communiquez avec Les Silver au 902-742-9401.

## ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

#### CHARLOTTETOWN (PE82)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mardi 21 juil. à midi. Joignez-vous à la section pour son BBQ annuel au Farm Centre. C'est notre activité estivale la plus populaire pour rencontrer d'anciens amis et collègues.

Les chefs sont déjà en train de s'entraîner. N'oubliez pas votre appétit, votre sourire et peut-être un peu de soleil aussi!

## TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

#### CENTRE DE TERRE-NEUVE (NL86)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Les assemblées de la section se dérouleront à Gander, Clarendville et Grand Falls/Windsor durant la prochaine année. Les dates et heures des assemblées seront annoncées dans un avenir rapproché.

La section a tenu sa réunion annuelle et élection des dirigeants le 25 février 2015 au Lion's Centre. Le comité exécutif de la section pour la prochaine année est constitué de : Des Dillon (président) ; Derm Coady (vice-président) ; Nick Connolly (trésorier) ; Shirley O'Donnell (secrétaire) ; Daniel O'Donnell (administrateur) ; Harry White (administrateur) ; John Lush (administrateur) ; Clyde Bonnell (administrateur) ; Cater Best (administrateur). La section remercie les administrateurs sortants Cal Way et Willard Head pour leurs nombreuses années de service et de soutien continu.

#### QUEST DE TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR (NL85)

##### ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 17 juin 2015 à 12 h 30. Assemblée générale à l'hôtel Port Aux Basques. Coût de 5 \$ par membre. Communiquez avec Winston Childs pour toute question ou pour RSVP au 394-0101 ou à wdchilds@nl.rogers.com.

Jeudi, 17 sept. 2015 à 14 h. Réunion de direction à la salle familiale Sobey's, Valley Mall à Corner Brook.

Mercredi, 7 oct. 2015 à 12 h 30. Assemblée générale au Harmon Golf Links, à Stephenville. Coût de 5 \$ par membre. Communiquez avec Gwen Gaudon pour toute question ou pour RSVP au 648-2643 ou à mggaudon@gmail.com.

Vendredi, 30 oct. 2015 à 12 h 30. Assemblée générale au Pizza Delight, à Deer Lake. Coût de 5 \$ par membre. Communiquez avec John ou Ruby Wellon au 635-2729 ou à jcwellon@nf.sympatico.ca.

PORTEZ DU

# CARREAUTÉ

POUR

# papa

Cette année à la fête des Pères, portez un vêtement à carreaux. le vendredi 19 juin!

Faites comme bien d'autres au Canada et portez un vêtement à carreaux le vendredi 19 juin!

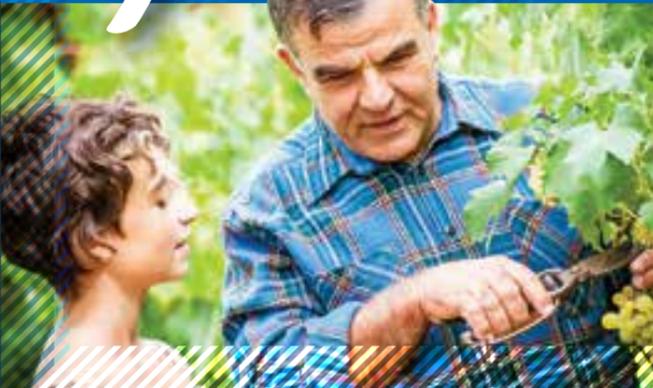
Aidez à protéger l'homme sur huit qui recevra un diagnostic de cancer de la prostate au cours de sa vie en vous engageant à porter un vêtement carreauté pour papa!

Inscrivez-vous en ligne à [carreautepourpapa.ca](http://carreautepourpapa.ca) et vous pourriez gagner pour votre papa un cadeau spécial de la fête des Pères.



Cancer de la Prostate Canada

## carreautepourpapa.ca



## AVIS DE DÉCÈS

## COLOMBIE-BRITANNIQUE

**BC01, Centre de la vallée du Fraser**  
Margaret Brunner

**BC 03, Duncan et district**

Burns Crowder  
Roger Cooper  
Marjorie Worthy  
R. Forrest

**BC08, Vancouver**

Kathryn Anderson  
Lucy Betts  
Sylvia Beyer  
Mollie Bradley  
Doris Brigham  
Maureen Child  
Benard Dechant  
Robert Douglas  
J. Falez

Andrew Gardiner  
Norman George  
Gordon Goff  
Roy Hamilton  
John Kowal  
Paul Lasure  
Gordon MacLaine  
Ron MacLeod  
Margaret Martindale  
Marjorie McLeary  
Kathleen Skimming  
Thomas Steele  
Lawrence Streadwick  
Patricia Tarr  
Denis Thibandeau

**BC15, Prince George**

M. Van Adrichem  
Lou Veecken

## ALBERTA

**AB20, Medicine Hat**

Clayton Coffey  
Marion Ingram  
Sheila Lucks  
Ruby Mann  
Les Mann  
Kenneth Meek

Frank Schmaltz  
Robert Sutherland  
Jim Wallace  
Colin Watson  
James Williams

**AB92, Lakeland**

Alvin Fitch  
Rita Kruhlak

## SASKATCHEWAN

**SK25, Saskatoon et district**

Rose Mahey  
Shirley Stretch  
Duane Stewart

**SK29, Swift Current**

Ann Reiter  
Hewitt Murch

## MANITOBA

**MB31, Winnipeg et district**

Grace Anderson  
Marjorie Anderson  
Parkas Bains  
T. Bates  
Mary Bodykevich  
Mary Braden  
Jonina Campbell  
Roy Campbell  
Carol Jones  
Edwin Cole  
Irene Cook  
Lola Dacquisto  
R. Davidson  
Muriel Dempster  
Roger Desrochers  
Edwin Eckert  
Leslie Edge  
Abdul Edger  
Gertrude Emery  
Waldermar Erickson  
Joseph Foisy  
Clifford Fox  
Kenneth Garland  
Audrey Graham  
Gary Grant

T. Hanlon  
Raymond Hawkins  
Charlotte Hayward  
Margaret Hein  
Harry Hill  
C. Robert Hobday  
Amanda Huebner  
Lillian Ireland  
M. Isleifson  
Ann Johnson  
Harris Johnston  
Mary Joyce  
E. Kubisewsky  
Donat Labossiere  
Denis Lafreniere  
Alan Laidlaw  
Peter Lister  
Dora Lyons  
M. Mileham  
C. Martin  
K. Martin  
Kaye McKenzie  
Forbes Milne  
Victor Moskal  
J. Murphy  
Evelyn Myskiw  
June Obirek  
Robert Olender  
Ken Osinski  
Gerald Pambrun  
B. Parker  
Demeter Parubochy  
J. Pearn  
Peter Coward  
Elsie Phillips  
C. Radcliffe  
Claudette Relke  
Frank Richards  
Lucille Rivard  
Ronald McCorry  
Walter Schultz  
Joan Scott  
Hilda Scrutton  
Joan Soper  
Lindsay Tait  
H. Tomiuk  
Charles Watkins  
Phyllis Wedge  
William Edwards  
Daphne Walker  
William Williams

## ONTARIO

**ON33, Vallée de l'Algonquin**

Alfred Allwright  
William Cobham  
Doris Collier  
Evelyn Gehlert  
Donald Kettner  
Patricia Ludrigan  
Wilton McCarthy  
Frances Richard  
James Ryan  
Laurette Spencer  
Yan Paul Woo

**ON38, Kingston et district**

Richard Atkinson  
Larry Irie Benn  
Halvor Bjornestad  
Leona Breault  
Gordon Crawford  
Hilda East  
Gregory Ewing  
Albert Hagar  
W. Kuipers  
Barbara Lake  
Laura Langsford  
Steven Lear  
Hilda Manning  
Richard « Mac »  
McBurney  
Emilie Martin  
Elizabeth McDougall  
Jack Murray  
Walter « Frank »  
Rawding  
Peter Thuot  
Margaret Williams

**ON41, Péninsule du Niagara**

Charles Simpson

**ON42, Oshawa et district**

Edward Sorozan  
Robert Sawdon  
Angelique  
Van Der Duim  
John Lockwood

**ON46, Quintrent**

William Jones

David Bradford  
Carolyn Bateman  
Robert Gray  
Helen Westlake

## QUÉBEC

**QC61, Mauricie**

Édouard Bruneau  
(époux de Jocelyne Bruneau)  
Yvonique Hamelin  
(époux de Marielle Gélinas)

**QC57, Québec**

Yvana Poirier  
Roland Dumas  
Laurent Lebel  
Alida Alain  
Robert Thivierge  
Maria Tremblay  
Ghislaine Laperrière-Jacques  
Jeannine Marcoux  
Esther Fortin  
Jacques Gagnon

## NOUVEAU-BRUNSWICK

**NB64, Sud-Est du Nouveau-Brunswick**

Harold Hall  
Emmerson Estabrooks  
Harbans Duggal

## NOUVELLE-ÉCOSSE

**NS76, Shelburne-Yarmouth-Clare**

Joseph E. Edison  
Robert (Sid) Power

**NS77, Cap-Breton**

Frances MacIsaac  
Georgina MacLean  
Joseph Dove  
Christina Murray  
Calvin Jesty  
Lorraine MacAulay

Mary Cusack  
Joan MacMillan  
Kenneth Hawley  
Victor Carrigan  
Lois Green  
Cedella Lockhart  
Linda MacKinnon  
William Higgins  
Carl Redmond

**NS80, Nova Nord**

Melvin « Ike » Murray

## ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

**PE82, Charlottetown**

E. Jean White  
Denis Roger Lajeunesse  
Dorothy Vessey  
Robert Lamont Adams  
Michael Bellfontaine  
Earle « Bruce » Riggs

## TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

**NL85, Ouest de Terre-Neuve-et-Labrador**

Nina Baldwin  
Michael Wall  
Shane Larkin  
Ruth Reid  
Adrian Brown  
Carl Parsons  
Donald Sceviour



dédiés à votre MIEUX-ÊTRE™

# Les résidences pour retraités Chartwell et l'Association nationale des retraités fédéraux

*Un partenariat pour vous simplifier la vie!*

Chez **Chartwell** nous avons qu'un objectif en tête : assurer le bonheur des retraités. Avec plus de 180 résidences à travers le pays, nous influençons positivement le bien-être de plus de 26 000 résidents

- Obtenez 12 % de rabais à la signature d'un bail de 12 mois.\*
- Économisez 3 % sur votre loyer annuel pour les années suivantes.\*
- Déjà résident? Économisez également 3 % par année.\*

Pour trouver la résidence la plus près de chez vous, appelez-nous au **1-844-727-8679** ou visitez [chartwell.com](http://chartwell.com)



\*12 % de rabais uniquement valide sur les nouveaux baux. Économisez 3 % sur le loyer annuel pour les années suivantes. Les résidents actuels qui sont membre de ANRF économisent 3 % sur le loyer par année. Certaines conditions s'appliquent.

Assurance voyage MEDOC<sup>MD</sup>

## Une assurance voyage sans tracas que vous souscrivez une fois par an. Imaginez ce que vous pouvez faire!

### Saisissez toutes les occasions qui s'offrent à vous

en accédant à l'assurance voyage MEDOC<sup>MD</sup> grâce à Johnson Inc. Plus de 70 000 membres d'une association professionnelle profitent déjà des garanties suivantes :

- > Garantie pour un nombre illimité de voyages (jusqu'à 40 jours chacun) avec la possibilité de bénéficier d'une couverture prolongée pour des voyages plus longs
- > Garantie d'annulation, d'interruption ou de report du voyage pouvant aller jusqu'à 12 000 \$
- > Garantie sans égard à l'âge, à l'état de santé ou aux affections médicales antérieures\*

Explorez tout ce que la vie vous offre en sachant que vous pouvez compter sur la garantie de l'assurance voyage MEDOC<sup>MD</sup>.

### TARIFS EXCLUSIFS

POUR LES MEMBRES  
D'UNE ASSOCIATION  
PROFESSIONNELLE



Association nationale  
des retraités fédéraux    National Association  
of Federal Retirees

**JOHNSON**

ASSURANCES HABITATION+  
AUTOMOBILE+VOYAGE

Pour obtenir des renseignements supplémentaires ou  
une soumission sans frais et sans obligation de votre part,  
rendez-vous au [www.johnson.ca/retraitesfederaux](http://www.johnson.ca/retraitesfederaux) ou

composez le  
**1-855-733-6815**

Johnson Inc. (« Johnson ») est un intermédiaire autorisé en assurance. Les assurances MEDOC<sup>MD</sup> sont souscrites par la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (« RSA ») et gérées par Johnson. Johnson et la RSA sont des sociétés de propriété commune. L'assistance voyage est fournie par Global Excel Management Inc. \* Une clause de stabilité de l'état de santé pendant 90 jours s'applique aux affections médicales antérieures pour l'option Santé Standard du Régime complémentaire; d'autres restrictions peuvent également s'appliquer. Les modalités, conditions, limites et exclusions qui s'appliquent à la garantie décrite sont définies dans la police. Le libellé du contrat d'assurance prévaudra.