

GRATUIT

VOLUME 83 • NUMÉRO 1 • FÉVRIER 2024

# LE JOURNAL

Version numérique : [www.aegq.qc.ca](http://www.aegq.qc.ca)

Association des employées et employés du gouvernement

## SOMMAIRE

Chronique Louise Brisson .....	6
Mars : prévention de la fraude et du vol d'identité.....	6
Un peu d'histoire : René Lévesque.....	7
Tirer la langue : M'enfin.....	7

Le médecin de campagne .....	8
Un mois sans alcool, bon pour la santé?.....	9
Nominations .....	10
Un peu d'histoire : Robert Bourassa.....	10
Mazda CX-90 2024 : Viser juste? .....	11

ASSURANCES AUTO, HABITATION  
ET VÉHICULES DE LOISIRS

**Pour vos  
assurances,  
comparez-nous  
ça vaut le coût.**

Demandez une soumission  
[beneva.ca/aegq](http://beneva.ca/aegq)  
1 866 551-2641

Les gens  
qui protègent  
des gens



# beneva

ENTENTE  
DE PRINCIPE

**La parole est  
maintenant  
aux 420 000  
travailleuses et  
travailleurs du  
front commun**

Pages 3 et 4



**DES CONSEILS GRATUITS  
PLUTÔT PAYANTS  
POUR VOS FINANCES  
PERSONNELLES.**

[epargnepositive.com](http://epargnepositive.com)

La réponse à vos  
questions financières.



**Profitez bien  
de l'hiver!**





# BONIFIER SON ÉPARGNE AVEC LES PRODUITS FLEXIFONDS, C'EST PROFITER DE PRODUITS D'ÉPARGNE DIFFÉRENTS POUR DIFFÉRENTS PROJETS DE VIE.

Retraite, achat d'une maison, retour aux études.  
Les produits FlexiFonds sont là pour vous appuyer.

**CELI | REER**

[fondsftq.com/flexifonds](https://fondsftq.com/flexifonds)



Vous avez des questions? Communiquez avec un conseiller en épargne collective FlexiFonds  
au 1 833 383-2121

Les parts des fonds FlexiFonds sont distribuées uniquement au Québec par FlexiFonds de solidarité FTQ inc., un courtier en épargne collective détenu en propriété exclusive par le Fonds de solidarité FTQ. FlexiFonds de solidarité FTQ inc. ne distribue les parts d'aucun autre fonds commun de placement. Un placement dans un fonds commun de placement peut donner lieu à des frais de gestion et autres frais. Veuillez consulter votre conseiller et lire le prospectus et les aperçus du fonds avant de faire un placement. Les fonds FlexiFonds ne sont pas garantis, leur valeur fluctue fréquemment et leur rendement passé n'est pas indicatif de leur rendement dans l'avenir.



## ENTENTE DE PRINCIPE

# La parole est maintenant aux 420 000 travailleuses et travailleurs du front commun

Après des semaines de négociations intensives et après avoir consulté ses instances intermédiaires, le Front commun confirme que l'entente de principe conclue à la fin décembre avec Québec sera soumise aux membres représentés par le Front commun.

« La parole est maintenant aux membres! Les détails de cette entente leur seront présentés en assemblée générale et ce sera à eux de jouer. Parce que oui, bien entendu, les salaires sont une chose. Mais la proposition qui leur est faite comporte plusieurs autres éléments intéressants. L'entente doit être prise comme un tout : les gains obtenus concernant les matières négociées à la table centrale s'additionnent à ceux des tables sectorielles quant aux conditions de travail et d'exercice. Bref, les prochaines semaines seront porteuses d'importantes discussions dans nos milieux », ont lancé les porte-paroles du Front commun François Enault, premier vice-président de la CSN, Éric Gingras, président de la CSQ, Magali Picard, présidente de la FTQ et Robert Comeau, président de l'APTS, en conférence de presse aujourd'hui.

« Il faut le dire, cette négociation n'aura pas été facile. Il est encore tôt pour mettre toute cette année et demie en perspective mais, chose certaine, il est clair que la très forte mobilisation des membres - partout à travers le Québec - a fait toute la différence pour que le gouvernement comprenne les besoins dans nos réseaux. C'est un travail colossal qui s'est effectué à plusieurs niveaux, au quotidien. Bien loin des caméras, ce sont les travailleuses et les travailleurs qui, depuis le tout début, ont consolidé les actions sur le terrain, assuré la visibilité du Front commun, fait connaître nos revendications et diffusé notre message. Pour tout ceci, nous voulons aujourd'hui les féliciter et leur dire merci », d'indiquer les leaders syndicaux.

Sur le plan des paramètres salariaux l'entente prévoit une augmentation de salaire de



## ENTENTE DE PRINCIPE

# La parole est maintenant aux 420 000 travailleuses et travailleurs du front commun

(suite page 3)



- des améliorations au régime de retraite, dont la possibilité de prolonger l'entente de retraite progressive jusqu'à 7 ans;
- des améliorations au régime de droits parentaux, notamment l'ajout d'une journée à la banque de congés spéciaux pour suivi de grossesse;
- une bonification des contributions conventionnées de l'employeur pour l'assurance maladie;
- une bonification de la prime d'attraction et de rétention pour contrer la pénurie pour les ouvriers spécialisés, passant de 10% à 15%;
- une majoration salariale de 10% pour les psychologues de tous les réseaux, prise en compte par le régime de retraite.

Les assemblées générales seront convoquées du 15 janvier au 19 février prochains, par plus de 300 syndicats faisant partie du Front commun.

« C'est une immense fierté pour nous d'avoir contribué à ce grand mouvement historique en Front commun. Nous, d'une seule voix. Notre pari quant à l'union de nos forces et à la solidarité aura été le bon. Dès la mise sur pied du Front commun, nous avons dit qu'il s'agissait d'abord et avant tout de la volonté des membres. De constater à quel point ils se le sont rapidement approprié fera assurément partie des moments marquants de nos organisations syndicales. L'appui de la population aura aussi été un élément clé. D'une certaine façon, les Québécoises et les Québécois ont aussi fait partie de cette voix en soutenant massivement les revendications des travailleuses et des travailleurs. Pour ça aussi, merci! », ont conclu les porte-paroles du Front commun.

17,4% sur 5 ans, négociée pour l'ensemble des travailleuses et des travailleurs de tous les secteurs. Fait à souligner : une augmentation de 6% est prévue pour la première année de la convention, rétroactive au 1<sup>er</sup> avril 2023, si l'entente est acceptée. Il s'agit de la plus grande augmentation de salaire annuelle depuis des dizaines d'années.

Le Front commun rappelle que l'offre du gouvernement sur 5 ans était de 9% en décembre 2022, puis de 10,3% en octobre 2023 et de 12,7% au 6 décembre 2023. L'offre actuelle, à 17,4%, constitue la plus grande augmentation sur la durée d'une convention collective depuis 1979. À cette hausse s'ajoute

aussi une protection du pouvoir d'achat, pouvant aller jusqu'à 1%, pour chacune des trois dernières années de la convention collective.

L'entente prévoit plusieurs améliorations à la convention collective, en plus des augmentations salariales : vacances, régime de retraite, assurances, droits parentaux et autres gains. Au nombre de celles-ci, on compte notamment :

- l'acquisition du droit à la 5<sup>e</sup> semaine de vacances après 15 ans d'ancienneté et l'atteinte de la pleine 5<sup>e</sup> semaine de vacances à compter de 19 ans d'ancienneté plutôt que de 25 ans;

Source : Portail Québec



Membres de l'AEGQ

# Profitez de rabais exclusifs

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

- **Tarifcation privilégiée** sur vos assurances auto, habitation ou véhicule de loisirs en tant qu'employé(e) des services publics
- **520 \$ d'économie moyenne<sup>1</sup>** pour nos clients des services publics qui regroupent leurs assurances

Demandez une soumission  
[beneva.ca/aegq](https://beneva.ca/aegq)  
1 866 551-2641



# beneva

Les gens  
qui protègent  
des gens

ASSURANCES AUTO, HABITATION  
ET VÉHICULES DE LOISIRS

Économie moyenne basée sur un sondage SOM mené entre mai 2020 et mai 2021 et calculée à partir des montants déclarés par les répondants ayant réalisé une économie en regroupant au moins deux produits d'assurance. Ce montant est présenté à titre indicatif et n'est pas une garantie d'économie. | Les assurances de dommages sont souscrites par Société d'assurance Beneva inc. et distribuées par Beneva inc., agence en assurances de dommages et ses partenaires autorisés. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. | © Beneva inc. 2024 <sup>MD</sup> Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

## UNE VAGUE EN IMMOBILIER ?

*Oh que oui...  
la vague des acheteurs de maisons!*



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



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



En ce moment, le secteur immobilier va bien. Pour le résidentiel, il va même très bien. Au-delà de toute attente, le marché immobilier a brisé les projections des analystes qui anticipaient au printemps dernier des baisses de 18 à 20 % des valeurs marchandes. La réalité est tout autre : les acheteurs sont au rendez-vous et ils achètent!

- **Jamais on n'a vu venir cette tendance.** N'ayant pu s'activer pendant le printemps, la saison traditionnellement propice à l'achat immobilier, les acheteurs s'agglutinent à toutes les maisons qui sortent sur le marché.
- **Pénurie de maisons.** L'inventaire est faible en ce moment : moins de maisons sont mises en vente. Les maisons s'envolent donc littéralement dès qu'elles apparaissent sur le marché et il y a souvent plusieurs offres d'achat en même temps, et surenchère pour la décrocher.
- **Bon temps pour vendre.** Forcément, une maison bien entretenue, en bon état et surtout au bon prix, trouvera preneur rapidement et souvent à prix plus élevé.
- **Marché de vendeurs.** Même dans la grande région de Québec, le marché immobilier, ralenti depuis quelques années, a bondi. Le prix des maisons a progressé entre 7 et 10 %.
- **Les taux d'intérêt sont bas et le désir des acheteurs intense.** Voilà des conditions gagnantes.
- **Découverte de valeurs oubliées.** Durant les mois de confinement, on a redonné un sens à la famille et aux amis. On rêve de se rassembler dans de grandes cuisines, jouer d'un grand terrain et profiter de nos beaux espaces avec nos proches. On a découvert le goût «de bien vivre chez soi» et d'habiter un intérieur confortable, aéré et chaleureux.
- **Tournez-vous vers les condos.** Le marché du condo est stable et les prix n'ont pas connu de hausse fulgurante. C'est un bon temps pour acheter, il y a des aubaines.

### EN CONCLUSION

La bonne nouvelle c'est que le marché immobilier contribue en ce moment à la reprise de l'activité économique et se révèle une fois de plus une valeur sûre, voire même une «valeur refuge». Présentement, il y a de bonnes opportunités pour acheter de belles propriétés.

- **Un conseil pour les acheteurs :** soyez patients mais bougez vite. Faites affaires avec un courtier pour ne pas rater de belles opportunités d'achat.
- **Un conseil pour les vendeurs :** n'hésitez pas si vous pensiez vendre. La vague d'acheteurs pourra vous être profitable à vous aussi. Faites affaires avec un courtier pour saisir les bonnes occasions de vendre, à un bon prix et avec une bonne stratégie de mise en marché.

**Pendant que vous travaillez ...  
Pendant que vous soupez en tête à tête ...  
Pendant que vous vous entraînez  
pour garder la forme ...  
NOUS ... ON S'OCCUPE DE VOUS!  
Et SURTOUT de bien vendre pour vous!**

Louise Brisson

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

418.653.5353



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

brissonlouise@videotron.ca  
louisebrisson.com

© Toute reproduction, duplication, diffusion, distribution de cet article est STRICTEMENT INTERDIT et représente une violation de la Loi fédérale régissant les droits d'auteur.

Ici et ailleurs

Le mois de mars est le mois dédié à la prévention de la fraude et du vol d'identité.

## La commission d'accès à l'information peut vous renseigner à ce sujet.

### Vol d'identité

#### Citoyens

Protégez vos renseignements personnels en tout temps. Lorsqu'un vol ou une perte de renseignements personnels est constaté, la situation doit être prise au sérieux et des mesures adéquates doivent être déployées dans les meilleurs délais. Voici les principaux éléments à retenir pour savoir comment réagir face à une telle situation :

- Contactez votre service de police si vous soupçonnez une activité criminelle.
- Notez toute l'information concernant la perte ou le vol de vos renseignements personnels.
- Conservez des copies de tous les documents pertinents.
- Communiquez avec les entreprises concernées pour diminuer les risques de pertes financières ou autres :
- Institutions financières;
- Bureaux de crédit;
- Fournisseurs de services ;
- Centre antifraude du Canada.
- Avertissez les organismes publics concernés si vous estimez que votre identité est compromise à la suite de la perte ou du vol de certaines cartes ou certains documents, tels :
- Carte d'assurance maladie;
- Permis de conduire;
- Extrait de naissance;
- Carte d'assurance sociale;
- Passeport;
- Certificat de citoyenneté;
- Certificat de statut d'indien;
- Carte d'identité de la Sécurité de la vieillesse.
- Prenez les mesures appropriées pour augmenter la protection de vos renseignements personnels.

Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter l'aide-mémoire intitulé « Perte ou vol de son identité : Comment réagir? »

#### Organismes et entreprises

En règle générale, les renseignements personnels qu'une entreprise ou un organisme détient sont confidentiels, sauf exceptions prescrites par la Loi. Les organismes et les entreprises ont l'obligation de prendre les mesures de sécurité propres à assurer la protection de ces renseignements personnels.

Des mesures de sécurité adéquates peuvent contribuer à limiter les risques d'utilisation ou de communication inappropriée de renseignements personnels. Toutefois, une perte ou un vol de ces renseignements personnels peut survenir et mettre en cause la confidentialité de l'information.

Lorsqu'une perte de renseignements personnels se produit, une des préoccupations de la Commission d'accès à l'information est de s'assurer que l'entreprise ou l'organisme prend les moyens nécessaires afin d'éviter ou de limiter le préjudice que les personnes concernées par les renseignements personnels peuvent subir. Informer rapidement les personnes concernées est un moyen efficace de limiter ou même de prévenir tout préjudice.

Il est également essentiel que de nouvelles mesures de sécurité adéquates soient prises afin d'éviter qu'un tel incident ne se reproduise. La Commission peut vous accompagner et vous conseiller dans vos démarches.

Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter l'aide-mémoire intitulé « Que faire en cas de perte ou de vol de renseignements personnels? »

## UN PEU D'HISTOIRE

### René Lévesque (1922-1987)

Plongé, dès son enfance, dans un milieu dominé par la présence d'une forte communauté anglophone, il devient rapidement bilingue et l'expérience de rivalité entre francophones et anglophones ne sera, à l'époque, rien d'autre qu'une confrontation quotidienne de gamins turbulents

Parfaitement bilingue, il est recruté par l'Office of War Information de l'armée américaine. Il se rend à Londres en mai 1944 pour rejoindre le Bureau français de la radio Voice of America qui diffuse, dans 27 langues, information et propagande vers les pays occupés.

Le point culminant de sa carrière journalistique reste sans contredit la création de l'émission « Point de mire », consacrée à l'actualité internationale, qu'il animera seul pendant trois ans et qui en fera, non seulement le pionnier de l'information télévisée mais aussi une vedette de la scène publique, préparant son entrée remarquée en politique en 1960.



Le 22 juin 1960, René Lévesque est élu dans la circonscription de Montréal-Laurier, sous la bannière du Parti libéral du Québec dirigé par Jean Lesage. Membre de « l'équipe du tonnerre », en compagnie de Georges-Émile Lapalme, son mentor politique, Paul Gérin-Lajoie, Pierre Laporte et Éric Kierans, il occupe successivement les postes de ministre des Ressources hydrauliques et des Travaux publics (1960-1961), ministre des Ressources naturelles (1961-1966) et ministre de la Famille et du Bien-être social (1965-1966).

Sa plus grande réalisation comme ministre est la nationalisation de l'hydroélectricité, enjeu de la campagne électorale de 1962 (« Maîtres chez nous ») qui reporte au pouvoir le gouvernement libéral de Jean Lesage.

Le 15 novembre 1976, le Parti Québécois, remporte les élections, avec 41,4% des suffrages. Élu avec la promesse de former d'abord « un vrai gouvernement » et de soumettre la question de la souveraineté à un référendum, René Lévesque lance un chantier de grandes réformes, dont la Loi sur le financement des partis politiques et la Charte de la langue française constituent les pièces maîtresses.

Mais au référendum du 20 mai 1980, les Québécois rejettent à 60% le mandat que réclamait René Lévesque et son gouvernement de négocier avec le Canada la souveraineté-association. Cela n'empêchera pas le Parti Québécois d'être réélu facilement le 13 avril 1981, avec près de 50% du vote.

À la fin de 1984, dans le but de trancher un débat qui déchire son parti depuis plusieurs mois, René Lévesque publie un long texte dans lequel il propose de ne pas replacer la souveraineté au cœur de la campagne électorale à venir. De plus en plus contesté dans son propre parti, René Lévesque démissionne à contrecœur le 20 juin 1985.

En 1986, il publie chez Québec Amérique une autobiographie intitulée *Attendez que je me rappelle* qui sera un immense succès de librairie et le ramènera sur la scène publique.

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



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

## Tirer la langue M'enfin

L'adverbe **enfin**, orthographié aussi *anfin*, s'écrit d'abord en deux mots, **en, fin** au 12<sup>e</sup> siècle, par comparaison avec la locution latine *in fine*, francisée, qui s'utilise parfois avec un sens identique en français.

Synonyme de **à la fin, finalement, pour terminer**, il s'emploie avec une valeur temporelle. Pour indiquer que l'action se déroule après un long espace de temps, après une longue attente: « Après s'être empêtrés à plusieurs reprises dans les rivières boueuses et d'avoir poussé sur la voiture dans le but d'alléger la charge de Grattan, Elwin et Mary arrivèrent **enfin** à la cabane » (Lina Savignac, *L'Irlandais*, 2011). Que l'action marque la fin d'une description, d'un développement, d'une énumération: « Après les huîtres, qui furent trouvées très fraîches, une caisse de foie gras aux truffes, et **enfin** la fondue » (Jean Anthelme Brillat-Savarin, *Physiologie du goût*, 1825).

Synonyme de **bref, en un mot, voilà**, il s'applique avec une valeur logique aux discours qui doivent s'abrèger, se conclure, s'interrompre: « (...) ces petites grandes filles m'agacent, ça a peur de se déchirer aux ronces (...), ça crie, c'est fatigué – insupportables **enfin** » (Colette, *Claudine à l'école*, 1900). Synonyme de **cependant, néanmoins, malgré tout**, il exprime l'opposition ou la corrélation: « Oh! Nous avons un jardin, dirent-elles, avec non pas de l'orgueil, mais **enfin** un peu de joie d'avoir quelque objet de luxe à montrer » (Stendhal, *Souvenirs d'égotisme*, 1832).

Le plus souvent dans une phrase exclamative, il revêt diverses valeurs émotionnelles. Comme la résignation: « **Enfin**, c'est la vie! » L'impatience: « **Mais enfin!** » Formule abrégée en **M'enfin!** par Gaston Lagaffe dans sa bande dessinée. La colère: « Laissez-moi passer enfin! » L'étonnement ou la peur: « Spectre, qui que vous soyez, dégagez de ma chambre, **enfin!** » La satisfaction, le soulagement: « Ma pitoune d'amour, **enfin seuls!** »

### DEVOIR

Nous sommes en 2024 après Jésus-Christ. Toute la francophonie considère que l'adverbe **enfin** est invariable... Toute? Non. Des irréductibles locuteurs d'un français régional résistent toujours à l'envahissant français standard et utilisent l'adverbe à sa forme féminine, **enfine**. Et la vie n'est pas facile pour toutes ces garnisons de grammairiens retranchés derrière leurs règles. Qui sont-ces résistants?

Les **Ban** \_ \_ \_ \_ .

### RÉPONSE

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

Pour recevoir les capsules Tirer la langue chaque semaine par courriel, écrivez-à: [tirerlalangue@hotmail.ca](mailto:tirerlalangue@hotmail.ca)



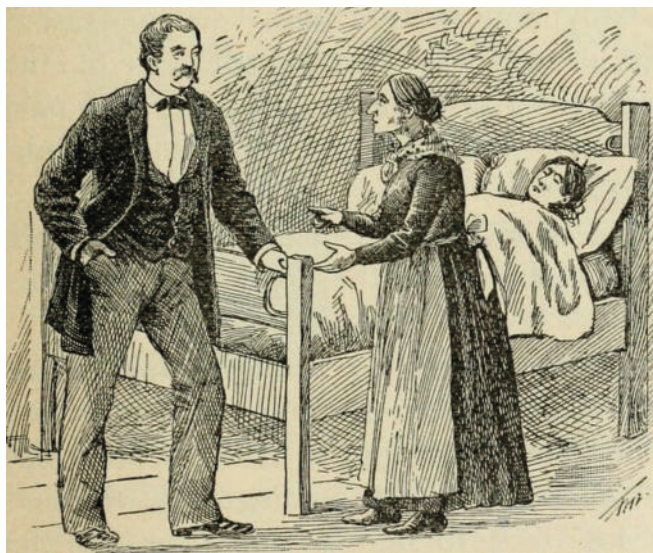
## « Métiers d'autrefois » Le médecin de campagne

Le début de l'année est souvent difficile pour la majorité des gens. Le temps des fêtes est terminé et le budget de chacun est souvent très serré. Les longs mois d'hiver ne font que débiter et les grands froids sont à venir. Pour combler le tout, la grippe, le rhume et tous les autres maux finissant par « ite » viennent saper la santé et le moral de la population du Québec. Le temps des fêtes fut un moment propice pour les rencontres, les soupers, les veillées se terminant souvent tard dans la nuit; des occasions idéales pour la transmission de ces maladies.

Le taux d'absentéisme atteint des sommets lors du retour au travail. Pour soulager ces maux, différents remèdes sont offerts dans les pharmacies sans oublier les trucs de grand-mère transmis de génération en génération. Aujourd'hui, la moindre faiblesse précipite les gens à la pharmacie ou chez le médecin, autre époque, autre médecine.

Au 19<sup>e</sup> siècle, les médecins de campagne devaient venir en aide à une population québécoise dispersée sur un vaste territoire et souvent éloignée. Beau temps mauvais temps, ces médecins devaient à tout moment parcourir de longs trajets, peu importe la saison. À cheval, en carriole ou en traîneau, le médecin se rendait le plus rapidement possible auprès de ses patients. Le plus souvent, un membre de la famille faisait le long chemin jusqu'au village pour demander son aide.

À cette époque, seule une bonne raison pouvait faire venir le médecin chez-soi et la plus répandue était l'accouchement. À l'arrivée du médecin, la sage-femme expliquait la situation et par la suite le secondait. Durant sa carrière, un médecin de campagne pouvait facilement assister à plus de mille accouchements. Il faut dire qu'à cette époque, le taux de natalité était beaucoup plus élevé qu'aujourd'hui.



Les remèdes à la disposition des docteurs étaient peu diversifiés, mais en campagne les blessures et les maladies étaient très variées. Les pneumonies, les fractures, les extractions de dents et les amputations étaient souvent au rendez-vous. Dans la trousse du médecin, on pouvait retrouver autant de remèdes populaires que de produits pharmaceutiques. Certains faisaient également confiance aux remèdes locaux et aux remèdes empruntés aux amérindiens. Le thé de bœuf, l'eau de riz et l'eau d'orge, l'ail sauvage, des tisanes à base d'écorce et de racine, la mouche de moutarde, et sans oublier l'huile de foie de morue, étaient fréquemment utilisés.

Les paysans payaient le médecin le plus souvent avec les produits de la ferme : beurre, lait, viandes, légumes. Pendant l'hiver, les habitants des rangs donnaient en échange des services du docteur des cordes de bois pour le chauffage, et au printemps, du sirop d'érable. Quant aux villageois, ils payaient plutôt en argent. Dans plusieurs cas, les médecins de campagne ne recevaient rien et devaient faire crédit à leurs patients infortunés ou dans le besoin.

Les médecins de campagne étaient des personnages grandement appréciés par leur communauté. Ces êtres de confiance dont la sympathie des paysans à leur égard était justifiée par leur dévouement envers leurs patients et amis, occupaient souvent des postes importants au sein de leur communauté. Par exemple, ces hommes instruits pouvaient exercer les fonctions de juge de paix, de conseiller, de commissaire d'école et parfois être maire du village.

Aujourd'hui, il est plutôt rare pour un médecin de parcourir autant de distance et de s'occuper de la vie communautaire. Sauf, peut-être, l'été sur un terrain de golf...

Ensemble,  
transformons  
vos rêves en  
réalité.

AccèsConseil.  
C'est nous, c'est vous.

De la planification de votre retraite à l'achat d'une propriété, en passant par l'éducation de vos enfants et plus encore, nous sommes là pour vous conseiller et vous aider à protéger vos projets de vie.

 **ACCÈSCONSEIL**  
Assurances et services financiers

1 833 320-0444 | [accesconseil.com](https://www.accesconseil.com)



# Un mois sans alcool, bon pour la santé ? Plutôt vrai

Depuis quelques années, les défis «un mois sans alcool» gagnent en popularité. Les raisons invoquées par les participants sont multiples : réfléchir à sa consommation, perdre des kilos, avoir plus d'énergie, donner une pause à son foie, mieux dormir, économiser de l'argent, se sentir mieux et soutenir une cause. Mais que dit la science des bienfaits pour la santé?

## Bilan sanguin et santé du foie

Une petite expérience menée en 2013 par le magazine britannique *New Scientist* a fait couler beaucoup d'encre. Voyant que la littérature scientifique sur les bienfaits potentiels d'un mois sans alcool était inexistante, 14 journalistes se sont soumis à différents tests, dont des échographies et des prises de sang. Quatre d'entre eux ont continué de boire comme à l'habitude et dix n'ont pas consommé d'alcool pendant cinq semaines.

À la fin du défi, alors que le bilan sanguin de ceux qui avaient continué de boire était similaire, on pouvait observer, chez ceux qui n'avaient pas bu, une baisse moyenne de 16 % de leur glucose sanguin et de 5 % de leur cholestérol dans le sang. Les échographies de leur foie révélaient aussi une baisse de 15 % de graisse hépatique.

Les médecins qui supervisaient cette expérience, dont le Dr Kevin Moore, ont été très étonnés d'observer des résultats aussi importants chez les participants, par ailleurs considérés comme des buveurs «normaux» selon les recommandations officielles.

En 2015, le Dr Moore a reproduit l'expérience avec un échantillon de 102 personnes, obtenant des résultats similaires. Ce qui a fait dire au chercheur, dans une entrevue au *New Scientist*, que si quelqu'un avait un produit de santé qui arrivait à ces résultats en seulement un mois, il ferait un argent phénoménal.

Une boutade qui en dit long sur son opinion quant aux bienfaits, du moins à court terme. Le problème est que la recherche portant sur un seul mois d'abstinence est mince, mais les résultats de ces deux études viennent s'ajouter à d'autres conclusions qu'on peut tirer du reste de la littérature médicale.

## Perte de poids

Couper dans l'alcool représente un déficit calorique qui peut se traduire en perte de poids... à condition bien sûr de ne pas compenser en buvant des boissons plus caloriques ou en mangeant davantage! Si on se fie au calculateur de la Fondation Jean-Lapointe, une femme qui s'en tient à 10 verres de vin par semaine aura bu près de 5000 calories à la fin du mois.

## Meilleur sommeil

Ceux qui prennent une pause d'un mois auront un sommeil plus réparateur, selon une méta-analyse publiée en 2013. Même si plusieurs utilisent l'alcool comme un moyen de s'endormir rapidement, il a en effet été clairement démontré que la qualité du sommeil en souffre.

L'alcool perturbe les stades 3 et 4 du sommeil, même chez les buveurs légers et modérés. On a donc une moins bonne récupération physique et mentale quand on a bu.

## Moins de consommation

Des chercheurs en psychologie de l'Université du Sussex ont suivi 900 participants d'un défi sans alcool après leur expérience. Six mois plus tard, 72 % avaient maintenu leur consommation à la baisse et 4 % n'avaient pas recommencé à boire. Les participants disaient aussi avoir développé des mécanismes pour refuser l'alcool dans des occasions sociales ou pour éviter d'en boire quand ils se sentaient préoccupés ou anxieux.

## Verdict

Un mois sans alcool semble avoir des bénéfices à court terme sur la santé – et possiblement à plus long terme – mais il faut souligner que les études portant sur des personnes qui arrêtent de boire pendant un seul mois sont peu nombreuses.

La popularité de ce défi a le mérite d'attirer l'attention des scientifiques sur le sujet et il pourrait en découler d'autres recherches dans les prochaines années.

En attendant, il est établi depuis longtemps que l'alcool bu en excès cause des problèmes de santé. Et il semble que la consommation modérée pourrait avoir des effets positifs sur la santé. Alors, si vous faites ce genre de défi et que vous recommencez à boire après un mois, n'oubliez pas la vieille maxime : la modération qui a bien meilleur goût!

– Eve Beaudin, journaliste scientifique

*Le Détecteur de rumeurs est produit par l'Agence Science-Press, en partenariat avec les Fonds de recherche du Québec et le Bureau de coopération interuniversitaire*



## UN PEU D'HISTOIRE Robert Bourassa

### École nationale de police du Québec

M<sup>me</sup> Ginette Fortin est nommée de nouveau présidente du conseil d'administration de l'École nationale de police du Québec

### Société québécoise des infrastructures

M. Carl Gauthier est nommé membre indépendant du conseil d'administration de la Société québécoise des infrastructures.

### Ministère des Finances

M. Frédéric Chartrand est nommé, sous-ministre adjoint au ministère des Finances. M. Chartrand est directeur général de la prévision des revenus autonomes, du suivi et des opérations budgétaires à ce ministère.

### Secrétariat du Conseil du trésor

M. Youri Rousseau est nommé de nouveau secrétaire associé chargé du Secrétariat à la Capitale-Nationale au Secrétariat du Conseil du trésor.

### Régie de l'énergie

M<sup>me</sup> Louise Rozon est nommée, régisseuse et présidente par intérim de la Régie de l'énergie. M<sup>me</sup> Rozon est régisseuse et vice-présidente de cette régie.

### Ministère des Finances

M. Guillaume Pichard est nommé, sous-ministre adjoint au ministère des Finances. M. Pichard est directeur général des marchés des capitaux et de la trésorerie à ce ministère.

### Autorité des marchés financiers

M. Robert Panet-Raymond est nommé de nouveau président du conseil d'administration de l'Autorité des marchés financiers.

### Société québécoise de récupération et de recyclage

M<sup>me</sup> Christiane Pelchat est nommée présidente du conseil d'administration de la Société québécoise de récupération et de recyclage.

### Tribunal des droits de la personne

Les mandats de M<sup>me</sup> Marie-Josée Paiement et de M. Daniel Proulx sont prolongés à titre d'assesseurs au Tribunal des droits de la personne.

### Agence du revenu du Québec

M<sup>me</sup> Diane Delisle est nommée de nouveau membre indépendante du conseil d'administration de l'Agence du revenu du Québec.

### La Financière agricole du Québec

M. Alain Gagnon est nommé de nouveau président du conseil d'administration de La Financière agricole du Québec.

### Ministère de la Santé et des Services sociaux

M<sup>me</sup> Kathleen Munger est nommée, à compter du 22 janvier 2024, sous-ministre adjointe au ministère de la Santé et des Services sociaux. M<sup>me</sup> Munger est sous-ministre adjointe au ministère de la Cybersécurité et du Numérique.

### Société des établissements de plein air du Québec

M. Martin Soucy est nommé, à compter du 5 février 2024, membre du conseil d'administration et président-directeur général de la Société des établissements de plein air du Québec. M. Soucy est président-directeur général de l'Alliance de l'industrie touristique du Québec.



Une courte biographie retraçant la vie et le parcours de Robert Bourassa, qui est né dans la modeste circonscription de Mercier, à Montréal. Rêvant dès le plus jeune âge de devenir premier ministre du Québec, il fait des études dans les prestigieuses universités d'Oxford et de Harvard, qui font de lui un spécialiste de l'économie et des sciences. En 1970, il est élu chef du Parti libéral et devient, la même année, le plus jeune premier ministre de l'histoire du Québec, à 36 ans à peine. Ceci au terme d'une campagne électorale au cours de laquelle il a promis la création de 100 000 nouveaux emplois. Une promesse qu'il tiendra tout en poursuivant les changements amorcés par la Révolution tranquille, en travaillant à aplanir les inégalités sociales et à améliorer le quotidien des gens ordinaires, que ce soit par la création d'un régime universel d'assurance maladie, la mise en chantier du complexe hydroélectrique de la baie James, l'adoption de la loi 22 (qui fait du français la seule langue officielle du Québec), la création du réseau de l'aide juridique et des CLSC, la Charte québécoise des droits et libertés, etc. Ceci tout en gérant la crise d'Octobre. Or, des conflits de travail et d'autres avec les syndicats et les populations autochtones font de lui l'homme le plus détesté de la province en 1976. Après avoir perdu ses élections au profit de René Lévesque, il reprend toutefois du service après le référendum sur la souveraineté du Québec. Au cours des nouveaux mandats qui lui sont octroyés de 1985 à 1994, il participe notamment à l'Accord du lac Meech et à la résolution de la crise d'Oka. [SDM]





# Mazda CX-90 2024

## Viser juste ?

Jusqu'à tout récemment, le CX-9 occupait le sommet de la gamme des véhicules Mazda. Le constructeur ne s'est pas contenté d'en faire une énième révision. Il est reparti sur de nouvelles bases, en a profité pour donner à son VUS une nouvelle désignation, CX-90, ainsi que lui greffer de nombreuses technologies, dont à une motorisation hybride rechargeable.

Pour un œil initié, le CX-90 ne tranche pas radicalement avec son prédécesseur sur le plan esthétique. Il s'appuie toutefois sur la nouvelle philosophie de conception du constructeur. Élégante, l'enveloppe métallique donne au VUS une allure moins utilitaire que des rivaux comme le tout récent Toyota Grand Highlander. Du point de vue dimensionnel, l'utilitaire s'apparente à son prédécesseur. L'espace habitable demeure néanmoins essentiellement le même, malgré de légers gains ici et là, y compris pour l'espace réservé aux passagers de la dernière rangée de sièges. De son côté, l'espace utilitaire a gagné quelques litres.

### Présentation intérieure

Selon la version, le VUS accueille de 6 à 8 passagers. Sans conteste, l'habitacle est l'un des mieux ficelés de la catégorie. Les matériaux de qualité se côtoient. L'agencement des éléments contribue à créer un environnement feutré selon la version. Le soin apporté aux détails traduit la volonté de Mazda de se différencier de la concurrence en proposant des véhicules plus haut de gamme. Son VUS n'a rien à envier à d'autres marques plus chères, comme BMW ou Genesis.

Une fois à bord, les occupants apprécient le confort des sièges, en particulier à l'avant. Le conducteur bénéficie d'une bonne position de conduite. L'instrumentation est facile à lire et les commandes sont pour la plupart bien positionnées. Seule la manipulation du levier de vitesses nécessite une petite période d'adaptation.

### Motorisations

En plus d'une toute nouvelle architecture, le VUS accueille de nouvelles motorisations. La première consiste en un moteur à six cylindres en ligne turbo de 3,3 L. Sous le capot des versions (GS, GS-L et GT), il développe 280 chevaux et 332 livres-pied de couple, alors que dans les versions GT-P et Signature, il fournit 340 chevaux et 369 livres-pied. Soutenu par un système hybride léger de 48 V, ce moteur consomme en moyenne 9,3 l/100 km. Ce système combine une batterie avec un moteur électrique placé entre le moteur et la transmission automatique à huit rapports, elle aussi entièrement nouvelle et très efficace. En plus de fonctionner avec une très belle douceur, ce groupe propulseur autorise d'excellentes performances.

Autre nouveauté : la possibilité d'obtenir une version hybride rechargeable (PHEV). Mazda a réuni un moteur à quatre cylindres de 2,5 L et une motorisation électrique. L'ensemble génère une puissance de 319 chevaux et un couple de 369 livres-pied. Comme le moteur à six cylindres, il s'acquitte de son travail avec une grande compétence, mais il ne travaille pas avec la même finesse. L'autonomie du moteur électrique n'atteint toutefois que 42 kilomètres. Bien que sensiblement comparable à d'autres véhicules PHEV, elle reste limitée.



### Comportement routier

Sur la route, le véhicule se démarque par sa douceur de roulement. Toutefois, lorsque la chaussée se dégrade, il réagit avec moins de raffinement, perturbant le confort des occupants. Le CX-90 reste cependant fidèle à l'esprit de la marque en matière de sportivité. Bien campé sur la route, il se montre agile et agréable à conduire. En virage, il garde le cap. De série, toutes les versions sont munies du rouage intégral (AWD). Comme le véhicule est d'abord et avant tout à propulsion, le couple passe des roues arrière aux roues avant lorsque les conditions le nécessitent pour assurer une traction optimale. La capacité de remorquage varie selon les versions, soit de 1 588 kg (3 500 lb) à 2 268 kg (5 000 lb).

Le véhicule ne manque pas d'étoffe. Fabriquée au Japon, il se démarque par son allure avantageuse, ses motorisations efficaces, son agrément de conduite et la qualité de son aménagement intérieur. Oui, Mazda a visé juste. Ne lui reste à peaufiner quelques détails, dont l'autonomie du modèle PHEV.

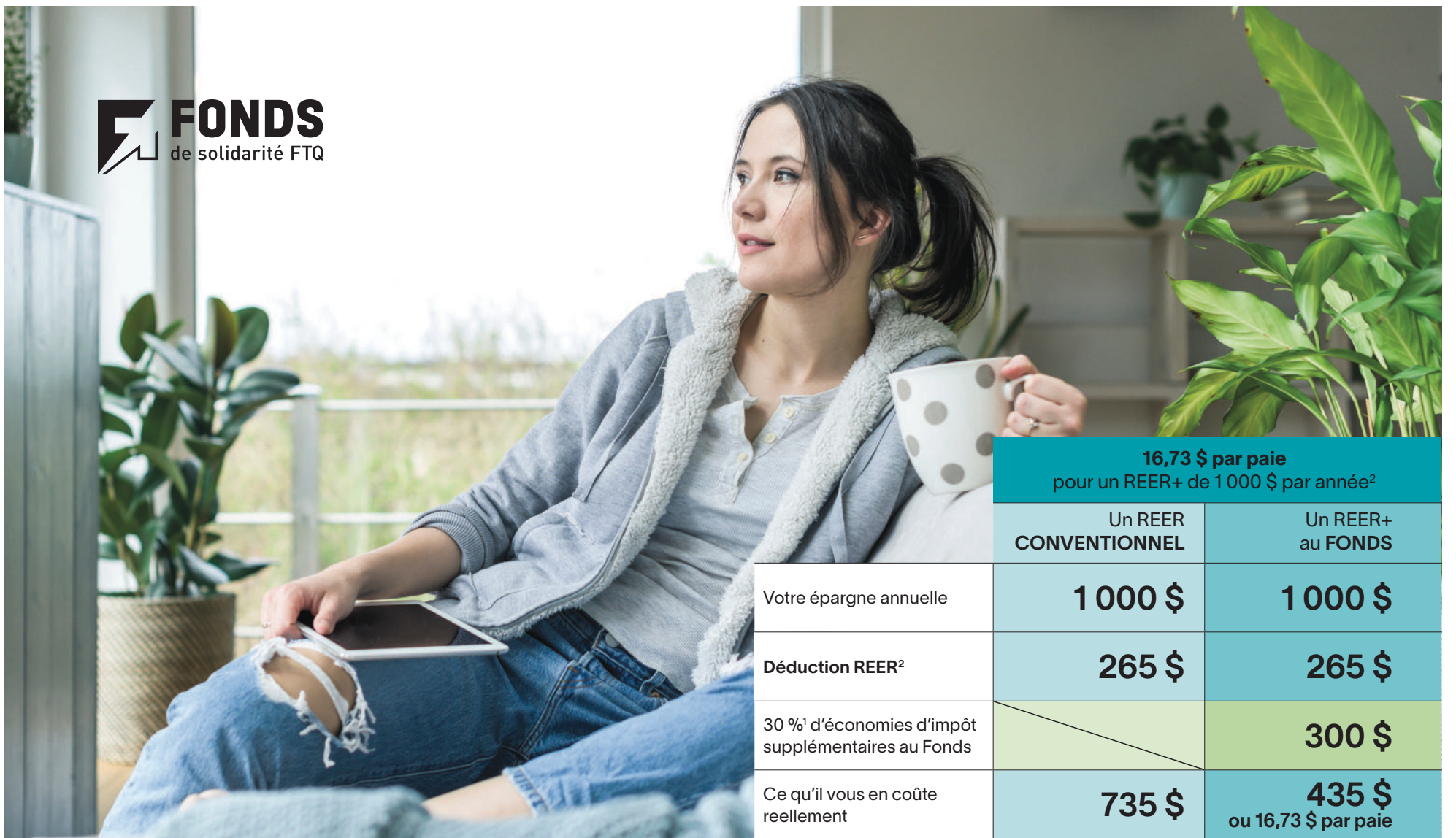
#### Mazda CX-90 2024

Prix de base : 48 730 \$

Prix des modèles essayés : 58 180 \$ (GT, 6 cylindres en ligne)  
 67 180 \$ (GT PHEV)

Concurrence principale : Chevrolet Traverse, GMC Acadia, Honda Pilot, Hyundai Palisade, Kia Telluride, Subaru Ascent, Toyota Grand Highlander





<b>16,73 \$ par paie</b> pour un REER+ de 1 000 \$ par année <sup>2</sup>		
	Un REER CONVENTIONNEL	Un REER+ au FONDS
Votre épargne annuelle	<b>1 000 \$</b>	<b>1 000 \$</b>
Déduction REER <sup>2</sup>	<b>265 \$</b>	<b>265 \$</b>
30 % <sup>1</sup> d'économies d'impôt supplémentaires au Fonds		<b>300 \$</b>
Ce qu'il vous en coûte réellement	<b>735 \$</b>	<b>435 \$</b> ou 16,73 \$ par paie

# COTISER AU REER+ PAR RETENUE SUR LE SALAIRE, C'EST PROFITER DE CRÉDITS D'IMPÔT SUPPLÉMENTAIRES DE 30 %<sup>1</sup> EN + DE LA DÉDUCTION HABITUELLE.

Avec la retenue sur le salaire, vous pouvez cotiser toute l'année, sans même avoir à y penser.

[fondsftq.com/rss](https://fondsftq.com/rss)

<sup>1</sup> L'acquisition d'actions du Fonds de solidarité FTQ peut donner droit aux crédits d'impôt relatifs aux fonds de travailleurs. Les crédits d'impôt sont de 30 %, soit 15 % au Québec et 15 % au fédéral, et limités à un montant de 1 500 \$ par année d'imposition, ce qui correspond à l'achat d'actions du Fonds de solidarité FTQ d'un montant de 5 000 \$.

<sup>2</sup> Exemple basé sur l'année d'imposition 2024, pour une personne avec un revenu imposable entre 25 000 \$ et 51 780 \$, ayant un taux d'imposition marginal de 26,5 %, recevant 26 paies par année, dont les versements tiennent compte des économies d'impôt immédiates sur la paie. Les montants calculés sont des estimations qui peuvent varier selon votre situation fiscale.

Veuillez lire le prospectus avant d'acheter des actions du Fonds de solidarité FTQ. Vous pouvez vous procurer un exemplaire du prospectus sur le site Web [fondsftq.com](https://fondsftq.com), auprès d'un responsable local ou aux bureaux du Fonds de solidarité FTQ. Les actions du Fonds de solidarité FTQ ne sont pas garanties, leur valeur fluctue et leur rendement passé n'est pas indicatif de leur rendement dans l'avenir.