



Association nationale  
des retraités fédéraux  
National Association  
of Federal Retirees

PRINTEMPS 2024  
PRIX : 4,95 \$

LA VOIX DE RETRAITÉS FÉDÉRAUX

# Sage

## L'omniprésence du pickleball

Ce sport est si populaire qu'on peine souvent à trouver un terrain. En y jouant, les aînés préservent leur mobilité, mais risquent de se blesser. Et les plaintes sur le bruit sont constantes.

PAGE 8

## Question d'équilibre : Comment éviter les chutes

PAGE 18

## Mots de passe et sécurité dans le cyberspace

PAGE 22

Postes Canada : Retournez les copies non livrées à  
Retraités fédéraux, 865 ch. Shefford, Ottawa ON K1J 1H9



# Faites connaissance avec votre nouveau compagnon en assurance.

Les membres de l'Association nationale des retraités fédéraux peuvent bénéficier d'économies exclusives sur les assurances habitation et automobile, par l'entremise de notre partenaire officiel en assurance, **belairdirect**.

**belairdirect.**  
assurances auto et habitation

Certaines conditions, exigences d'admissibilité, restrictions et exclusions s'appliquent à toutes les offres. Visitez [belairdirect.com](http://belairdirect.com) pour plus de détails. Les offres peuvent être modifiées sans préavis. Nous offrons les assurances habitation et automobile en Alberta, en Ontario, au Québec, au Nouveau-Brunswick, en Nouvelle-Écosse, à Terre-Neuve-et-Labrador et à l'Île-du-Prince-Édouard, et seulement l'assurance habitation en Colombie-Britannique.  
© Compagnie d'assurance Belair inc. Tous droits réservés. 2023

## ÉDITEUR

Andrew M<sup>c</sup>Gillivray  
Directeur des communications,  
du marketing et du recrutement

## RÉDACTRICE EN CHEF

Jennifer Campbell

## GESTIONNAIRE DES PUBLICATIONS

Karen Ruttan

## COORDONNATEUR À LA RÉDACTION ET À L'ÉDITION

Alex Charette

## COLLABORATEURS

Amy Baldry, Dave Chan, Charles Enman,  
Mick Gzowski, Patrick Imbeau, Adrian Lam,  
Holly Lake, Patrick Langston, Jessica Searson,  
Peter Simpson

## SERVICES DE TRADUCTION

Annie Bourret, Caroline Bernard,  
Sandra Pronovost, Lionel Raymond

## INFOGRAPHIE

The Blondes – Branding & Design

## IMPRESSION

Dollco Printing

## COMITÉ DES PUBLICATIONS ET DES COMMUNICATIONS

Rick Brick, Brenda Teed, Roland Wells

Pour écrire à la rédactrice en chef ou pour communiquer avec l'Association nationale des retraités fédéraux :

865, chemin Shefford, Ottawa ON K1J 1H9  
sage@retraitesfederaux.ca

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

Les exemplaires non distribués doivent être retournés à l'adresse suivante :  
Association nationale des retraités fédéraux  
865, chemin Shefford, Ottawa ON K1J 1H9

Pour les abonnements ou toute information à des fins publicitaires dans Sage, composez le 613.745.2559, poste 300.

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.

Le contenu du magazine Sage — y compris les opinions sur les finances, d'ordre médical et sur la santé — est fourni à titre informatif seulement et ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel.



## REPORTAGES

- 8 La vogue du pickleball**  
Ce sport jouit d'une telle popularité qu'il évince le tennis dans certaines villes. Des membres nous confient pourquoi ils l'aiment. **HOLLY LAKE**
- 14 La sécurité alimentaire est-elle en danger?**  
Les prix des denrées alimentaires ont culminé dans la période postpandémique. **PETER SIMPSON**
- 18 Un pied devant l'autre**  
En vieillissant, nous perdons l'équilibre et marchons différemment. Il s'agit d'une combinaison présentant un puissant potentiel de chutes. Sage vous dit comment les éviter. **PATRICK LANGSTON**
- 20 Les membres s'expriment**  
En tout, 18 673 membres ont répondu à notre sondage et ont donné leur avis sur tout, de leurs priorités en matière de défense des intérêts à leurs loisirs. En voici quelques résultats qui sont dignes de mention.
- 22 Maux de passe**  
Des experts expliquent comment créer des mots de passe difficiles à pirater, mais aussi faciles à retenir, et comment les garder tous au même endroit. **JENNIFER CAMPBELL**

## DANS CHAQUE NUMÉRO

- 5 Message du président**
- 6 Cher Sage : vos lettres**
- 7 Mise à jour du DG**
- 25 Partenaires privilégiés, audition**
- 26 Partenaires privilégiés, voyage**
- 28 Partenaires privilégiés, assurance**
- 29 Infopensions**
- 30 Défense des intérêts en action**
- 32 Bilan santé**
- 34 Le coin des vétérans**
- 36 Profil d'un bénévole**
- 37 Profil d'un membre**
- 38 Nouvelles de l'Association**
- 40 Tour d'horizon pancanadien**
- 41 Votre section en bref**
- 45 Avis de décès**
- 46 Recrutement et services aux membres**

# Programme privilège de Rogers Nouveau partenaire privilégié de Retraités fédéraux



Obtenez un forfait mobile de Rogers avec appels et textos illimités partout au Canada pour seulement

# 20\$ /mois<sup>±</sup>

lorsque vous apportez votre téléphone

## Attendez-vous à plus avec Rogers

**5G** Le réseau 5G le plus étendu et le plus fiable au pays

C'est avec fierté que nous offrons le réseau 5G le plus étendu et le plus fiable au pays avec une couverture dans plus de 2000 communautés au Canada<sup>1</sup>.



Forfaits de données illimitées

Les forfaits Infini offrent des données illimitées sans dépassement de données pour profiter de la diffusion en continu sans souci.



Partout chez vous

vous permet de garder le contact dans plus de 185 destinations. Lors de votre prochain voyage, utilisez les données, les minutes d'appel et les textos de votre forfait sans souci et profitez des tarifs d'itinérance quotidiens les plus bas parmi tous les fournisseurs nationaux.

### Vous voulez en savoir plus?

Parlez aux spécialistes de Red Wireless, votre concessionnaire Rogers exclusif

 [www.redwireless.ca/retraites-federaux](http://www.redwireless.ca/retraites-federaux)

 1-888-271-6793



Association nationale des retraités fédéraux National Association of Federal Retirees

Ce programme est fourni par Red Wireless, votre concessionnaire Rogers exclusif. L'offre peut être modifiée sans préavis. Taxes en sus. Programme privilège de Rogers. Vérification de l'adhésion exigée; Rogers se réserve le droit de demander une preuve d'adhésion de la part de chaque membre. Des frais de configuration de 60\$ s'appliquent pour configurer votre appareil et les services connexes. Taxes en sus. 2 Les frais de temps d'attente additionnel, de données, d'interurbain, d'itinérance, les frais liés aux options, les frais de service d'urgence 911 provinciaux (y il y a lieu) et les taxes sont en sus et facturés mensuellement. le cas échéant. Toutefois, il n'y a aucun frais de temps d'attente pour les appels au 911 effectués à partir de votre appareil sans fil de Rogers. Le forfait comprend les appels et les messages en provenance du Canada vers un numéro canadien seulement sur le réseau de Rogers ou dans la zone de couverture étendue (exclut les appels acheminés par Remoi d'appel, Appels vidéo ou tout autre service semblable). 1 Rogers s'est classée au premier rang dans le cadre de l'audit de performance mené par Amlaut sur les données mobiles au T2 de 2021. Consultez [www.amlaut.com/en/benchmarking/canada](http://www.amlaut.com/en/benchmarking/canada) (anglais seulement). Couverture la plus étendue en fonction de la superficie totale en kilomètres carrés du réseau 5G de Rogers comparativement à la couverture publiée des autres réseaux nationaux. 2 En 2021, Rogers a obtenu les meilleurs résultats au Canada lors d'une analyse comparative des réseaux mobiles effectuée par Amlaut. Consultez [www.amlaut.com/en/benchmarking/ca](http://www.amlaut.com/en/benchmarking/ca) (anglais seulement). Rogers, le robinet de Möbius ainsi que les marques et logos associés sont des marques de commerce, ou utilisées sous licence, de Rogers Communications Inc. ou d'une société de son groupe. © 2024 Rogers Communications.

concessionnaire autorisé  **ROGERS**



## Des mois chargés devant nous

L'Association élabore un plan de restructuration et son plan stratégique pour les prochaines années.

PAR ROY GOODALL

**C**omme ceci est mon premier message pour 2024, je tiens à vous souhaiter une bonne année et à vous faire savoir que l'année a déjà été fort occupée, et nous ne sommes qu'en mars.

Les travaux se poursuivent sur notre nouveau plan stratégique 2024-2027. Le conseil d'administration en a débattu à sa réunion de décembre. Lorsque nous recevrons une ébauche de ce plan de la part de nos consultants, nous le transmettrons aux sections qui, après avoir eu l'occasion de formuler des commentaires, les présenteront à leurs administrateurs de district. Ces derniers feront part de ces commentaires au conseil d'administration lors de la réunion d'avril.

Grâce à ces commentaires, le conseil d'administration produira un plan stratégique final qui sera présenté à la réunion annuelle des membres (AAM) en juin. Nous avons hâte de faire connaître notre feuille de route pour les prochaines années à tous les membres de l'Association, dans l'édition d'automne de *Sage*.

Notre travail se poursuit également sur le processus de restructuration de l'Association. Vous vous souviendrez peut-être que j'ai mentionné que, lors de la dernière AAM, cette question avait été soulevée et que nous avons promis de l'examiner. Jusqu'à présent, nous avons formé un comité sur le sujet et nous avons demandé à chaque district de nommer un représentant pour y participer. Lorsque le comité aura reçu des commentaires des sections, nous prévoyons embaucher un consultant ayant de l'expérience dans l'examen d'organisations comme la nôtre, pour examiner notre matériel et nous dire comment nous pouvons remanier notre structure. Ce processus examinera tout, de la structure des sections à la composition du conseil d'administration, en passant par le nombre de districts. Nous sommes déterminés à trouver un modèle qui fonctionne pour tous.

Un autre enjeu à l'horizon est le RSDP, ou Régime de services dentaires pour les pensionnés, et la façon dont il s'intègre au Régime canadien de soins dentaires qui entre lentement en vigueur. Nous

examinons les deux régimes en tandem pour nous assurer que nos membres ne perdent rien dans le processus. Nous savons que certains s'inquiètent de la possibilité que ce nouveau régime de soins dentaires ait des répercussions négatives sur le RSDP. Il en va de même pour l'assurance-médicaments. Les membres craignent que son introduction ne réduise leurs prestations du Régime de soins de santé de la fonction publique. Nous demeurons vigilants sur ces deux fronts.

Nous demeurons également prêts à réagir à la menace que l'Alberta pourrait faire peser sur le Régime de pensions du Canada. Si l'Alberta décide de partir, cela pourrait avoir de graves répercussions pour le reste des Canadiens qui ont cotisé au RPC, selon les modalités de ce départ. Nous nous sommes déjà prononcés publiquement contre ce départ et nous le ferons à nouveau au besoin. ■

---

**Roy Goodall** est le président de l'Association nationale des retraités fédéraux.

# Cher Sage

Les lettres ont été révisées pour respecter la grammaire et l'espace alloué.

Cher Sage,

Je tiens à féliciter et à remercier publiquement le président de l'Association, Roy Goodall, pour sa description exacte et facile à lire de la situation avec la Canada-Vie (hiver 2023). Depuis mon dernier appel, les choses se sont améliorées. Elles commencent à avancer dans la bonne direction.

Nancy Polhill, Thunder Bay, Ont.

Cher Sage,

Le message de Roy Goodall se plaignant de la transition vers la Canada-Vie m'a agacée. Il dit que « bon nombre de membres ont bénéficié d'une transition en douceur... ».

Il serait intéressant de savoir combien éprouvent vraiment des problèmes. On comprend que ceux qui en vivent soient frustrés, mais le nombre de plaintes dans Sage à ce sujet semble disproportionné, selon les chiffres qui ont bien évolué. Beaucoup de gens ont travaillé sans relâche pour s'assurer que le système fonctionne bien.

Je suis tellement frustrée par rapport à Retraités fédéraux que j'envisage vraiment de ne plus jamais renouveler mon adhésion.

Ruth Carriere, Ottawa, Ont.

*Merci Ruth Carriere. Depuis la transition du RSSFP le 1<sup>er</sup> juillet 2023, l'Association a reçu plus de 8 500 messages de la part de membres qui cherchaient à résoudre des problèmes et à s'y retrouver avec le renouvellement du régime et ses changements à la couverture.*

*Nous travaillons toujours à traiter ces préoccupations, même avec deux nouveaux employés. Les médias ont fait état de cas qui ont eu des répercussions négatives importantes sur les participants au régime et un comité permanent du gouvernement étudie actuellement la transition.*

Cher Sage,

Pour les retraités à faible revenu dont le régime de la Canada-Vie pourrait avoir augmenté les primes, j'aimerais savoir à quoi ressemblera notre nouveau Régime canadien de soins dentaires (RCD), qui, si je comprends bien, sera également géré par la Canada-Vie.

Une comparaison des deux régimes ferait un article intéressant dans Sage.

Lesley Jansen, Winnipeg, Man.

*Merci Lesley Jansen. Nous sommes en train de comparer ces régimes et nous présenterons les résultats quand nous aurons des réponses.*

Cher Sage,

Cf. « Pas de solutions toutes faites »

J'ai été surpris que les seuls experts interviewés proviennent du secteur médical. Consulter des experts en gestion qui produisent des consommateurs satisfaits produirait une évaluation impartiale de l'efficacité et de l'innovation. Le système médical se heurte à la bureaucratie, et les médecins passent trop de temps à satisfaire les exigences et les règles du ministère de la Santé.

Marc Whelan, Ottawa, Ont.

Cher Sage,

Cf. « Pas de solutions toutes faites »

En général, l'article contenait de bonnes suggestions, mais vos commentateurs étaient principalement

des médecins. Qu'en est-il des infirmières praticiennes? Ottawa a récemment ouvert une clinique d'infirmières praticiennes avec facturation à l'usage. Les gens se sont rués.

Les retards aux urgences et les difficultés des hôpitaux constituent d'autres problèmes. Les médecins de la région d'Ottawa ont innové en envoyant leurs cas d'opérations du genou et de la hanche à l'Hôpital de Kemptville qui est avoisinant. Mon mari faisait partie de cette initiative, qui était géniale.

Je suis heureuse que vous parliez de ce dossier et je vous encourage à ajouter davantage de voix à la discussion.

Moyra Lauzière, Ottawa, Ont.

Cher Sage,

Je présume que l'article [sur Seamus O'Regan] visait à présenter le ministre des Aînés, mais il faisait manifestement la promotion d'un membre d'un parti politique particulier et n'était pas seulement informatif.

Ses états de service ne méritent pas d'être vantés. Je suis inquiet d'être associé à une organisation qui s'engage dans ce niveau de partisanerie.

Je suis devenu membre pour rester au courant de la transition du régime de soins de santé. Je vois que j'ai peut-être fait une erreur.

Ernie Parachnowitsch, Round Island, N.-É.

*Merci Ernie Parachnowitsch.*

*L'Association nationale des retraités fédéraux est strictement impartiale. Elle a revendiqué la création du portefeuille de ministre des Aînés. Nous les avons tous interviewés (Filomena Tassi, Deb Schulte, Kamal Khera et Seamus O'Regan), pour les connaître et les obliger, ainsi que leurs gouvernements, à rendre des comptes à tous les aînés.*



## Continuez à nous envoyer des lettres et des courriels.

Adresse postale : Association nationale des retraités fédéraux, 865, chemin Sheppard, Ottawa (Ontario) K1J 1H9

Adresse électronique : [sage@retraitesfederaux.ca](mailto:sage@retraitesfederaux.ca)

# Planifions l'avenir

Après une année bien remplie du 60<sup>e</sup> anniversaire de l'Association, nous allons maintenant de l'avant en nous préparant à changer notre façon de fonctionner et notre structure.

PAR ANTHONY PIZZINO

**E**n 2023, nous avons célébré le 60<sup>e</sup> anniversaire de notre formidable association. Alors que nous nous positionnons pour six autres décennies fructueuses, des changements seront débattus et se produiront dans toute l'organisation. En fait, au moment où ce premier numéro de *Sage* pour l'année 2024 arrivera dans votre boîte aux lettres, une partie de ce travail sera déjà en cours.

Au nombre des tâches qui nous attendent figurent un nouveau plan stratégique, un examen de notre structure organisationnelle, un examen des activités de fonctionnement du bureau national, une refonte du site Web et un effort ciblé pour faire connaître la valeur de l'adhésion aux membres et aux membres potentiels. Chacune de ces tâches importantes n'a qu'un seul objectif : édifier une association plus forte pour tous.

Le nouveau plan stratégique sera achevé à temps pour que les délégués puissent le recevoir à l'assemblée annuelle des membres. L'examen de la structure organisationnelle et l'évaluation du fonctionnement du bureau national seront des initiatives continues. La refonte du site Web et les projets de marketing se poursuivront cette année.

Et, bien sûr, tout ce travail renforcera nos efforts pour mener à bien notre activité principale : la protection des

pensions et des prestations fédérales. L'un des moyens importants pour ce faire consiste à défendre le Régime de pensions du Canada (RPC), qui offre un revenu de retraite sûr aux Canadiens. Ses investissements sont durables pour les 75 prochaines années, et l'office d'investissement qui les supervise est impartial. Nous nous opposerons à tous les efforts qui menacent le RPC.

Nous avons maintenant reçu les résultats de notre sondage sur l'engagement des membres. Il nous a fait chaud au cœur de voir que vos priorités s'alignent sur ce que l'Association fait déjà en termes de défense des intérêts, et de savoir dans quels domaines nous pouvons amplifier nos efforts. J'aimerais remercier les 18 673 membres qui ont pris le temps de répondre.

D'après le sondage, en ce qui concerne les priorités en matière de défense des intérêts, 96 % d'entre vous ont nommé les pensions versées aux retraités fédéraux et aux vétérans; 96 % ont également nommé les régimes de soins de santé et de services dentaires. Les soins de longue durée étaient une priorité pour 90 % des répondants, tandis qu'une stratégie nationale pour les aînés en a touché 87 %. Parmi les autres priorités bénéficiant d'un soutien de 80 % ou plus, mentionnons le bien-

être des vétérans et de leur famille; l'abordabilité (coût des biens et services et réduction de l'inflation); le logement abordable pour les aînés; une meilleure sécurité du revenu de retraite pour tous les Canadiens; la réduction de la maltraitance des aînés, ainsi qu'un traitement et des résultats équitables pour les femmes vétérans et les autres vétérans.

Il a été très encourageant de constater que plus de 90 % des répondants estiment obtenir une bonne valeur, ainsi que de l'information et des communications pertinentes pour leur adhésion. Vous recevrez bientôt plus d'information sur le rapport complet d'Abacus Data au sujet du sondage. D'ici là, vous pouvez prendre connaissance de quelques faits saillants dans le résumé graphique de deux pages dans le présent numéro de *Sage*.

Et, en parlant de *Sage*, notre magazine imprimé célèbre son 10<sup>e</sup> anniversaire en 2024. Au cours de ces dix ans, notre équipe de rédacteurs vous a fait connaître beaucoup de membres! Elle a hâte de vous en présenter plusieurs autres cette année et dans les années à venir. ■

**Anthony Pizzino** est le directeur général de Retraités fédéraux.



# Le pickleball, c'est gagnant!

Facile à apprendre et amusant tout en encourageant l'activité physique chez les aînés, ce sport est si populaire dans les villes du Canada qu'on peine à trouver des terrains la plupart du temps.

PAR HOLLY LAKE



Jean-Pierre de Beaumont, de Gatineau, au Québec, a commencé à jouer au pickleball à son départ à la retraite. Aujourd'hui, il s'entraîne pour les Jeux panaméricains. Sa raquette a été signée par Catherine Parenteau, la Wayne Gretzky du pickleball. Il l'a lui-même achetée après avoir suivi des cours avec elle. Il adore sa raquette, d'autant plus qu'il jouait avec lorsqu'il a gagné les championnats canadiens pour son âge (50 ans et plus). Photo : Dave Chan





**P**our Jean-Pierre de Beaumont, ce fut un coup de foudre. Et c'est en jouant aux fléchettes à l'association locale des aînés que ce retraité a remarqué le pickleball parmi les programmes offerts.

« Je ne savais rien de ce sport au nom étrange », dit-il.

Curieux, il s'est rendu dans un centre sportif près de chez lui, à Gatineau, au Québec, et a pris part à des matchs où il manquait un joueur. Peu après, il y jouait huit fois par semaine.

C'était un tout nouveau sport pour un homme qui jouait au badminton quatre fois par semaine avant de quitter son emploi au cégep Heritage College. Il est tombé sur ce sport quand il a commencé à travailler pour Travaux publics et le Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications, où il travaillait quand il a pris sa retraite en 2016.

« Jouer me manquait. Lorsque j'ai découvert le pickleball, ce fut le coup de foudre et j'ai commencé à jouer aussi souvent que possible », dit-il. « J'aime être stimulé par des défis dans ma vie, pour donner le meilleur de moi-même. Le pickleball me permet d'être très physique. »

Depuis sa première frappe fatidique, M. de Beaumont a participé à plus de 30 tournois, dont les championnats canadiens où il a remporté l'or pour son groupe d'âge et les National Seniors' Games à Pittsburgh en juillet dernier. Ces derniers sont le plus grand événement multisports au monde pour adultes de plus de 50 ans.

« Ce fut une expérience extraordinaire », confie M. de Beaumont, qui a adhéré à Retraités fédéraux en 2013. « C'était un honneur d'y être. »

Aujourd'hui, il vise les Jeux panaméricains des maîtres de 2024.



Rosanne Quan, de Victoria, en Colombie-Britannique, a essayé le pickleball à la demande pressante de son mari et est devenue immédiatement « accro ». Elle joue maintenant avec quatre groupes différents cinq fois par semaine. Photo : Adrian Lam



Rosanne Quan et son mari, Ken, jouent plusieurs fois par semaine. Ils adorent ce sport, mais ont tous les deux subi des blessures. Elle a perdu une dent et il s'est déchiré le tendon d'Achille. Photo : Adrian Lam

## Les périls du pickleball

Selon le dicton, tout n'est qu'un jeu jusqu'à ce que quelqu'un perde un œil. Ou une dent. C'est en jouant au pickleball que Rosanne Quan a perdu une incisive.

« Ce fut complètement par hasard. La balle m'a frappé la bouche et j'ai perdu une dent », raconte cette résidente de Victoria.

Son mari a connu un pire sort sur le terrain. À ses débuts, il s'est déchiré le tendon d'Achille, qui a mis près d'un an à guérir.

« C'est courant », dit M<sup>me</sup> Quan. « Il y a beaucoup de blessures. »

Un rapport publié en 2019 dans le *Journal of Emergency Medicine* estime que le pickleball occasionne 19 000 blessures tous les ans aux États-Unis et, dans 90 % des cas, il s'agissait de personnes de plus de 50 ans. Il a repéré 300 types de blessures liées au pickleball, dont des foulures au mollet et à la cheville, des ruptures du tendon d'Achille et des fasciites plantaires. Dans l'ensemble, les fractures représentaient un tiers des blessures. Les analystes estiment que les coûts médicaux liés au pickleball pourraient atteindre 377 millions de dollars cette année au sud de la frontière.

M<sup>me</sup> Quan attribue cela en partie à l'engouement des gens qui se lancent à fond au début.

« Beaucoup d'ânés qui jouent sont jeunes de cœur », dit-elle. « Mon mari a 70 ans, il frappera toutes les balles qui se présentent. Beaucoup d'entre nous ne se pensent pas aussi vieux qu'ils le sont. »

Mais, en vieillissant, les chutes, les roulades et les impacts ont des séquelles plus lourdes qu'auparavant. Nathan Urquhart, un chirurgien orthopédiste spécialisé en médecine sportive, a constaté une hausse de joueurs de pickleball blessés à son cabinet de Dartmouth.

« À mon avis, aucun autre sport n'entraîne autant de blessures chez les ânés », dit-il.

L'ironie veut que, pour les jeunes joueurs, le pickleball représente un exercice de port de poids qui améliore la densité osseuse. Mais avec l'âge, la coordination et l'équilibre exigent de la prudence. Les gens sont enclins à tendre le bras trop loin pour frapper la balle. Ils perdent l'équilibre et tombent.

« Quand on est plus jeune, on récupère un peu plus efficacement », explique le Dr Urquhart. « Quand on est plus âgé, en étendant le bras, on peut

le casser à différents endroits. »

Souvent, les blessures découlent d'une chute sur une main ouverte.

Sport de réaction, le pickleball exige de se déplacer rapidement d'un côté à l'autre, vers l'avant et vers l'arrière. Glen Bergeron, professeur de kinésiologie et thérapeute du sport à l'Université de Winnipeg, affirme que ce sont les mouvements latéraux qui présentent des risques.

« Nous ne sommes pas conçus pour bouger latéralement », dit-il. « Les gens peuvent estimer que les compétences à utiliser sont assez faciles, alors ils se lancent vers la balle et aboutissent dans des postures pour lesquelles ils n'ont pas l'agilité, l'équilibre ou la rapidité leur permettant de s'en tirer. »

Le fait que beaucoup de gens jouent en portant des chaussures de course aggrave le problème. Ces chaussures sont conçues pour aller vers l'avant, et non pas d'un côté à l'autre. Elles n'offrent pas le support latéral offert par une chaussure de tennis ou de basket-ball.

En plus des mouvements latéraux, la nature rapide des mouvements saccadés nécessaires pour jouer au pickleball exige beaucoup des tendons d'Achille, qui s'affaiblissent avec l'âge.

## Le pickle... quoi?

Mais qu'est-ce que ce sport au nom étrange? Eh bien, si le tennis, le badminton et le ping-pong avaient un enfant, cela donnerait le pickleball, qu'on appelle aussi « tennis léger ». Inventé en 1965, il a connu un fort engouement ces dernières années. En fait, il fait fureur.

Selon une étude réalisée en 2022 par Pickleball Canada, un million de Canadiens jouent présentement au moins une fois par mois, et 45 % jouent quatre fois ou plus. C'est le sport qui connaît la croissance la plus rapide sur le continent, et la USA Pickleball Association le qualifie de « très contagieux ».

M. de Beaumont en est tellement atteint qu'il est devenu instructeur. Inspiré par les nombreuses académies de pickleball qu'il a découvertes en jouant aux États-Unis, il a créé la sienne. Depuis, il a enseigné ce sport à des centaines de gens, mais sans leur facturer de montant fixe pour les leçons. Il les invite sur le terrain et, ensuite, s'ils veulent lui donner de l'argent, ils peuvent le faire. Pour lui, ce qui compte, c'est la satisfaction de partager ce jeu dont il a tant retiré.

« J'ai le plaisir d'initier chaque semaine des retraités à ce sport, qui est aussi facile à apprendre que magnifique », précise M. de Beaumont.

Si un grand nombre de ses clients ont déjà pratiqué des sports de raquette, la moitié ne l'a jamais fait. Quoi qu'il en soit, il affirme que les gens apprennent à jouer en 10 ou 15 minutes.

« Je ne dis pas qu'ils seront tous de bons joueurs, mais ce n'est pas nécessairement le but de tous. Ils veulent simplement s'amuser, rencontrer des gens, être au soleil et sentir le vent. »

Aucune des personnes interviewées par Sage au sujet du pickleball ne contesterait cette affirmation. Selon Suzanne Carrière, il est facile d'apprendre et de s'améliorer. Elle et son mari ont essayé le pickleball une fois en 2017 lors d'un séjour en Floride, et ont recommencé à jouer en 2021. Même s'ils

sont constamment actifs, les sports de raquette n'ont jamais fait partie de leur gamme de sports.

« Mais cela n'avait pas l'air difficile et je me suis dit que nous ne pouvions pas être si mauvais que cela, car nous faisons tous les deux beaucoup de sport », explique M<sup>me</sup> Carrière, qui est ceinture noire de karaté.

D'autres joueurs leur ont volontiers expliqué les règles, qu'elle dit être simples, et donné des conseils.

« À partir de là, nous avons été conquis. C'était une nouveauté, un défi », explique M<sup>me</sup> Carrière, qui vit à Gatineau et a pris sa retraite de Statistique Canada en 2012, après quoi elle est devenue membre de l'Association.

« Tout le monde peut jouer à ce jeu. Je vois des gens qui ne sont pas en bonne forme, mais qui jouent tout de même très bien. Et il n'est pas difficile de s'améliorer. »

Peu après, M<sup>me</sup> Carrière et son mari y jouaient six jours par semaine. Ils ont noué des amitiés partout en Amérique du Nord grâce aux médias sociaux et ont des partenaires de pickleball partout où ils voyagent.

## Bon pour l'égo

Ce n'est qu'au bout d'un an après avoir commencé à jouer au pickleball que M. de Beaumont a convaincu sa conjointe, Chrystianne Pilon, d'essayer ce sport. Dans son enfance, sa relation avec le sport était « atroce », car elle était toujours la dernière personne à être choisie pour faire partie des équipes à l'école.

« Comme la plupart des gens, elle n'était pas très douée au début », se souvient-il. « Mais elle est tombée amoureuse de ce sport. Quelques mois plus tard, elle est rentrée un jour à la maison, les larmes aux yeux en disant que sa vie avait changé. »

Alors qu'elle se trouvait à un terrain, trois femmes lui avaient demandé de se joindre à elles en tant que quatrième joueuse. « Nous savons que tu joues bien », avaient-elles affirmé.



## La bonne nouvelle? La plupart des blessures sont évitables

- **Au début, allez-y lentement.** Jouez une ou deux fois par semaine et améliorez-vous.
- **Réchauffez bien vos muscles avant de jouer.** Marchez rapidement de trois à cinq minutes autour du terrain, pour augmenter votre rythme cardiaque et réchauffer vos muscles.
- **Faites des étirements dynamiques qui imitent les mouvements nécessaires au jeu,** en vous assurant de faire des mouvements latéraux.
- **Faites des exercices d'équilibre tous les jours à la maison.** Commencez avec les yeux ouverts, puis exercez-vous à les faire progressivement avec les yeux fermés.
- **Portez des chaussures adéquates** et veillez à utiliser une raquette de taille adéquate.

« Lorsqu'on y joue avec prudence, le pickleball a de grands avantages physiques », dit le D<sup>r</sup> Urquhart, en soulignant que, en raison du grand nombre de personnes inactives, le mouvement est comme un véritable médicament pour les articulations.

« [Ce sport] est accessible et l'aspect de l'interaction sociale est génial. » Le secret consiste à jouer selon vos limites.

« Essayez de ne pas devenir trop compétitif et d'en faire trop. Vous pourriez en payer le prix. C'est comme le hockey — tout va bien, jusqu'à ce que les gens qui jouent dans la ligue des "loisirs" décident de participer à la finale de la coupe Stanley. C'est là qu'ils se retrouvent dans le pétrin. »



Suzanne Carrière et son mari, André Dompierre, qui vivent à Gatineau, ont pratiqué beaucoup de sports. Ils ont eu la piqure du pickleball à cause de ses règles simples.

Rosanne Quan, qui vit à Victoria, comprend fort bien.

« Je ne suis pas très sportive, je n'ai jamais fait de sport. Mon mari avait l'habitude de me conduire au travail,

de me déposer et d'aller jouer au pickleball », précise l'ancienne agente de prestations de Service Canada, qui a rejoint son mari sur le terrain à sa retraite en 2018.

« J'ai trouvé cela vraiment très prenant », dit M<sup>me</sup> Quan, qui a adhéré à Retraités fédéraux en janvier 2023.

Et, même s'il s'agit d'un excellent exercice et que les tournois soient amusants, pour cette femme très avenante, c'est l'aspect social qui prime. Elle joue avec quatre groupes différents cinq fois par semaine, dont les membres demeurent des amis en dehors du terrain. « J'ai rencontré tellement de gens merveilleux en jouant », dit-elle.

Et cela comprend Fred qui, à 85 ans, a perdu une partie de sa mobilité et de sa vue. M<sup>me</sup> Quan s'assure d'en faire son premier partenaire de la journée.

« Nous perdons presque tous les matchs, mais nous nous amusons et c'est tout ce qui compte », dit-elle.

Joueuse de tennis depuis l'adolescence, Suzanne Mainville-Lemay, de Cornwall en Ontario, estime que le pickleball est un jeu beaucoup plus sociable.

« J'ai joué au tennis pendant des années et avec les mêmes 20 ou 30 personnes, mais il est rare qu'on devienne amis. Vous les rencontrez, vous jouez », dit-elle.

« Avec le pickleball, on s'assoit après, on socialise. Peut-être est-ce attribuable au stade de la vie où nous nous trouvons. Il y a des barbecues et des

## Les inconvénients du pickleball

Si les adeptes de pickleball adorent ce sport, il ne manque pas de détracteurs, dont ceux qui doivent l'écouter. Et les municipalités peuvent se retrouver entre l'arbre et l'écorce.

Lorsque les balles frappent les dures raquettes de pickleball, elles font beaucoup plus de bruit que les balles de tennis. À cause du bruit produit par trois terrains de pickleball voisins, un couple de Halifax a dû cesser de s'asseoir dans sa cour arrière ou d'ouvrir les fenêtres pendant l'été. Pour couronner

le tout, le couple a découvert qu'une toilette portative à l'intention des joueurs de pickleball avait été attachée à leur clôture arrière, produisant des « parfums âcres » qui s'ajoutaient au bruit « impitoyable » du sport. Un autre voisin a comparé le bruit à une « chambre de torture psychologique ».

Il y a également eu des poursuites judiciaires. Un tribunal de Niagara-on-the-Lake, en Ontario, a statué qu'un club établi dans cette ville enfreignait le règlement municipal sur le bruit. La ville et le club ont dû payer chacun une amende de 1 000 \$. En Alberta, la ville d'Okotoks a imposé des limites

d'heures de jeu (de 9 h à 20 h presque tous les jours, comparativement aux heures précédentes de 8 h à 22 heures et de 9 h à 17 h les vendredis et dimanches) à un terrain de pickleball dont le bruit irritait les voisins.

Un homme de Chilliwack, en Colombie-Britannique, a entamé une grève de la faim pour protester contre le bruit causé par un terrain, aménagé deux ans après son arrivée.

Après 50 heures sans nourriture, il a déclaré avoir constaté assez de progrès pour arrêter, dont une invitation de l'hôtel de ville pour discuter de son problème.

soirées à Noël, au début et à la fin de l'année. »

Elle et son mari ont commencé à jouer au pickleball après l'infarctus de ce dernier en 2021, car le tennis était trop exigeant sur le plan physique. Le terrain de pickleball étant plus petit, il faut moins courir. De plus, la raquette et la balle sont plus légères.

« S'il joue tous les deux ou trois jours, il ne s'épuise pas. Mais il continue à faire de l'exercice cardio et à bouger », précise M<sup>me</sup> Mainville-Lemay, qui a pris sa retraite en 2015 après avoir travaillé pendant 30 ans dans le domaine des TI et de l'informatique à Parcs Canada, et qui a adhéré à Retraités fédéraux en 2020.

Aujourd'hui, ses petits-enfants jouent aussi. Cependant, à cause de la popularité du pickleball, il est difficile de réserver un terrain à Cornwall. C'est pourquoi elle et son mari envisagent de déménager dans une grande ville. Cela les rapprocherait de leurs enfants, mais M<sup>me</sup> Mainville-Lemay admet que le pickleball est le facteur déterminant.

« Eh bien, oui », s'esclaffe-t-elle. « J'ai travaillé pendant 30 ans. Je veux profiter des 30 prochaines années. Il est temps de m'amuser. »

## Les jeunes y jouent aussi

Les autres aînés ne sont pas les seuls à rivaliser avec elle pour avoir accès à un terrain.

Le groupe démographique des 18 à 34 ans connaît la croissance la plus rapide, 13 % d'entre eux jouent au moins 15 fois par mois.

C'est le cas du fils de M<sup>me</sup> Carrière, qui est âgé de 34 ans. Au début de l'année, elle lui a prêté une raquette et l'a invité à jouer.

« Il a adoré ça et a eu la piqûre rapidement. Il a acheté de nouvelles chaussures et sa propre raquette », mentionne-t-elle. « Il joue dans trois ligues. Il est meilleur que nous maintenant! »

Même les professionnels du tennis ne sont pas à l'abri de l'attrait du pickleball. En avril dernier, Andre Agassi

s'est associé à Andy Roddick et ils ont battu John McEnroe et Michael Chang au Pickleball Slam. M. Agassi a ensuite déclaré qu'il continuerait à jouer « aussi longtemps que je pourrai marcher — c'est dire à quel point j'aime ce jeu ».

Le Pickleball Slam 2 opposera Andre Agassi et son épouse, Steffi Graf, aux légendes du tennis Maria Sharapova et John McEnroe, en février.

Et une autre grande vedette sportive, l'étoile québécoise du tennis Eugénie Bouchard, vient d'annoncer qu'elle participera à une tournée professionnelle de pickleball de cette année.

« C'est une nouvelle vague de gens qui veulent jouer », explique M. de Beaumont.

« Vous rirez, vous vous sentirez plus léger et vous apprécierez davantage la vie en jouant. C'est comme un retour à l'enfance. C'est un peu magique! » ■

Rédactrice établie à Ottawa, **Holly Lake** se rendra sur un terrain de pickleball pour comprendre pourquoi on fait tant de cas de ce sport.

**Association nationale des retraités fédéraux et Arbor Alliance**

En tant que membre de l'Association nationale des retraités fédéraux, vous pouvez maintenant faire un peu plus facilement des plans plus économiques relatifs aux funérailles et au cimetière lorsque vous choisissez Arbor Memorial, la plus importante famille canadienne de fournisseurs d'arrangements.

Economisez 10 % sur les plans relatifs aux funérailles et au cimetière faits d'avance **Economies de 10%\***

Economisez 5 % sur les plans relatifs aux funérailles et au cimetière faits au moment du décès. **Economies de 5%\***

**PLUS! Registre familial de planification<sup>MC</sup> de la succession GRATUIT**

Pour planifier d'avance vos arrangements relatifs aux funérailles et au cimetière, composez le 1-877-301-8066 ou rendez-vous à [ArborAlliance.ca](http://ArborAlliance.ca) dès aujourd'hui

**Arbor Alliance**  
par Arbor Memorial

Association nationale des retraités fédéraux  
**PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ**

\* Rabais de 10 % sur les derniers arrangements planifiés à l'avance, à l'exclusion des cryptes, qui sont assimilés d'un rabais de 5 % et elles sont achetées à l'avance.  
† Pour les achats effectués en Ontario, rabais de 4 % sur les lotissements funéraires, les niches et les autres droits d'inhumation, à l'exclusion des cryptes hors-terre. Rabais de 10 % sur tous les autres produits et services de cimetière.

Arbor Memorial Inc.

# En matière d'inflation alimentaire, le Canada s'en tire bien

Même s'il est indéniable que les prix des aliments ont augmenté au Canada, le pays dispose de chaînes d'approvisionnement plutôt robustes et les experts prédisent que la hausse de ces prix ralentira cette année.

PAR PETER SIMPSON



**S**'il est vrai que les prix des aliments ont considérablement augmenté au Canada au cours de la dernière année, la diminution des dépenses en alimentation des Canadiens l'est tout autant.

Cette incongruité est attribuable à la pression exercée par d'autres dépenses des ménages ayant augmenté de façon désagréable : les taux hypothécaires, l'essence, les taxes, les services publics et tous les besoins quotidiens. Le revenu de nombreux ménages canadiens n'a pas suivi ce rythme, surtout celui d'un grand nombre de pensionnés dont le revenu est fixe.

Les Canadiens continuent de profiter de certains des prix les plus bas au monde sur les aliments, correspondant en moyenne à un pourcentage de 10 % à 11 % du budget du ménage, indique le professeur Sylvain Charlebois, directeur du laboratoire d'analyse agroalimentaire de l'Université Dalhousie. Seuls cinq autres pays dépensent en moyenne un pourcentage inférieur du budget du ménage, les États-Unis profitant des coûts alimentaires moyens les plus bas.

Le défi qui attend les Canadiens dans l'immédiat, selon M. Charlebois, c'est « que les changements se sont produits si rapidement que de nombreux ménages n'ont tout simplement pas eu le temps de s'y adapter. »

Frappés de part et d'autre par des hausses des coûts de la nourriture et de logement, la plupart des ménages ont fait face à un choix inévitable : il est plus facile de réduire ses dépenses alimentaires que son hypothèque.

« C'est pour cette raison que c'est à l'épicerie que les gens cherchaient le plus à économiser », souligne M. Charlebois. « Vous achetez des produits de marques moins chères. Vous allez au magasin à un dollar et un peu plus souvent au Tigre Géant. »

En 2023, l'inflation a considérablement varié d'un mois à l'autre. Comparativement, certains produits alimentaires ont connu d'impressionnantes hausses à certains moments de l'année. Ajoutez à cela

## Économisez de manière astucieuse

Les conseils pour économiser sur votre facture d'épicerie abondent. En voici cinq qui sont concrets, mais moins évidents que les coupons.



**Planifiez vos repas et faites une liste :** Planifiez vos repas de la semaine,

dressez une liste de tout ce dont vous avez besoin pour préparer ces repas et respectez-la. Puis, une fois par semaine, cuisinez un repas planifié en quantité suffisante pour en réfrigérer ou en congeler des portions, afin d'avoir des repas rapides tout au long de la semaine. Considérez-le comme une réserve inépuisable de restes. Vous irez peut-être encore plus loin en faisant des conserves avec des aliments saisonniers pour les utiliser rapidement plus tard.



**Baissez les yeux :** Les marchands placent habituellement les articles les plus chers à la hauteur des yeux et relèguent les options moins coûteuses aux tablettes inférieures.

Balayez les tablettes du regard de haut en bas dans tout le magasin et vous économiserez.



**Mangez avant d'acheter :** Ne faites pas l'épicerie le ventre vide : plus votre estomac crie famine, plus vous remplirez votre panier d'épicerie.



**Achetez plus de produits végétaux :** Quelques repas sans viande et à base de végétaux par semaine permettent d'économiser sur le coût de l'épicerie. Soyez végétarien à temps partiel.



**Éliminez le gaspillage à la source :** Nous finissons tous par jeter des aliments uniquement parce que nous ne les avons pas mangés à temps. Prenez note des aliments que vous jetez et cessez de les acheter.

l'inflation alimentaire inhabituelle au taux supérieur à celui de l'inflation en général, et vous obtenez un choc.

Mis à part ces bouleversements, le système alimentaire canadien reste l'un des meilleurs au monde. Le Canada s'est classé au septième rang des pays figurant sur l'indice mondial de la sécurité alimentaire de 2022, en ce qui concerne le « contexte de sécurité alimentaire », alors même que la sécurité alimentaire était en déclin à l'échelle mondiale, selon la tendance des deux années précédentes.

« Des bouleversements plus fréquents et importants, notamment la COVID-19, les conflits, les conditions météorologiques extrêmes et la hausse des coûts, aggravent les problèmes systémiques qui érodent la sécurité alimentaire au fil du temps, affaiblissant la résilience du système », ont signalé les auteurs de l'indice. « Les intervenants

de tous les secteurs d'un système alimentaire complexe et interrelié devront travailler ensemble pour gérer ces risques. »

M. Charlebois précise que les trois piliers de la sécurité alimentaire sont l'accès, la sécurité et l'abordabilité. À son avis, le Canada reste parmi les chefs de file pour deux de ces trois piliers.

« En ce qui concerne l'accès, nous nous portons bien », mentionne-t-il. « Nous cultivons de nombreux aliments au Canada. Avec les États-Unis, nous faisons partie de cette bulle nord-américaine et nous sommes donc à l'abri de nombreuses situations qui se produisent dans le monde entier. L'Ukraine en était un bon exemple; l'Europe a été fortement perturbée en raison de l'invasion de l'Ukraine par la Russie, [mais pas nous]. »

Le Canada excelle également en matière de sécurité alimentaire,



ajoute-t-il. Chaque année, environ 300 personnes décèdent de maladies d'origine alimentaire au Canada, « ce qui est beaucoup, certes, mais cela reste très peu en comparaison » avec d'autres pays et régions.

L'élément qui fait chuter le Canada du haut du tableau sur la sécurité alimentaire globale, c'est le troisième indicateur.

« Le secteur dans lequel nous éprouvons de la difficulté, c'est l'abordabilité », indique-t-il. « J'estime que nous sommes moins performants qu'avant à ce niveau. Le pourquoi de

cette performance moindre est le coût très élevé pour desservir certaines régions du pays. »

C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles l'inflation des prix des aliments varie d'une région à l'autre. *Le Rapport sur les prix alimentaires au Canada 2024*, une étude et des prévisions rédigées par 30 coauteurs d'universités de partout au pays, dont M. Charlebois, révèle que l'inflation des prix alimentaires en 2023 variait entre 6,7 %, à l'Île-du-Prince-Édouard et au Québec, et 5 %, en Saskatchewan. On y présente peu de statistiques sur le

nord du Canada, mais le rapport indique que les trois territoires connaîtront probablement tous des hausses plus importantes que la prévision canadienne de 4,5 % en 2024.

L'inflation alimentaire peut également varier grandement d'un rayon du magasin à l'autre, comme on l'a constaté en 2023.

« Le taux d'inflation des prix alimentaires augmentait de façon globale, mais certaines catégories connaissaient des hausses moins importantes et d'autres montaient en flèche », explique Kelleen Wiseman, directrice académique de la maîtrise en économie alimentaire et des ressources, à la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université de la Colombie-Britannique, également coauteure du rapport. « Il y avait de nombreuses nuances étranges et fascinantes », souligne-t-elle. « La viande augmentait considérablement, l'huile augmentait, les produits de boulangerie augmentaient, les fruits augmentaient, puis des aliments, comme les tomates









**Ce que nous faisons :**

- Aider les fonctionnaires à atteindre leurs objectifs financiers depuis 1960
- Fournir des investissements de qualité à des coûts réduits
- Sans but lucratif, nous reversons les gains excédentaires à nos chers membres



Association nationale des retraités fédéraux  
**PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ**

Des commissions, des commissions de suivi, des honoraires de gestion et d'autres frais peuvent être associés aux fonds communs de placement. Veuillez lire le prospectus avant de faire un placement. Les fonds communs de placement ne sont pas garantis, leur valeur change souvent, et la performance passée peut ne pas se répéter.

## La saison des impôts en toute simplicité.

**Ce que nous offrons :**

- Compréhension de l'imposition sur vos investissements
- Placements fiscalement avantageux
- Consultations gratuites des portefeuilles
- Des conseillers fiables et bien informés

Prenez rendez-vous avec un conseiller dès aujourd'hui !

 [info@tradex.ca](mailto:info@tradex.ca)

---

**Gestion Tradex Inc.**  
[www.tradex.ca](http://www.tradex.ca) | 1604-340, rue Albert, Ottawa, ON K1N 7Y6  
 (613) 233-3394 | 1-800-567-3863



et la laitue, baissaient. C'était en partie attribuable au caractère saisonnier de ces aliments. »

Cette baisse découlait également en partie de facteurs qui expliquent « l'écart » inhabituel entre l'inflation des prix alimentaires et le taux d'inflation global. Divers facteurs ont une incidence sur les prix des aliments, selon M<sup>me</sup> Wiseman, dont certains coûts de main-d'œuvre, les coûts de location pour les entrepôts ou les épiceries et le coût des matériaux d'emballage, comme les bouteilles de verre, dont le coût a récemment augmenté de 75 % à lui seul.

« Certains de ces facteurs entraînent cette hausse et semblent empêcher les prix des aliments de baisser aussi vite que nous le pensions, mais nous espérons qu'ils diminueront et que la hausse ralentira. »

L'inflation des prix alimentaires est peu influencée par les chaînes d'approvisionnement mondiales, mentionne-t-elle, puisqu'elles restent « plutôt solides » et peuvent s'adapter assez rapidement aux perturbations à

court terme, qu'elles soient de nature géopolitique ou climatique. Cela ne signifie pas qu'il n'y aura aucun changement permanent aux chaînes d'approvisionnement alimentaire puisque, par exemple, les changements climatiques pourraient anéantir les cultures de laitues en Californie ou d'avocats au Mexique, pour ne nommer que deux des nombreuses répercussions potentielles sur la nature, l'endroit et le moment des récoltes.

Pour le moment, à l'extrémité de la chaîne, c'est-à-dire sur les tablettes des commerces de détail, M<sup>me</sup> Wiseman s'attend à ce qu'on observe une « accalmie » des prix des aliments entre février et avril 2024.

M. Charlebois entrevoit au moins une diminution du taux d'augmentation par rapport à l'année dernière. Ces prévisions sont appuyées par le rapport sur les prix alimentaires. Il prévoit un taux d'inflation des prix alimentaires se situant entre 2,5 % et 4,5 % dans l'ensemble en 2024, ce qui se rapprocherait de la moyenne

sur dix ans, bien que des fluctuations considérables persisteraient entre différentes catégories alimentaires. Le rapport prévoit un taux d'inflation entre 5 % et 7 % pour la viande, les légumes ou les produits de boulangerie, mais de seulement 1 % à 3 % pour les produits laitiers et les fruits.

« Nous prévoyons qu'une famille de quatre personnes [comptant deux adolescents] aura une dépense estimée de 16 297,20 dollars », indique le rapport. « Cela représente une augmentation de 701,79 dollars par rapport à l'année précédente. »

Une conclusion du rapport qui donne particulièrement à réfléchir mentionne une augmentation de 78,5 % du nombre de visites aux banques alimentaires au Canada, entre 2019 et 2022, atteignant presque deux millions.

« Il s'agit du taux de fréquentation des banques alimentaires le plus élevé jamais constaté au Canada. » ■

**Peter Simpson** est un rédacteur primé établi à Ottawa.

# DÉMÉNAGEZ avec nous

**N'oubliez pas vos avantages en matière de déménagement et d'immobilier, à titre de membre de Retraités fédéraux.**

## UN RÉCOMPENSE MONÉTAIRE

Sur vos achats et ventes de biens immobiliers lorsqu'ils sont coordonnés par le programme conclu entre Retraités fédéraux et RSG. Avec des agents immobiliers professionnels et de premier ordre à travers le pays.

## SERVICE DE DÉMÉNAGEMENT COORDONNÉ PAR DES PROFESSIONNELS

Souvent pour un total inférieur à celui du devis sur les services de déménagement, et avec des chauffeurs et des équipes de premier ordre.

## UNE VÉRIFICATION DE FACTURE GRATUITE

Pour veiller à ce qu'il n'y ait pas d'erreur ou de surfacturation avant de payer votre facture de déménagement.

« Nous sommes très satisfaits d'avoir fait appel au Groupe RSG pour nous aider avec la sélection d'agents immobiliers, tant pour la vente que pour l'achat de nos propriétés, ainsi que des déménageurs pour une relocalisation hors province en hiver. »

- Denis B., Retraité fédéraux

Visitez notre site  
[relocationservicesgroup.com](http://relocationservicesgroup.com)

Courriel  
[info@relocationservicesgroup.com](mailto:info@relocationservicesgroup.com)

Appelez-nous  
**1-866-865-5504**



**Le groupe de relogement RSG**  
PROFESSIONNEL PERSONNEL IMMOBILIER ET DÉMÉNAGEMENT



## Rester stable et en sécurité

En vieillissant, nous perdons l'équilibre, levons les jambes moins haut et pouvons ressentir des étourdissements à cause des médicaments. Cela peut entraîner des chutes dangereuses, dont beaucoup sont évitables, selon les médecins. **PAR PATRICK LANGSTON**

**L**e mois de septembre dernier a été dur pour Lilianne Fuller, qui a fait deux chutes. La première fois, elle s'est cassé le nez et a subi une légère commotion cérébrale quand, alors qu'elle sortait d'une voiture, ses pieds se sont emmêlés dans son sac à main, qu'elle avait laissé sur le plancher.

La deuxième fois, elle venait d'arriver à l'aéroport Leonardo da Vinci-Fiumicino de Rome pour le « voyage de sa vie ». Se précipitant vers le carrousel à bagages, M<sup>me</sup> Fuller a trébuché sur la bordure d'une aire de jeux pour enfants. « J'ai littéralement fait un vol plané », dit-elle. « C'est arrivé si vite. »

Lors de cette dernière chute, cette résidente de Langley, en Colombie-Britannique, et commis aux finances

et à la gestion du matériel à la retraite d'Agriculture Canada, s'est fracturé un poignet et un coude. Cependant, l'étendue de ses blessures n'a été constatée qu'à son retour.

M<sup>me</sup> Fuller s'est rétablie physiquement, mais elle souligne que les accidents, tous deux évitables, « m'ont rendue beaucoup plus hésitante lorsque je marche, presque un peu craintive ».

En tant qu'aînée, M<sup>me</sup> Fuller n'est pas la seule à souffrir des conséquences potentiellement graves d'une chute. Selon l'Agence de la santé publique du Canada, entre 20 et 30 % des aînés font une ou plusieurs chutes chaque année et la chute est la principale cause d'hospitalisations liées à des blessures chez les personnes de 65 ans et plus.

Une chute grave peut entraîner une diminution de la qualité de vie en raison de la douleur ou de l'invalidité de longue durée, une perte d'autonomie, y compris une admission prématurée dans un établissement de soins de longue durée et un isolement dû à une invalidité ou à la peur de tomber de nouveau.

Les coûts sociaux comprennent non seulement des milliards de dollars chaque année en dépenses de soins de santé, mais aussi les pertes incalculables pour nos communautés, lorsque des personnes qui contribuent à la société et sont en bonne santé se retrouvent ainsi en marge.

### Pourquoi ces chutes?

Avec l'âge, nous perdons de la masse musculaire, notre équilibre et notre vision diminuent, et notre temps de réaction ralentit, selon José Morais. Ce professeur de médecine à l'Université McGill, également directeur de la Division de gériatrie de cette université, a créé un programme d'exercices en ligne pour



### Ressources sur la prévention des chutes

- [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/responsabilite-populationnelle/f003\\_prevention\\_des\\_chutes.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/responsabilite-populationnelle/f003_prevention_des_chutes.pdf)
- <https://safe-seniors.com/fr>
- <https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/chutes-chez-les-aines/>

aider à réduire le risque de chute chez les aînés fragiles.

Le danger de chute augmente fortement lorsque nous atteignons 75 ans, et particulièrement 80 ans, dit-il, et de multiples facteurs entrent en jeu. « Si vous perdez l'équilibre, vous devez rétablir la position de votre corps dès que possible, mais si votre réaction est retardée, vous vous retrouverez sur le sol. »

M. Morais rappelle que, s'il faut faire du slalom entre les obstacles d'une maison encombrée, cela augmente les chances de tomber. La personnalité peut constituer une autre embûche : « Certaines personnes continuent de prendre des risques. Nous voyons des hommes qui, malgré leur âge avancé, essaient de nettoyer les gouttières. »

Ajoutez à cela des articulations douloureuses qui limitent les mouvements, des chaussures mal ajustées ou glissantes, des troubles cognitifs, un mauvais éclairage dans les escaliers ou ailleurs, et la nécessité de se précipiter aux toilettes à cause de l'incontinence, et on peut s'étonner que les chutes d'aînés ne soient pas plus nombreuses.

## Les chutes ne sont pas inévitables

La plupart des chutes sont à la fois prévisibles et évitables, selon des sources comme l'Unité de recherche et de prévention des blessures de la Colombie-Britannique (BC Injury Research and Prevention Unit, ou BCIRPU).

Pour éviter de tomber, évaluez d'abord votre risque. Une évaluation en ligne comme celle offerte par cette unité est un outil simple et rapide, avec des énoncés auxquels il suffit de répondre oui ou non, comme « J'ai de la difficulté à monter sur un trottoir » et « Je prends des médicaments pour m'aider à dormir ou à améliorer mon humeur ». Si votre pointage indique que vous êtes à risque de tomber, il est temps d'agir, et cela comprend parler à votre fournisseur de

soins de santé des prochaines étapes à suivre.

La clé de la sécurité, c'est l'exercice, car il fait tout le nécessaire, de la remusculation, en particulier des jambes dont la détérioration liée à l'âge est fréquente, au renforcement des os, en passant par la réduction du risque de fracture en cas de chute. En fait, l'exercice qui améliore la force et l'équilibre est la stratégie de prévention des chutes la plus efficace, selon la BCIRPU. Si vous avez un problème médical préexistant, assurez-vous par contre de parler à votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.

Selon M. Morais, l'exercice régulier améliore également la santé cardiovasculaire, stimule l'appétit et améliore le sommeil, des éléments importants pour continuer à être en bonne santé alors que nous progressons en âge.

« C'est la meilleure pilule qui soit. »

Les programmes d'exercices pour réduire le risque de chute des aînés (en passant, M<sup>me</sup> Fuller s'est inscrite à un programme) sont partout, allant de cours en ligne à des cours gratuits dans la communauté, comme le PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique), offert par les organismes de santé publique de l'Ontario et du Québec pour prévenir les chutes chez les aînés autonomes. Le yoga, le Pilates et le tai-chi peuvent également améliorer l'équilibre, la force et la flexibilité. Toujours selon M. Morais, la marche, qui ne coûte rien, est une autre stratégie d'exercice pour lutter contre le risque de chute, tout en procurant 80 % des avantages de la course.

L'exercice permet également d'éviter la crainte de tomber que peuvent éprouver les aînés. Comme nous percevons une perte de stabilité, nous bougeons moins et en faisons moins, dit M. Morais. Cela diminue la force, l'équilibre, la flexibilité et, comme dans le cas de M<sup>me</sup> Fuller, la confiance en soi, ce qui exacerbe le manque d'activité. « Cela crée un cercle vicieux. »

Les aînés fragiles peuvent bénéficier du programme d'exercices physiques pour aînés du nom de *Safe*. Développé par l'Université McGill sous la direction de M. Morais, ce programme en ligne comprend une série de vidéos d'exercices à domicile pour réduire le risque de chute. M. Morais précise que le programme réduit les chutes de jusqu'à 40 %.

## Protection contre les chutes à la maison

Votre domicile peut constituer un dangereux champ de mines qui favorise les chutes.

À titre d'exemple, les tapis avec des franges accrocheuses (nous ne levons plus les pieds aussi haut quand nous vieillissons), les baignoires et douches sans barres d'appui, un vieil escabeau sans rail de sécurité et des escaliers mal éclairés entraînent des risques d'accident.

Pour plus de conseils sur la sécurité et la prévention des chutes à la maison, consultez le guide d'Anciens Combattants Canada au lien suivant : <https://bit.ly/3SiwVjp/>.

Si vous tombez, prenez votre temps pour vous relever. Si vous êtes blessé ou si vous ne parvenez pas à vous relever, appelez pour obtenir de l'aide médicale. Et informez votre médecin de la chute, au cas où un médicament ou un autre problème y serait associé.

Les deux chutes de M<sup>me</sup> Fuller ont provoqué une prise de conscience. Désormais, elle prête plus attention à son environnement et a beaucoup ralenti.

« J'ai 68 ans et il me reste encore beaucoup d'années, j'espère. Comme je voyage et que je veux être physiquement active, je pense que ce serait mieux de le faire sur deux pieds, pas à quatre pattes. » ■

---

**Patrick Langston** est un rédacteur de la région d'Ottawa qui a modifié sa maison centenaire afin de réduire le risque de chutes.



## Résultats du sondage...

## Vous nous appréciez

### Perceptions de l'Association

Pourcentage de répondants d'accord ou tout à fait d'accord avec ces énoncés.

**93 %**

L'Association me transmet des informations qui sont importantes pour moi.

**91 %**

Les canaux de communication de l'Association me tiennent au courant et favorisent ma participation.

**89 %**

Ceux qui ont dit que la défense des intérêts globale de l'organisation est « importante » ou « très importante » pour eux.

Les membres de Retraités fédéraux sont très engagés. Nous en avons invité 88 174 à répondre à un sondage important pour guider notre travail de défense des intérêts et évaluer la satisfaction des membres.

En tout, 18 673 membres (une proportion impressionnante de 21 %) ont répondu au sondage confidentiel mené pour nous par Abacus Data. Il s'agit d'une augmentation de 26 % par rapport au nombre de réponses de notre sondage de 2020. Quatre membres sur cinq ont dit vouloir que l'Association défende des questions pertinentes pour les retraités fédéraux et les vétérans, ainsi que pour les aînés.

Parmi les répondants, 55 % ont indiqué être des hommes, 43 % des femmes et 2 % ont préféré ne pas répondre (ils avaient été invités à présenter comme non-binaires ou à se décrire eux-mêmes). Ils étaient principalement âgés de 70 à 79 ans (43 %), les 60 à 69 ans (35 %) occupant le deuxième rang. Les réponses ont donné un bon aperçu de la composition de nos membres ainsi que de leurs besoins et priorités.

Subtilités : Sondage confidentiel mené par Abacus Data, par entente contractuelle avec Retraités fédéraux. La marge d'erreur du sondage est de +/- 0,8 %, 19 fois sur 20. Avec un échantillon aussi important, les données présentent un degré élevé de fiabilité statistique.

**87 %**

L'Association offre des services qui sont importants pour moi.

**86 %**

J'obtiens une bonne valeur pour le coût de mon adhésion.

**83 %**

Taux de satisfaction de ceux qui ont recours au programme de partenaires privilégiés

## Plans de voyage

**86 %**

Nombre de personnes déclarant qu'elles voyageraient hors de la ville ou hors du pays dans les 12 mois suivant le sondage

**43 %**

Répondants ayant déclaré que l'assurance voyage MEDOC était la principale raison d'adhérer à l'Association

**13 %**

Répondants qui ont dit qu'ils feraient cinq voyages ou plus dans les 12 mois suivant le sondage



# Défense des intérêts

Nous vous avons demandé à quel point chacun de ces enjeux était important pour la défense des intérêts de l'Association.

Pour leur bien-être, les membres se soucient des pensions, des régimes de soins de santé, des services dentaires et des vétérans. Pour les enjeux qui touchent les membres et les aînés, les priorités sont les soins de longue durée, une stratégie nationale pour les aînés et une meilleure sécurité du revenu de retraite.

**96 %**

Pensions fédérales des retraités et des vétérans

**96 %**

Régimes de soins de santé et de services dentaires fédéraux pour les retraités et les vétérans



**90 %**

Soins de longue durée

**87 %**

Stratégie nationale pour les aînés

**84 %**

Bien-être des vétérans et de leurs familles

**83 %**

Abordabilité



**82 %**

Logement abordable pour les aînés

**81 %**

Amélioration de la sécurité du revenu de retraite pour tous les Canadiens

**80 %**

Traitement et résultats équitables pour les femmes vétérans et les autres vétérans



# Vos loisirs réguliers

**48 %**

Répondants qui regardent du contenu en continu



**73 %**

Répondants qui font de l'exercice



**77 %**

Répondants qui lisent



**76 %**

Répondants qui font du bénévolat

**36 %**

Répondants qui jardinent





# Au purgatoire des mots de passe

Comment concilier au mieux le besoin d'un mot de passe non piratable avec la capacité de s'en souvenir? Voici des conseils d'experts. **PAR JENNIFER CAMPBELL**

**E**n 2024, la sécurité des mots de passe sera le principal problème dans le monde de la technologie, selon David Shipley, PDG et cofondateur de Beauceron Security Inc., basé à Fredericton, au Nouveau-Brunswick.

« Nous devons rendre les mots de passe aussi sûrs, mais également aussi utilisables que possible », explique M. Shipley. « Les deux concepts s'apparentent à des pôles magnétiques qui se repoussent. »

Le problème remonte à au moins aussi loin que les ordinateurs. Comme le dit M. Shipley, nous avons besoin de mots de passe pour protéger nos données, mais nous devons également pouvoir les mémoriser pour que la dimension pratique de l'informatique demeure attrayante.

M. Shipley fait valoir que le bon vieux conseil du National Institute of Standards and Technology des États-Unis pour se doter de mots de passe compliqués, utiliser des majuscules

et des minuscules, des chiffres et des caractères spéciaux a eu l'effet inverse, en quelque sorte.

« Ce qui s'est passé, et les chercheurs qui ont créé [le protocole] l'ont reconnu il y a quelques années, c'est que les gens n'arrivaient pas à se souvenir de ces mots de passe. Ils ont donc commencé à utiliser le même mot de passe en se contentant d'y ajouter quelques caractères différents à la fin. Le problème est que même un logiciel de piratage facilement accessible peut décoder ces mots de passe relativement facilement sur un vieil ordinateur portable. »

## « Que du menu fretin »

L'autre grave dimension du problème, explique Terry Cutler, PDG de Cyology Labs et fondateur de l'appli gratuite de cybersécurité Fraudster, est que les profanes se disent qu'ils n'ont aucune importance sur le plan global et que les

pirates ne s'intéressent aucunement à eux.

« Beaucoup de gens, surtout les aînés, pensent n'être "que du menu fretin" et se disent "personne ne voudra me pirater" », dit M. Cutler. « Ils ont donc le sentiment de ne pas être une cible, mais ils ne réalisent pas que, comme ils n'ont pas le temps, l'argent ou les ressources pour assurer leur cybersécurité, cela en fait la principale cible. »

M. Shipley en convient et ajoute que les pirates criminels sont, par nature, très intelligents, mais aussi paresseux. Ils attendent donc que l'occasion se présente.

« C'est pourquoi ce sont des criminels et non des membres productifs de la société », dit-il.

## Trop de mots de passe

Le citoyen moyen, ajoute M. Cutler, gère environ 50 mots de passe différents dans son esprit. Cela va des codes d'accès

pour un guichet automatique aux codes d'alarme pour leur maison, sans oublier ceux pour leurs courriels. Et ces mots de passe deviennent de plus en plus difficiles à retenir, d'autant que les gens sont invités à les changer fréquemment.

« Ils finissent par utiliser des mots de passe comme George123 qui peuvent être décodés en quelques instants », explique M. Cutler. « Et ils ne se rendent pas compte que, lorsqu'ils sont victimes d'une attaque d'hameçonnage, ou s'ils sont piratés, ou si une base de données sur laquelle ils sont inscrits est piratée [cela s'est même produit avec Revenu Canada], ils deviennent vulnérables à toutes sortes d'autres attaques d'hameçonnage et la fraude. »

Il dit que nous pourrions recevoir un courriel qui dit, « Bonjour [votre nom], Vous ne me connaissez pas, mais voici votre mot de passe. » Et c'est bel et bien votre mot de passe. Les pirates informatiques pourraient alors dire à leurs victimes qu'ils ont installé des logiciels espions sur leurs ordinateurs et qu'ils les regardent en vidéo. À cause de la peur, les victimes se soumettent aux exigences répréhensibles des pirates informatiques.

## Le casse-tête des mots de passe

Beaucoup d'entre nous ont reçu ces courriels et ont immédiatement changé leurs mots de passe, ce qui est la bonne



chose à faire, souligne M. Cutler. Mais comment trouver un mot de passe impirable?

Il conseille de s'assurer que le mot de passe comprenne entre 16 et 25 caractères et mélange des majuscules et des minuscules. Il recommande de trouver une phrase simple, par exemple « J'ai passé une excellente journée au travail en 2024! », de supprimer les espaces et de mettre l'initiale de chaque mot en majuscule.

« À lui seul, ce mot de passe exigera 10 ans pour être décodé », dit-il. « Mais puisque nous sommes là pour mieux nous protéger, si vous remplacez tous les O par un zéro et tous les A par le symbole @, il faudra alors 39 ans pour le décoder. »

Pour plus de clarté, voici ce mot de passe : J'iP@sséUneExcellenteJournée@uTr@v@ilEn2024!

Mais comme nous tentons d'être vraiment proactifs ici, il suggère également d'activer la validation en deux étapes où nous recevons un courriel ou un texto avec un code à saisir pour prouver notre identité. Ce système est efficace, dit M. Cutler, mais il est également important d'activer la protection contre le transfert frauduleux auprès de votre fournisseur de téléphonie mobile. Cette protection limite la possibilité qu'on transfère votre numéro à un autre fournisseur à votre insu. M. Cutler connaît un cas où des pirates informatiques ont eu accès à un ancien compte Hotmail dormant qui comprenait tous les mots de passe de la victime. Grâce à cette information, ils ont pu transférer son numéro de téléphone et son forfait de Rogers à Bell. Ce faisant, ils ont éliminé son accès à son téléphone et obtenu tous les textos de vérification en deux étapes allant à son numéro. En fin de compte, ils ont réussi à accéder à son compte bancaire et à le vider, ainsi qu'à faire des achats sur Amazon et eBay.

Selon David Shipley, la protection des données par mot de passe sera le plus important problème de cybersécurité en 2024.

Photo : Denis Duquette



Terry Cutler dit que le citoyen moyen gère environ 50 mots de passe différents dans son esprit.

De nombreux fournisseurs auront une protection contre le transfert frauduleux, mais il vaut la peine de vérifier pour vous assurer que la vôtre est activée. Par contre, la protection contre le transfert non autorisé exigera une démarche de votre part : si vous décidez de changer de fournisseur, vous devrez vous adresser à lui en personne pour transférer votre numéro.

## Gestion de vos mots de passe

Pour chaque problème à résoudre, les entrepreneurs proposent un produit pour le régler. Nous avons donc vu beaucoup d'applis de protection de la confidentialité des mots de passe sur le marché. M. Cutler fait remarquer que la qualité d'un gestionnaire de mots de passe correspond à celle de l'entreprise qui le vend. Si elle est piratée, tous vos mots de passe y sont regroupés et ils ne sont plus en sécurité non plus.

Mais ce sont des applis pratiques et certaines sont meilleures que d'autres. M. Shipley dit que le trousseau iCloud d'Apple est une « bonne solution élégante de gestion de mots de passe », car lorsque vous vous inscrivez à un nouveau service, il vous offrira un mot de passe généré aléatoirement. Et si le trousseau remarque que vos mots de passe sont apparus lors d'atteintes à la

## En 2024, la sécurité des mots de passe sera le principal problème dans le monde de la technologie.

protection des données, il vous avertira que le mot de passe que vous avez choisi n'est pas robuste et qu'il devrait être modifié.

Et, pour les personnes qui n'utilisent pas Mac, M. Shipley suggère la société canadienne 1Password ou, encore, Dashlane. Il dit que ces applications synchronisent les mots de passe sur tous vos appareils. Et que la probabilité que ces applications soient piratées est inférieure à la probabilité qu'une personne avec des mots de passe vulnérables le soit. Il s'agit donc d'un risque raisonnable.

M. Shipley est également d'accord avec l'authentification multifacteur et estime que Google Authenticator et

Microsoft Authenticator sont toutes deux de bonnes applis pour cela. « Selon Microsoft, l'authentification multifacteur peut réduire de 99,9 % le risque de contournement des verrous numériques ou de piratage par force brute, selon les données d'une enquête sur des milliards d'attaques différentes », explique M. Shipley. « Ce n'est pas parfait, mais j'aime beaucoup plus ce risque qu'une mauvaise hygiène des mots de passe. »

Kris Constable, expert mondial en sécurité et fondateur de PrivaSecTech, aime KeePass parce que c'est une appli de source ouverte. Même si les profanes ne le verraient pas, cette technologie ne comporte pas de portes dérobées ou de routines secrètes, de là sa préférence. M. Constable souligne que KeePass nécessite une formation, alors qu'Apple est beaucoup plus convivial.

### Clés d'accès pour l'avenir?

M. Constable évoque la nouvelle tendance de sécurité des mots de passe assignés au hasard.

« Vous l'avez probablement vu dans un courriel. Parfois, vous vous connectez à un site et, au lieu d'un mot de passe, on vous envoie un courriel avec un code à six chiffres que vous devez utiliser », explique M. Constable.

C'est la version d'introduction d'une clé d'accès. Maintenant, il existe une clé de sécurité physique disponible auprès de Google. Chaque fois que vous l'utilisez, elle génère un nouveau mot de passe aléatoire.

« Si votre mot de passe est compromis, il faut vous en soucier maintenant. Mais, à l'avenir, tout sera attribué au hasard et vous serez tranquille », dit-il.

Et, d'ici à ce que les clés de sécurité soient monnaie courante, les conseils ci-dessus nous permettent de rester aussi organisés et en sécurité que possible. ■

Jennifer Campbell est la rédactrice en chef de Sage. Elle n'utilise plus le nom de son premier animal de compagnie comme mot de passe.



Profitez de l'avantage offert par HearingLife

25 % DE RABAIS sur les piles 25 % DE RABAIS à l'achat de la carte Privilège Groupe Forget (lors du renouvellement)  
Dorlotez vos oreilles

En tant que membre de Retraités fédéraux, vous êtes admissible aux offres ci-dessous. Veuillez présenter votre carte de membre lorsque vous vous rendez à votre clinique participante. Pour les offres au Québec, consultez le Groupe Forget.

**Dépistages auditifs gratuits\*** – aucune référence médicale nécessaire.

**Rabais de 150 \$** sur la trousse d'entretien pour appareils auditifs avec l'achat d'un appareil auditif et de 225 \$ avec l'achat de deux appareils auditifs ou 300 \$ sur une trousse d'entretien rechargeable.

**10 % de rabais** sur tous les accessoires et réparations.

Pour prendre rendez-vous, appelez au **1-877-879-6647** ou inscrivez-vous à **legroupeforget.com** Pour obtenir cette offre, mentionnez le code MAG-BFNT-NAFR

\*Un dépistage est offert gratuitement aux adultes de 18 ans et plus. Les résultats vous seront transmis verbalement. Des frais supplémentaires s'appliquent pour obtenir un examen audiolgique complet. L'offre expire le 31/12/2025. Détails disponibles en clinique. Certaines conditions s'appliquent.

**HearingLife**

Partenaires nationaux affiliés



Pour trouver les emplacements de HearingLife locations en Ontario, y compris Ottawa, consultez [HearingLifeAdvantage.ca/nafr-fr](http://HearingLifeAdvantage.ca/nafr-fr)



# Vos besoins auditifs sont uniques

Une meilleure audition peut avoir un impact positif sur vos activités quotidiennes.



**S**i vous envisagez de faire des changements positifs en 2024, une audition saine peut vous aider. Une meilleure audition peut non seulement vous aider à profiter pleinement du monde qui vous entoure, mais elle peut également avoir des retombées positives sur vos activités quotidiennes.

Lorsque vous entendez mieux, vous communiquez mieux, ce qui renforce votre confiance en vous et votre capacité à communiquer avec votre entourage. Vous souhaitez vous inscrire à un nouveau cours de conditionnement physique, essayer un nouveau passe-temps ou suivre un cours? Les prothèses auditives s'adaptent à tous les styles de vie. Avec la bonne paire, vous pouvez continuer à être vous-même.

Les prothèses auditives universelles portées par nos grands-parents n'ont rien à voir avec les solutions

personnalisées et de haute technologie sur le marché d'aujourd'hui.

Vous vous demandez probablement ce qu'il en est des prothèses en vente libre, qui circulent sur le marché des États-Unis depuis peu? N'est-ce pas là une solution simple, rapide et facile? Certes, cela permet aux consommateurs souffrant d'une déficience auditive de niveau léger à modéré d'acheter des prothèses auditives sans l'intervention d'un audioprothésiste. Mais on saute alors des étapes importantes du processus. La disponibilité de ces appareils souligne l'importance de la prise en charge de la perte auditive. Par contre, le modèle médical, selon lequel un patient est traité par un audioprothésiste, donne des résultats optimaux.

L'achat de prothèses auditives ne devrait pas s'arrêter au point de vente. Les cliniques accompagnent les clients, avec des soins personnalisés pendant toute la durée d'utilisation des prothèses auditives. Les audioprothésistes règlent les prothèses auditives en fonction du type de perte auditive avec professionnalisme, tout en tenant compte du style de vie unique du client, de ses préférences personnelles et de son budget. De nombreux fournisseurs proposent également des options de financement.

Lorsque vous entamerez votre cheminement vers une meilleure audition, vous aurez probablement l'occasion d'essayer les produits disponibles pour votre type de perte auditive. Vous pourrez ainsi déterminer les caractéristiques que vous aimez et que vous n'aimez pas. Et, pour garantir une expérience d'écoute optimale,

Voici quelques-uns des principaux avantages d'opter pour un fournisseur de soins auditifs en clinique, au lieu d'acheter des produits en vente libre ou en ligne :

- **Promesse de qualité** : Les prothèses auditives sont des appareils de haute technologie qui offrent une expérience sonore exceptionnelle et une variété de fonctions qui peuvent être personnalisées selon vos besoins.
- **Services de suivi** : Pendant plusieurs années après l'achat, de nombreux fournisseurs offrent gratuitement des piles, des nettoyages, des remplacements d'embouts, des réglages et des conseils.
- **Accès aux services** : Les cliniques de santé auditive ont souvent des bureaux partout au pays, voire à l'étranger. Où que vous soyez, vous bénéficiez ainsi d'une sécurité et du même service exceptionnel.

les prothèses auditives peuvent souvent être adaptées, remplacées ou complétées avec des accessoires.

Cette période d'essai et d'adaptation est un avantage primordial absent de la « solution rapide » des prothèses auditives en vente libre ou en ligne sans service après-vente.

Une évaluation de l'audition peut déterminer votre niveau de perte auditive. L'évaluation constitue aussi un excellent point de départ pour déterminer le type de prothèses auditives qui améliorera votre vie, la rendra plus facile et plus confortable. ■

*Partenaire privilégié de Retraités fédéraux, **HearingLife** offre des avantages exclusifs aux membres et à leur famille proche. Pour réserver votre essai de prothèses auditives GRATUIT dans une clinique du réseau des partenaires de HearingLife, composez le 1-833-523-3525 ou visitez [www.HearingLife.ca/NAFR-TRY-FR](http://www.HearingLife.ca/NAFR-TRY-FR).*



## Partez à l'aventure, loin de votre douillet divan

Les circuits en petits groupes offrent la flexibilité de voyager par différents moyens, en jeep ou en bateau pneumatique.

**D**es sièges confortables, des chauffeurs sympathiques et fiables, et de l'espace pour ranger ses affaires et se détendre ne sont là que quelques-uns de nos aspects préférés des voyages en autobus. Mais on peut aussi voyager en bateau, en calèche, en tramway, en tuk-tuk et à cheval, entre autres. Et, avec ces modes de transport intéressants, voyager ne se résume plus à un simple déplacement

*entre* deux destinations et propose une expérience d'immersion dans un pays et sa culture.

Les circuits d'exploration en petits groupes proposés par Collette permettent aux voyageurs de se rendre dans ces coins particuliers du monde qui nécessitent des moyens de transport différents. Et, par la suite, ils rentrent chez eux avec des anecdotes riches de ces découvertes hors du commun. Voici

quelques aspects uniques de nos circuits en petits groupes sans autobus.

### **L'Islande en bateau pneumatique**

L'Islande est un pays des merveilles éthéré. Il est épatant de sortir des sentiers battus et de parcourir ses paysages dignes de cartes postales. Lors de notre circuit Aventure islandaise, vous

Un safari vous permet d'éviter l'autobus et d'emprunter des modes de transport plus intimes pour voir la faune de l'Afrique australe de près. Vous pouvez vous rendre à bien des endroits à pied, par exemple en faisant de la randonnée dans la campagne irlandaise ou en montant à bord d'un bateau pneumatique pour observer des baleines et des marsouins en Islande.

vous emmitoufflez pour aller observer les baleines en bateau, dans la baie de Skjálfandi. Faites-nous confiance : il est littéralement impossible de voir les baleines de plus près dans le nord de l'Islande. À bord de votre bateau pneumatique rigide et spécialisé, vous pourriez voir des marsouins à bosse, des petits marsouins, des rorquals communs ou des marsouins communs, et peut-être même des orques ou des baleines bleues géantes qui fréquentent ces eaux.

## L'Irlande à pied

Lors de notre circuit Le meilleur de l'Irlande, vous commencerez par découvrir Dublin à pied, lors d'une visite menée par un expert local du groupe Circuits de rue secrets, un organisme à but non lucratif qui forme des citoyens anciennement sans abri à devenir des guides dans leur propre ville. Vous aurez un aperçu de l'histoire de leur vie en découvrant le quartier Liberties de Dublin. Vous irez ensuite à Galway, pour explorer à pied et éveiller

tous vos sens. Un gastronome local vous apprendra tout sur la scène culinaire locale et comment la cuisine de Galway échappe au stéréotype des mets irlandais traditionnels.

## Safaris aquatiques et plus encore en Afrique australe

Partir en safari est en soi la définition d'un voyage hors autobus. Vous passez vos journées à sauter dans un véhicule à quatre roues motrices, en quête de lions, de léopards, d'éléphants et d'autres animaux. Mais qu'en est-il des hippopotames? Des crocodiles? Des oiseaux aquatiques?

Eh bien, vous les verrez tous en prenant part au nouveau circuit Beauté sauvage de l'Afrique australe : Safaris terrestre et aquatique.

Après plusieurs jours de safari par voie terrestre, vous partirez en croisière pour trois nuits sur un bateau de safari nolisé privé sur le magnifique lac Kariba, qui abrite de nombreuses espèces d'oiseaux et d'animaux. Vous

serez également aux premières loges pour admirer les magnifiques couchers de soleil qui se reflètent sur l'eau. Vous monterez aussi à bord d'une petite embarcation qui vous emmènera aux fins fonds des canaux en amont du lac.

En fin de compte, il y a de nombreuses façons de voyager et autant de façons de savourer les paysages, les sons et les saveurs d'une culture. Chaque pas vous fera explorer un nouvel horizon mémorable.

Prêt à explorer au-delà de l'avion, du train et de l'automobile? Planifiez votre prochain voyage Explorations en petits groupes de Collette.

N'oubliez pas de mentionner que vous êtes membre de Retraités fédéraux, pour des avantages exclusifs. ■

Article présenté par **Collette**, un partenaire privilégié de l'Association nationale des retraités fédéraux. Les membres de Retraités fédéraux économisent jusqu'à 100 \$ par personne sur les circuits. Pour en savoir plus, visitez [gocollette.com/nafr.coach](http://gocollette.com/nafr.coach).

## Petits Groupes, Expériences Grandioses

Les circuits en petits groupes Explorations de Collette s'adressent aux aventuriers curieux et confiants, qui veulent s'immerger dans leur destination. Vivez des expériences et découvrez des endroits auxquels les grands groupes n'ont pas toujours accès, lors du voyage de votre vie.



RETRAITÉS FÉDÉRAUX  
**ÉPARGNEZ**  
**100\$**  
pp\*  
SUR N'IMPORTE QUEL CIRCUIT

Pour obtenir votre avantage de membre, utilisez le code d'offre **FRSAVE** lorsque vous faites votre réservation. Informez-vous aussi sur nos offres saisonnières spéciales, pour des rabais allant jusqu'à 500 \$ par personne\*.

Pour en savoir plus, composez le **866.413.3762**, visitez le site [gocollette.com/nafr](http://gocollette.com/nafr) ou contactez votre voyageur local.



Pour obtenir les rabais, utilisez le code FRSAVE. Les économies comprennent l'offre de rabais au détail et le rabais associé à votre adhésion à Retraités fédéraux. Offre valide pour les nouvelles réservations seulement. Peut prendre fin plus tôt, en raison de la disponibilité des places ou de l'inventaire. Montant épargné du prix de détail variant selon le circuit et la date de départ. Rabais offert seulement pour certains départs. Pour plus de précisions, appelez ou visitez [www.collette.com/nafr](http://www.collette.com/nafr). Places selon le principe du premier arrivé, premier servi. Les offres ne sont pas valides pour les réservations de groupes ou déjà effectuées. Elles ne peuvent être combinées à d'autres offres. D'autres restrictions peuvent s'appliquer. Le prix promotionnel peut varier en vigueur après la date d'expiration. Travel Industry Council of Ontario, rég. n° 3206-006, C.-B., rég. n° 2333



# Ne laissez pas le prix de l'essence vous pomper

Il en coûte plus cher de voyager en voiture de nos jours. Ces conseils pratiques devraient vous aider à respecter votre budget de voyage ce printemps et cet été.

**L**es prix élevés du carburant ont incité certaines personnes à modifier leurs projets de vacances. Mais peut-être n'est-il pas question pour vous de laisser la voiture au garage cet été? Si c'est le cas, nous vous suggérons de faire le plein de conseils qui empêcheront la hausse des prix de l'essence de ruiner vos projets.

**GasBuddy** : Voici la meilleure amie du conducteur qui veut se rendre du point A au point B sans brûler son budget d'essence. L'application propose les itinéraires les plus efficaces pour dépenser le moins d'essence possible et montre le prix de l'essence à divers endroits. Vous pouvez aussi utiliser la nouvelle fonctionnalité de Google Maps, Itinéraire écologique, pour trouver l'itinéraire le plus économe en essence. Vous pouvez non seulement voir les économies de carburant, mais aussi les différences entre l'itinéraire le plus

économe en carburant et le plus rapide. Ainsi, vous choisissez celui qui vous convient le mieux.

## De bonnes habitudes de conduite :

Saviez-vous que vous pouvez réduire la consommation d'essence de votre voiture en adoptant quelques petits gestes simples? Voici des exemples qui peuvent faire une grande différence.

- **Accélérez lentement** : Plus vous accélérez rapidement, plus vous consommez d'essence. En ville, vous pouvez utiliser moins de carburant en appuyant moins fort sur l'accélérateur. Par exemple, après un arrêt, prenez cinq secondes complètes pour atteindre une vitesse de 20 kilomètres/heure.
- **Gardez une vitesse constante** : Lorsque votre vitesse fluctue, vous dépensez plus d'essence (et d'argent) que nécessaire. Lors de longs trajets, utilisez le régulateur de vitesse et

tirez parti du relief de la route. En effet, quand on descend une côte, on peut profiter de l'effet de la gravité pour se laisser rouler sans appuyer sur l'accélérateur.

- **Évitez la grande vitesse** : En vous conformant aux limites de vitesse, vous respectez celles de votre budget! La plupart des véhicules sont plus économes en carburant en roulant à une vitesse entre 50 et 80 kilomètres/heure. Au-delà de cette limite, ils utilisent considérablement plus d'essence. Plus vous roulez vite, plus vous en consommez.

## Lève-tôt ou oiseau de nuit? Allez

**faire le plein** : En faisant le plein tôt le matin ou en soirée, vous en avez plus pour votre argent. Pourquoi? Parce que l'essence a tendance à prendre de l'expansion avec la chaleur, vous en avez donc moins quand vous faites le plein. Plus il fait frais, plus l'essence est compacte et votre réservoir plein.

**Un petit courant d'air** : L'air climatisé augmente la consommation d'essence. Il est donc plus économique d'ouvrir les fenêtres et de profiter de la brise.

**Le transport en commun** : Cessez de vous tracasser avec la circulation et le stationnement en parallèle. Avec le transport en commun, vous vous déplacez en toute sécurité pour moins cher qu'avec votre auto.

**Moins, c'est mieux** : Finalement, la meilleure manière d'économiser de l'essence et de réduire son empreinte carbone est de moins conduire. Marchez pour aller chercher du lait, allez au resto en vélo, et gardez votre portefeuille et votre planète plus en santé.

Avec ces astuces, vous profiterez du soleil au lieu de brûler votre budget! ■

*La Compagnie d'assurance Belair est un partenaire privilégié de Retraités fédéraux. Certaines conditions, limitations et exclusions s'appliquent. Article fourni à titre informatif uniquement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Belair ne fait aucune déclaration ni garantie que l'utilisation de ces informations permettra d'éviter des dommages ou de réduire votre prime.*

© 2024, La Compagnie d'assurance Belair inc. Tous droits réservés.

# Les écueils du capital-investissement

Le capital-investissement gagne en popularité, mais il fait également l'objet de plus de surveillance et de critiques, parfois à juste titre.

PAR PATRICK IMBEAU

Interrogé sur son avis concernant la participation de régimes de retraite au capital-investissement (CI), l'investisseur renommé Warren Buffett a déclaré qu'il avait « vu un certain nombre de propositions de fonds de capital-investissement dont les rendements ne sont vraiment pas calculés d'une manière que je considérerais comme honnête. Si je gérais un fonds de pension, je serais très prudent par rapport à ce qui m'était proposé. »

Chaque année, les régimes de retraite publient des rapports annuels qui incluent une ventilation de ce qu'ils possèdent, ce que la plupart d'entre nous comprennent comme étant les infrastructures, l'immobilier et les actions. Le CI demeure toutefois un mystère pour beaucoup de personnes. Il représente un tiers (33 %) du portefeuille d'actifs de l'Office d'investissement du régime des pensions du Canada (OIRPC) et 37,2 milliards dollars d'actifs d'Investissements PSP, mais qu'est-ce que cela signifie?

En termes simples, c'est un investissement dans une entreprise non cotée en bourse. Il peut être effectué par une société de CI (comme Blackrock, KKR ou Apollo) ou par achat direct. Idéalement, une entreprise ayant un rendement médiocre serait acquise, restructurée, puis revendue en réalisant un profit. Il s'agit habituellement d'investissements à long terme qui ne sont pas facilement liquidés, ce qui convient aux régimes de retraite ayant des horizons de placement plus longs.

Le CI présente plusieurs avantages, notamment un historique de rendements

raisonnables et stables. Par conséquent, ces placements gagnent en popularité. Au cours des dix dernières années, plus d'argent a été accumulé sur les marchés privés que sur les marchés publics. Cependant, ces changements ont entraîné une plus grande surveillance et plus de critiques.

Les transactions ou les ententes avec des sociétés de CI manquent souvent de transparence. Les modalités des ententes sont rarement divulguées. Les frais de gestion et de performance payés aux sociétés de CI, rarement publiés, sont souvent exorbitants.

De plus, les évaluations de ces actifs semblent également irréalistes, demeurant stables même lorsque les actions subissent d'énormes baisses. C'est une des raisons pour lesquelles les gestionnaires de fonds de pension les apprécient, mais cela a suscité des soupçons. Certains experts, comme Jeffrey C. Hooke, professeur à la John Hopkins Carey Business School, soulignent que les fonds de CI rapportent les valeurs de leurs propres placements avec peu de surveillance de tiers. La volatilité est minimisée et les rendements sont « lissés ». Une évaluation surestimée pourrait entraîner des pertes inattendues au moment de la vente. Pendant ce temps, les sociétés de CI se battent bec et ongles contre les efforts des organismes de réglementation visant à rendre leurs transactions plus transparentes.

On a également accusé les sociétés de CI de manquer d'éthique, notamment en raison de la façon dont elles acquièrent des entreprises.

Généralement, elles effectueront une prise de contrôle adossée pour acheter une entreprise. Elles pourraient investir 10 % de la valeur de l'entreprise, puis contracter un prêt pour le reste du coût ou l'utiliser comme effet de levier. La société ne prend toutefois pas elle-même le risque; elle impose cette dette à l'entreprise qu'elle a acquise. Elle réduit ensuite les coûts pour faire face à la dette, se verse des honoraires de consultant et vend l'entreprise en réalisant un profit, souvent au détriment de ses clients et employés.

Cela peut devenir une situation de vie ou de mort, par exemple, lorsque des sociétés de CI achètent des établissements de soins de longue durée. Il n'est pas surprenant que des sociétés de CI aient récemment fait les gros titres dans le secteur immobilier. *Business Insider* a rapporté que 44 % des achats de maisons individuelles aux États-Unis en 2023 ont été effectués par des sociétés de CI, qui ont également jeté leur dévolu sur le Canada.

BlackRock, une entreprise qui collabore avec l'OIRPC, possède déjà 14 milliards de dollars en actifs immobiliers au Canada. Cela signifie que les placements de votre régime de retraite pourraient faire en sorte qu'il soit plus difficile, pour vous ou pour vos enfants, d'acheter ou de conserver une maison.

Il se passe beaucoup de choses dans le domaine du CI en ce moment; par exemple, l'OIRPC et la Caisse de dépôt et placement du Québec ont chacun vendu des actifs d'environ 2 milliards de dollars en novembre, peut-être parce que l'ensemble du marché ralentit. Au bout du compte, le CI est un marché obscur dont les rendements et les pratiques réels sont largement dissimulés. Bien que nous ne puissions rien y faire, nous pouvons au moins le surveiller et en être conscients. ■

**Patrick Imbeau** est agent des politiques et de la défense des intérêts à Retraités fédéraux.



# Renforcer la défense des intérêts

Sur la lancée de l'été dernier, les bénévoles de Retraités fédéraux ont amplifié leurs efforts de défense des intérêts au cours du second semestre 2023. **PAR AMY BALDRY**

À la fin de l'été, les bénévoles de tout le pays avaient fait de grands progrès pour contacter les députés. Cela a permis d'élargir notre programme de défense des intérêts pour un impact encore plus grand, en participant à des audiences publiques, des forums et des événements.

## Audiences prébudgétaires

Le Comité permanent des finances de la Chambre des communes a tenu des audiences publiques partout au Canada en octobre et en novembre 2023, lors de la consultation du gouvernement fédéral pour le budget 2024. Des particuliers et des groupes avaient été invités à y prendre la parole.

À Québec, Winnipeg et Vancouver, des bénévoles ont pu être inscrits aux ordres du jour des audiences pour présenter nos priorités budgétaires. Ces bénévoles en ont également profité pour rencontrer en tête-à-tête les députés présents, pour leur parler de la campagne de Retraités fédéraux sur le budget fédéral de 2024.

René Grenier et Micheline Lefrançois, président et vice-présidente de la Section de Québec, ont assisté à l'audience de Québec. Pendant que M. Grenier prenait la parole, M<sup>me</sup> Lefrançois a pour sa part saisi l'occasion pour s'entretenir avec le

plus grand nombre possible de députés présents.

« Notre comparution devant le Comité à Québec nous a donné une nouvelle possibilité de mieux faire connaître les priorités de Retraités fédéraux », a souligné M<sup>me</sup> Lefrançois.

Glenn Armstrong, agent des programmes de défense des intérêts (APDI) pour le Manitoba, a pris la parole à l'audience tenue à Winnipeg. Connie Kehler, administratrice du district des Prairies et des Territoires du Nord-Ouest, s'était jointe à lui.

« Après les présentations officielles, Yvan Baker, député d'Etobicoke-Centre en Ontario, est venu me parler », a mentionné M. Armstrong. « Il a dit qu'il avait déjà participé à des réunions Zoom avec des bénévoles de Retraités fédéraux et a suggéré que nous communiquions avec lui pour un suivi sur les enjeux relatifs aux soins de longue durée. »

En Colombie-Britannique, le vice-président de la Section de Vancouver, Murray Bryck, a pris la parole pour présenter les recommandations de Retraités fédéraux sur le budget. Michael Jolicoeur, qui est l'administrateur du district de la Colombie-Britannique et du Yukon, l'accompagnait.

« À la suite de la présentation, nous avons été approchés par le député

Yvan Baker, qui nous a parlé du secteur des soins à domicile, en particulier de la nécessité de normes exécutoires, d'allocations budgétaires et de ressources pour les établissements de soins », a mentionné M. Bryck.

Les présentations faites lors de ces audiences publiques étaient un élément important de la campagne de Retraités fédéraux sur le budget fédéral de 2024. Nous sommes chanceux d'avoir autant de bénévoles qualifiés qui peuvent assister à ces audiences et travailler sur cette campagne en rencontrant leurs députés locaux et en envoyant des lettres.

Ces efforts de nos bénévoles s'ajoutent à plus de 7 500 lettres envoyées par les membres pour demander que le budget de 2024 améliore la sécurité de la retraite et les soins de santé de tous les Canadiens.

## Débat sur les soins de santé avec l'AMC

À la fin de 2023 et au début de 2024, l'Association médicale canadienne (AMC) a organisé une série d'événements du nom de « Discussion de l'AMC sur les soins de santé publics-privés ».

Sur invitation seulement, ces événements ont eu lieu dans quelques emplacements à peine.



L'équipe de la défense des intérêts de Retraités fédéraux a obtenu des invitations pour que des bénévoles puissent assister à chaque séance et fassent part de leurs connaissances et de leurs points de vue sur l'état des soins de santé dans leur communauté.

La première séance a eu lieu à Toronto. Linda MacDonald et Sharon McGovern, toutes deux APDI pour l'Ontario, y ont assisté, ainsi que le personnel de la défense des intérêts et Anthony Pizzino, DG de Retraités fédéraux.

Les deux APDI ont parlé des difficultés d'accès aux soins en Ontario et M<sup>me</sup> MacDonald a soulevé des points importants concernant des lacunes.

« Quelle est la place des soins de longue durée dans le débat sur les soins de santé? On a toujours l'impression qu'ils sont séparés, mais c'est une partie vitale du continuum des soins de santé », a-t-elle déclaré. « En tant que Canadienne âgée, je pense que la discussion sur une stratégie nationale pour les aînés et sur l'âgisme en médecine aurait été bien accueillie. »

La deuxième séance s'est déroulée à Montréal. Le président et la vice-présidente de la Section de Montréal, Jacques Lambert et Micheline Jolicœur, y ont participé.

Renate Sutherland, APDI de la Colombie-Britannique, et Paul Davis, administrateur de la Section de Vancouver, ont pris part à la séance qui s'est tenue à Vancouver. M<sup>me</sup> Sutherland a parlé des défis en matière de soins de santé dans la province, et M. Davis a décrit les soins de santé au Yukon.

« Dans les territoires, les soins de santé sont différents. L'accès aux soins est un très gros problème. Tous les territoires nordiques n'ont que des hôpitaux de soins tertiaires, de sorte que tous les cas complexes sont transportés par avion, un par un, vers les hôpitaux de soins primaires du sud », a expliqué M. Davis.

### Film sur l'âgisme à l'Î.-P.-É.

Le film *Golden: The End of Ageism* a bien impressionné les bénévoles de la Section de Summerside lorsqu'ils l'ont vu pour la première fois lors de l'assemblée annuelle des membres de 2022.

Tellement, qu'ils ont voulu s'assurer que les aînés de l'Île-du-Prince-Édouard (l'Î.-P.-É.) aient également la possibilité de le voir.

Après avoir travaillé avec l'équipe de la défense des intérêts pour obtenir les droits de projection du film, les bénévoles de la section ont organisé une soirée de cinéma pour tous les aînés de l'île. L'idée revient à la présidente de la section, Colleen Duval, tandis que le trésorier Brian Marcipont et la bénévole responsable de la défense des intérêts, Wendy Marcipont Doyle, ont planifié l'événement.

D'autres bénévoles de la section, Leah Boyle, Cheryl Allen, Cliff Poirier, Juliette Arsenaault et Denise Murchison, ainsi que l'APDI de l'Î.-P.-É., Anne MacEwen, ont également mis la main à la pâte.

Des membres et des membres potentiels de Retraités fédéraux, des

membres de la communauté locale et des membres du personnel du cabinet de la ministre du Développement social et des Aînés de l'Î.-P.-É., dont la navigatrice pour les aînés Melanie Melanson, ont assisté à la projection.

« Cet événement a été une belle réussite et une merveilleuse façon d'impliquer les membres de la communauté dans notre important travail de défense des intérêts de tous les aînés », a déclaré M<sup>me</sup> MacEwen.

« Dès la première fois que j'ai regardé ce film, j'ai ressenti son pouvoir et les réactions qu'il a suscitées ont été exactement ce que j'espérais », a déclaré M<sup>me</sup> Duval.

« J'ai entendu des commentaires comme "Je n'avais jamais réalisé que, lorsque j'étais traité de cette manière, mon malaise était justifié", "Je vais retourner dans ce cours où je ne me sentais pas à ma place", et même "Je me suis fait ça moi-même, je me suis exclu en raison de mon âge". »

À la suite de cet événement, le ministère du Développement social et des Aînés de l'Î.-P.-É. étudie la possibilité d'acheter les droits de projection de *Golden: The End of Ageism*, afin de l'utiliser pour la formation interne.

De plus, la Section de Summerside a pu recruter de nouveaux bénévoles qui, ayant constaté la valeur de la défense des intérêts de Retraités fédéraux en action, veulent s'impliquer. Bref, ce fut une activité très fructueuse! ■

**Amy Baldry** est la coordonnatrice de la défense des intérêts à Retraités fédéraux.



# La loi sur les soins de longue durée sécuritaires s'en vient

Le ministre des Aînés, Seamus O'Regan, assure que les libéraux travaillent sur la loi, mais certains craignent qu'on l'attende encore dans dix ans. **PAR JESSICA SEARSON**

La pandémie de COVID-19 a exposé et aggravé les problèmes systémiques existants dans les soins de longue durée, résultat de la négligence des gouvernements successifs pendant des décennies. Les Canadiens ont constaté des éclosions et des décès dans des établissements de soins de longue durée partout au pays. Les établissements ont peiné à obtenir de l'équipement de protection individuelle, à mettre en œuvre des protocoles de sécurité et à maintenir les niveaux de personnel. Certains des établissements les plus durement touchés ont même dû faire appel à l'armée pour obtenir de l'aide. Et des rapports ont révélé des conditions choquantes et déplorables dans certains d'entre eux.

Au début de la pandémie, 80 % des décès se sont produits dans des établissements de soins de longue durée, ce qui vaut au Canada la distinction fort peu reluisante d'avoir les chiffres les plus

élevés au sein des pays de l'Organisation de coopération et de développement économique à ce sujet.

Les Canadiens, surtout ceux qui ont perdu des êtres chers, n'ont pas oublié les engagements pris par les gouvernements pour corriger ces défaillances du système. Mais le passage à l'action se fait attendre depuis des années.

Pour Retraités fédéraux, remédier à la crise des soins de longue durée est une priorité. L'Association a demandé à tous les ordres de gouvernement de collaborer pour réaliser un examen national des soins de longue durée. Elle a également fait valoir le besoin urgent d'améliorer la responsabilisation et l'application dans ce secteur, au moyen de normes nationales obligatoires sur les soins de longue durée.

Ainsi, lorsque le gouvernement a annoncé une consultation sur l'élaboration d'une loi sur les soins de longue durée sécuritaires, l'Association

a réagi par plusieurs recommandations fondées sur des recherches et des experts, ainsi que sur les remarques des agents de ses programmes de défense des intérêts des bénévoles (APDI). Ces bénévoles sont des leaders provinciaux et territoriaux de nos initiatives de défense des intérêts et de Rayonnement 338. Ils nous ont fait part de leurs points de vue et de leurs expériences à l'échelle du pays.

Voici les besoins du Canada en matière de soins de longue durée :

- Plus qu'une accréditation : des normes obligatoires et applicables, assorties d'une obligation de rendre des comptes;
- Un financement prévisible et stable, conditionnel à la conformité et aux données tangibles;
- Un engagement profond et centré sur la personne;
- Des rapports publics obligatoires et transparents, assortis d'un contrôle et d'un suivi indépendants;
- Un rapport complet qui énonce la meilleure voie à suivre pour les soins de longue durée.

L'Association a été heureuse de l'annonce de nouvelles normes en matière de soins de longue durée au début de 2023. D'emblée, l'Association a toutefois affirmé que des normes volontaires ne se traduiraient pas par des améliorations importantes. Ces normes doivent être obligatoires.

Les gouvernements provinciaux et territoriaux doivent être tenus responsables de la manière dont les résidents des établissements de soins de longue durée sont traités. Un financement des soins de longue durée conditionnel au respect de nouvelles normes par les gouvernements pourrait encourager les gouvernements provinciaux et territoriaux à agir rapidement pour garantir des soins de longue durée sécuritaires et de qualité. De plus, le fait d'assujettir le financement à des mesures réalistes, y compris les

Au début de la pandémie, des militaires ont été appelés à venir en aide dans les établissements de soins de longue durée les plus gravement touchés. Photo : Cpl Geneviève Beaulieu



besoins de la population et l'inflation, ajoutera de la prévisibilité et de la stabilité.

Pour être admissibles au financement sur les soins de longue durée, les provinces et les territoires doivent présenter des rapports publics obligatoires et transparents. Et si la présentation de rapports est essentielle, la question de savoir qui surveille le rendement et qui est responsable de la présentation des rapports publics est très importante. Un défenseur ou un protecteur indépendant des aînés pourrait jouer un rôle important en responsabilisant les gouvernements, en renforçant la transparence, en rétablissant et en rebâtissant la confiance du public et, enfin, en aidant à assurer la sécurité des Canadiens vivant dans des établissements de soins de longue durée.

Un rapport pancanadien doit présenter ce qui fonctionne, et les domaines dans lesquels les établissements et les gouvernements excellent et dépassent les exigences

minimales. Il doit également rendre compte des résultats obtenus. Cela permettra d'instaurer une culture de partage de pratiques exemplaires, afin que d'autres puissent apprendre et adopter des stratégies similaires.

Les résidents, les membres des familles et les conseils de famille sont des acteurs importants pour favoriser la coopération et la mise en œuvre des normes nationales. En parallèle à l'expertise des décideurs et des chercheurs, nous devons respecter et accorder la priorité à leurs expériences et à leur participation.

### Quelles sont les prochaines étapes?

Au cours de la consultation, une APDI a mentionné avec exaspération sa crainte que nous en serons toujours au même stade dans 10 à 15 ans. Il est inacceptable que la situation se perpétue. Tous les ordres de gouvernement doivent assumer leurs

responsabilités. Le gouvernement fédéral doit jouer un rôle de chef de file. Les provinces et les territoires doivent s'unir et collaborer.

Pour faire une véritable différence, l'application et la réglementation s'imposent, malgré les difficultés qu'elles posent au sein d'un système fédéral.

Retraités fédéraux s'attend à ce qu'une loi sur les soins de longue durée sécuritaires réponde à ce que les Canadiens et des milliers de nos membres ont exigé : des soins de longue durée de meilleure qualité et plus sécuritaires.

Pour ajouter votre voix à l'appel de Retraités fédéraux pour des normes obligatoires et exécutoires sur les soins de longue durée, allez à [www.retraitesfederaux.ca/fr/defense-des-interets/soins-de-longue-duree-a-domicile](http://www.retraitesfederaux.ca/fr/defense-des-interets/soins-de-longue-duree-a-domicile). ■

**Jessica Searson** est l'agente des soins de santé et de la défense des intérêts de Retraités fédéraux.

## Avis à tous les membres de Retraités fédéraux

L'Association nationale des Retraités fédéraux a affecté 5,40 \$ de votre cotisation annuelle de 2023 à votre abonnement au magazine *Sage*. Cela équivaut à 1,35 \$ par numéro, frais de poste compris.

En 2024, nous affecterons le même montant de 5,40 \$ de votre cotisation annuelle à votre abonnement au magazine *Sage*.

### L'équipe de gestion de *Sage*



Association nationale des retraités fédéraux

National Association of Federal Retirees



# Quand les vétérans deviennent des patients

Un nouveau programme vise à aider les professionnels de la santé à traiter les problèmes de santé physique et mentale propres aux vétérans. Les vétérans et leurs familles peuvent également le consulter. **PAR MICK GZOWSKI**

Un nouvel outil a été créé pour aider les vétérans à s'orienter dans le système de soins de santé : le programme My patient is a veteran (Mon patient est un vétéran). Il s'agit d'une série de vidéos qui sont également des balados, et qui visent à faire comprendre les besoins particuliers des vétérans aux fournisseurs de soins de santé.

Selon Jeffrey Puncher, directeur administratif du Département de la médecine familiale à l'Université d'Ottawa, les vétérans constituent un groupe unique en ce sens que leur carrière s'est déroulée dans une culture qui les encourageait à ne jamais faire preuve de faiblesse.

« Ils peuvent présenter de nombreux traumatismes sous-jacents qu'un médecin civil ou un service d'urgence civil pourrait ne pas pouvoir traiter en cas d'urgence », explique M. Puncher.

Des dossiers médicaux incomplets, un système de santé interne aveugle aux différences liées au sexe et au genre, des blessures et des maladies liées au service qui se manifestent après la libération ajoutent à la complexité des soins de santé dispensés aux vétérans pendant et après leur service.

Compte tenu de la rareté des soins de santé en général à l'heure actuelle, de nombreux vétérans, comme beaucoup de Canadiens, n'ont pas de médecin de famille ou n'en trouvent pas, compte tenu de leurs problèmes et besoins

particuliers. Le programme espère informer les professionnels de la santé et les établissements à la demande au sujet des vétérans et de leurs familles. Même si leurs problèmes de santé physique et mentale diffèrent, cela ne devrait pas dissuader les médecins de les prendre en charge.

Le projet a été élaboré conjointement par le Département de médecine familiale de l'Université d'Ottawa, l'Université Queen's et le groupe de travail sur les vétérans de la Ville d'Ottawa. Il a été lancé en octobre 2023.

Cette série de sept vidéos explore les fondements de la santé et du bien-être des vétérans, ainsi que l'engagement auprès de cette population de patients.

« Au cours des 10 à 15 dernières années, les services ont accordé une très grande importance à la santé mentale », explique M. Puncher. « [Mais] il y a 20 ans, on n'en parlait pas, on le cachait et on souffrait en silence. Aujourd'hui, il n'y a plus autant d'ostracisme. »

La série contribue également à l'amélioration et à l'équité des soins de santé en tenant compte des besoins des femmes vétérans, en consacrant un module à ce groupe, dans lequel interviennent deux membres du Réseau de recherche et d'engagement des femmes vétérans, la major (ret) Karen Breeck et la professeure Maya Eichler. La série souligne que « les risques militaires sexospécifiques ont un impact véritable sur les femmes militaires

et vétérans ne font pas l'objet de recherches suffisantes et sont sous-estimés ».

« Pendant longtemps, on a supposé qu'une approche unique de la recherche et des soins pour les militaires et les vétérans suffisaient », explique M<sup>me</sup> Eichler. « Mais de plus en plus, avec la diversification de la population militaire, nous commençons à comprendre que cette approche ne fonctionne pas pour tout le monde. La meilleure façon de servir les vétérans est de les reconnaître en tant qu'individus présentant diverses intersectionnalités. »

M<sup>me</sup> Eichler souligne l'importance de la sensibilisation aux traumatismes et d'un dépistage efficace pour les femmes qui sont vétérans. Krisi Adamo, professeure en sciences de la santé à l'Université d'Ottawa, présente les résultats scientifiques sur les différences sexospécifiques des blessures musculo-squelettiques et des problèmes de santé des vétérans. Ces résultats sont utiles non seulement pour les soins de santé, mais aussi pour les mesures préventives, dont les changements de politique fondés sur des données probantes.

Même si le programme est destiné aux professionnels de la santé, les vétérans et leurs familles peuvent examiner le matériel et en faire part à leurs fournisseurs de soins de santé.

Selon Anciens Combattants Canada (ACC), le Canada comptait 629 300 vétérans en mars 2020, soit environ un Canadien sur 50, âgé de 15 ans ou plus, et environ 32 100 ont combattu durant la Seconde Guerre mondiale ou la guerre de Corée. Les 597 200 autres ont servi après la Corée. ACC fournit des services à 187 101 vétérans, y compris des vétérans ayant servi en temps de guerre, des Forces armées canadiennes et de la GRC, ainsi que des survivants.

Le programme est disponible en ligne. Pour visionner les vidéos, recherchez « My patient is a veteran » sur YouTube. ■

**Mick Gzowski** est écrivain et vidéaste établi à Aylmer, au Québec.

# IRIS

voyez ce que  
*vous aimez*, aimez  
ce que vous voyez

Chez IRIS, nos professionnels de la vue savent que vos yeux sont uniques et que votre vision nécessite une attention particulière. Vos lentilles seront spécialement adaptées à votre prescription et à votre style de vie, et vous pourrez sélectionner votre monture parmi des centaines d'options de marques et de créateurs internationaux. Nous proposons également une large gamme de lunettes de soleil qui vous donneront fière allure tout en protégeant vos yeux.



**Les membres de l'Association nationale des retraités fédéraux** ont droit à des avantages chez IRIS, dont 150 \$ pour des lunettes de vue et des lunettes de soleil avec ordonnance.



Association nationale  
des retraités fédéraux  
**PARTENAIRE  
PRIVILÉGIÉ**



Inscrivez-vous en ligne sur [iris.ca/avantages](https://iris.ca/avantages) avec le **code d'accès FEDRETIREES** ou visitez n'importe quelle boutique IRIS avec votre carte de membre de Retraités fédéraux.

---

Pour plus d'informations sur IRIS, nos établissements ou vos avantages IRIS, visitez [iris.ca](https://iris.ca) ou contactez-nous à l'adresse [avantages@iris.ca](mailto:avantages@iris.ca)

# Distinction méritée

Pendant sa carrière à la GRC et lors de son bénévolat actuel, Allan Wellwood incarne la valeur du travail bien fait.

PAR CHARLES ENMAN

**W**inston Churchill a dit un jour : « On gagne sa vie avec ce que l'on reçoit, mais on la bâtit avec ce que l'on donne ».

On soupçonne que ces paroles interpelleraient Allan Wellwood, vice-président de la Section de Colchester-East Hants de Retraités fédéraux, en Nouvelle-Écosse. Certes, son engagement à aider les autres a été officiellement reconnu. En novembre dernier, il a reçu la mention élogieuse de l'ombud des vétérans pour « son dévouement exceptionnel, son travail acharné et sa motivation altruiste ainsi que pour sa contribution envers les vétérans du Canada et leur famille ».

Le site Web de l'ombud des vétérans cite Cheryl Young, qui a proposé sa candidature.

« Il a un désir incroyable d'aider ses camarades vétérans et, en fait, tous les aînés canadiens », a écrit M<sup>me</sup> Young. « Il est très énergique, persévérant... Il travaille sans relâche... »

Cet enthousiasme qu'évoque M<sup>me</sup> Young est évident dans la voix qui se fait entendre au bout du fil depuis la Nouvelle-Écosse.

Lorsqu'on lui demande son âge, il répond : « 73 ans et demi... mais seulement selon le calendrier. » Car le retraité optimiste a commencé à compter son âge à rebours à chaque anniversaire. Il aurait aujourd'hui environ 26 ou 27 ans et il les fait!

Le fait d'être honoré par l'ombud des vétérans pourrait suggérer que



M. Wellwood a fait carrière dans l'armée. En réalité, il a plutôt servi pendant 35 ans à la GRC, dont les agents retraités sont également appelés vétérans.

Sa carrière comprenait des affectations dans des réserves autochtones et, après un programme d'immersion française, à Saint-Pierre-Jolys, une communauté francophone au sud-est de Winnipeg. Plus tard, il est venu à Ottawa, où il a travaillé à la Direction générale de la GRC, aidant parfois à résoudre des problèmes de maintien de l'ordre auxquels divers ministères faisaient face, participant d'autres fois à la préparation de notes d'information quotidiennes sur des questions relatives au maintien de l'ordre au pays, entre autres tâches. Son travail avec INTERPOL, l'Organisation internationale de police criminelle qui facilite la coopération entre les services de police du monde entier, lui a paru particulièrement intéressant.

M. Wellwood semble avoir pris à cœur la devise de la GRC, « Maintiens le Droit ». Lorsque ses supérieurs voulaient qu'il abandonne des affaires qui semblaient insolubles, il refusait souvent et gardait d'anciens dossiers criminels dans sa mallette longtemps après que ses collègues les aient relégués aux dossiers inactifs. « À plusieurs reprises, de bonnes preuves sont apparues plus tard, et certaines affaires vraiment difficiles ont été résolues. »

Pour lui, le travail était une vocation. « Que vous fassiez bien ou mal votre travail, vous receviez la même paie.

Mais lorsque les gens appelaient en demandant de l'aide, je ressentais la responsabilité de le faire au mieux de mes capacités. Et si je réussissais, j'éprouvais de la satisfaction, et eux aussi. » Selon lui, lorsque les gens adoptent cette attitude, ils deviennent « intrinsèquement motivés », car l'action devient en elle-même la récompense.

À la retraite, il continue d'aider, notamment des vétérans de la GRC avec toutes sortes de problèmes : contacter des fonctionnaires gouvernementaux, obtenir un transport pour des rendez-vous médicaux, remplir des formulaires. Il a même créé une liste de diffusion par courriel de vétérans de la GRC pour pouvoir les tenir informés des réunions, des activités et des questions importantes.

« Avec l'âge, les gens se retrouvent souvent isolés. Entre autres choses, nous voulons les aider à maintenir un réseau social, pour qu'ils ne se sentent pas isolés pendant leur vieillesse. »

M. Wellwood se souvient encore d'avoir vu un agent de la GRC debout à un coin de rue avec des bottes brunes reluisantes. Il avait 11 ans à l'époque, et il pense que ce souvenir a peut-être été l'un des facteurs qui l'ont conduit à la GRC. « Oh, comme ces bottes brillaient », se rappelle-t-il.

Et, comme ces bottes, il brille toujours, il sert toujours, et attend d'avoir d'autres occasions d'aider. ■

Établi à Ottawa, **Charles Enman** est un rédacteur originaire de Taber, en Alberta.

L'ombud des vétérans Nishika Jardine rend hommage à Allan Wellwood, membre et bénévole de longue date.



# Assurer la sécurité de l'énergie nucléaire

Membre de Retraités fédéraux, l'ingénieur James Mok est arrivé au Canada de Hong Kong à 18 ans. Il a passé la majeure partie de sa carrière dans le domaine de l'énergie nucléaire. **PAR JENNIFER CAMPBELL**

**J**ames Mok a abouti au Canada à cause de sa sœur aînée. Alors qu'elle était à Edmonton, en Alberta, avec un visa d'études, elle avait réussi à trouver un emploi à leur père dans un restaurant de dimsums de la ville, en raison de sa solide réputation de chef dans le domaine à Hong Kong. Cela a aidé toute la famille — les parents de M. Mok et les cinq autres enfants — à émigrer au Canada.

« Nous avons pris l'avion de Hong Kong à destination de Vancouver en décembre 1978 », explique M. Mok, qui avait 18 ans à l'époque. « Je m'en souviendrai toujours. À notre sortie de l'avion, nous avons pris un autobus qui a traversé les Rocheuses jusqu'à Edmonton. C'était magnifique. »

M. Mok a passé sa carrière dans son pays d'adoption, sauf pour occuper un emploi d'un an à Hong Kong.

Par la suite, il est allé faire des inspections sur le fonctionnement sûr des réacteurs nucléaires pour le compte de l'Agence internationale de l'énergie atomique (AIEA). De 2013 à 2019, ce travail l'a mené trois fois en Belgique, deux fois en Argentine, ainsi qu'au Mexique, en Chine, en République tchèque et au Brésil.

Et, bien sûr, il a quitté le Canada pour assouvir sa passion pour les voyages après la retraite. Par exemple, au lieu de déneiger son entrée à Gatineau, au Québec cet hiver, il a passé plusieurs semaines à profiter du beau temps du Mexique.

À son arrivée au Canada, il a terminé une année d'études secondaires et a ensuite commencé des études d'ingénieur à l'Université de l'Alberta. Il a obtenu son baccalauréat en génie civil en 1983 et sa maîtrise en génie des structures en 1986.

« À cette époque, mon industrie traversait des turbulences économiques, c'est pourquoi j'ai décidé de terminer ma maîtrise tout de suite », explique-t-il, ajoutant qu'il a commencé sa carrière en étude de conception, pour la construction de plates-formes pétrolières.

Un an plus tard, un chasseur de têtes l'a appelé pour une entrevue avec Énergie atomique du Canada.

« J'ai donc commencé ma carrière d'ingénieur nucléaire en 1988 », dit-il. Il est resté à Chalk River, en Ontario, pendant 7 ans et demi, puis a cherché à changer de décor.

Il avait déjà rencontré son partenaire,

établi à Gatineau, mais il lui était difficile de trouver du travail dans la région de la capitale nationale. Il a donc fini par partir pour un emploi de gestionnaire adjoint de projet dans une entreprise de construction à Hong Kong. Comme il se sentait maintenant plus canadien culturellement, il est revenu au Canada en moins d'un an. À ce moment-là, il a obtenu un emploi à Mississauga, à Énergie atomique du Canada. Pendant trois ans, il est allé à Gatineau la plupart des fins de semaine pour voir son partenaire.

Il s'est ensuite joint à Ontario Hydro pendant plus de trois ans, avant de travailler à la Commission canadienne de sûreté nucléaire à Ottawa en 2006.

« J'étais spécialiste technique en génie civil », souligne-t-il. « Nous allions régler l'industrie nucléaire, principalement dans le domaine de l'énergie nucléaire et des déchets. Ma principale responsabilité était de fournir une surveillance réglementaire sur les structures civiles de la centrale électrique. »

Son travail consistait également à travailler avec l'Association canadienne de normalisation sur l'élaboration de codes nucléaires, dit-il.

Il a pris sa retraite en 2016, mais a continué à travailler sur des missions pour l'AIEA jusqu'en 2019.

« Ces missions sont très intenses. Vous travaillez souvent jusqu'à 1 ou 2 heures du matin, puis vous présentez les résultats le lendemain matin. C'est parfois assez stressant. »

M. Mok se dit reconnaissant d'avoir eu la chance de venir au Canada, en partie parce qu'il est convaincu qu'il n'aurait pas fait ses études universitaires à Hong Kong.

« Si j'étais resté à Hong Kong, je préparerais peut-être des dimsums aussi », dit-il. ■

**Jennifer Campbell** est la rédactrice en chef de Sage.

James Mok (à droite), en mission à l'étranger en compagnie de ses homologues Juan Sabater de l'Espagne (à gauche) et Valeria Figueroa de l'Argentine (au centre).

# Dernières nouvelles



## Megan nous manquera

C'est avec une grande tristesse que le président de l'Association, Roy Goodall, a annoncé le décès de l'ancienne membre du conseil national Megan Davis Williams. Elle est décédée chez elle le 17 novembre 2023 à Lunenburg, en Nouvelle-Écosse, entourée de sa famille, à l'âge de 75 ans.

Jeune femme, Megan avait suivi une formation de tisserande. Tout au long de sa carrière, elle a travaillé pour de nombreux organismes artistiques, dont le Conseil des arts du Canada et la Conférence canadienne des arts. Le soutien aux artistes la passionnait.

Megan a servi deux mandats consécutifs de trois ans en tant qu'administratrice de l'Atlantique au conseil d'administration national de l'Association, terminant son dernier mandat en juin 2023. Son talent et ses idées uniques sur la retraite au Canada nous manqueront grandement.

## Chapeau à notre 60<sup>e</sup>!

Le numéro inaugural de *Sage60*, notre plus récente publication numérique, est maintenant en ligne. L'idée de ce

cybermagazine a pris naissance il y a peu, mais le 60<sup>e</sup> anniversaire de l'Association a offert l'inspiration parfaite pour enfin produire notre premier numéro.

Ce cybermagazine trimestriel, qui présentera quatre articles de notre équipe de journalistes dans chaque numéro, ne remplacera pas votre populaire édition imprimée de *Sage*, qui célèbre son 10<sup>e</sup> anniversaire cette année. *Sage60* ajoutera simplement du contenu à notre liste et nous donnera la flexibilité de présenter du contenu plus rapidement, ce qui est souvent impossible en raison des longs délais imposés par un calendrier de production pour impression.

Ce premier numéro présente un article de fond sur le jeûne, explore la spiritualité sur le tard, donne des conseils aux parents de personnes à charge handicapées et nous fait connaître la vie de Claude Edwards, l'un des illustres leaders de l'Association. *Sage60* paraîtra en avril, en juillet, en octobre et janvier. Soyez à l'affût!

Un lien menant à la prochaine édition sera inclus dans notre bulletin électronique d'avril, qui est envoyé à tous les membres pour lesquels l'Association a une adresse courriel. Si vous souhaitez recevoir notre bulletin électronique, appelez notre équipe des services aux membres au 1-855-304-4700, poste 300, pour nous donner votre adresse de courriel. Et si vous connaissez quelqu'un qui n'est pas admissible à l'adhésion, mais que notre contenu pourrait intéresser, faites-lui part de cette URL : [sage60.retraitesfederaux.ca](https://sage60.retraitesfederaux.ca).

## Taux d'indexation 2024 pour les pensions

Au cas où vous auriez manqué cette information, l'indexation des pensions

de la fonction publique, des Forces canadiennes, de la GRC et des juges de nomination fédérale a augmenté de 4,8 % depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024. Retraités fédéraux a joué un rôle déterminant dans l'établissement de l'indexation des pensions en 1970. Pour obtenir des renseignements sur la façon dont le taux d'indexation a été calculé, visitez <https://bit.ly/3HK8Bly>.

## Bienvenue à Red Wireless, un concessionnaire Rogers exclusif

L'Association est heureuse de souhaiter la bienvenue à Red Wireless-Rogers, son tout nouveau partenaire privilégié. En tant que partenaire, Red-Wireless-Rogers s'engage à fournir des forfaits de téléphonie cellulaires abordables avec appels et textos illimités, ainsi que des options de couverture de données au Canada, aux États-Unis, avec des options d'itinérance internationale.

Avec ces forfaits spéciaux réservés aux membres de Retraités fédéraux, vous pouvez économiser plus sur les forfaits téléphoniques, les téléphones intelligents et les tablettes, le tout sur le plus grand réseau 5G au Canada.

Pour en savoir plus, appelez un expert de Red Wireless au 1-888-271-6793 ou visitez le site, à [www.redwireless.ca/retraites-federaux](http://www.redwireless.ca/retraites-federaux).

Le partenariat de l'Association avec SimplyConnect-Rogers a pris fin en octobre 2023. Les clients de SimplyConnect continueront à bénéficier du service pendant toute la durée de leur contrat. Avant l'expiration des contrats, SimplyConnect informera ses clients des options de renouvellement, s'il y a lieu.



## Transition du RSDP vers la Canada-Vie

Comme annoncé en octobre dernier, le contrat d'administration du Régime de services dentaires pour les pensionnés (RSDP) a été attribué à la Compagnie d'assurance-vie du Canada. Le Secrétariat du Conseil du Trésor (SCT) nous assure qu'il tirera parti des leçons tirées de la transition du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP), « dans le but de créer une expérience plus positive pour les participants ». C'est pourquoi la Canada-Vie ne prendra pas le relais le 1<sup>er</sup> juillet 2024, comme initialement suggéré, mais plutôt le 1<sup>er</sup> novembre 2024.

Le SCT indique que, « jusqu'à nouvel ordre, les membres du RSDP doivent continuer d'envoyer leurs demandes de règlement et leurs demandes à la Sun Life ». Les participants du régime peuvent se préparer à la transition en s'assurant que leurs coordonnées sont à jour auprès de la Sun Life. Retraités fédéraux continuera de surveiller le processus de transition et de donner

des conseils pour éviter de répéter les problèmes que les participants ont vécus — et continuent de vivre — lors de la transition du RSSFP l'été dernier.

La FAQ sur le nouveau contrat d'administration du RSDP peut être consultée à l'adresse [bit.ly/3HGCBYO](https://bit.ly/3HGCBYO).

## Nouvelle version disponible

Le Collège des médecins de famille du Canada a mis à jour son guide-conseil pratique *Ressources et facteurs à envisager dans la prestation de soins aux vétérans*. Le guide s'adresse aux médecins de famille et à d'autres fournisseurs de soins primaires qui s'occupent de la population diversifiée des vétérans canadiens. Pour accéder au guide, visitez [bit.ly/3u4TRKZ](https://bit.ly/3u4TRKZ).

## Progrès au chapitre de l'accessibilité à ACC

Le 21 décembre 2023, Anciens Combattants Canada a publié son Rapport d'étape 2023 en matière

d'accessibilité, qui présente les progrès réalisés depuis la mise en œuvre du plan d'action 2022-2025 sur l'accessibilité l'an dernier. Pour lire le plan et le rapport d'étape, transmettre vos commentaires et obtenir les documents dans un autre format, visitez le site Web d'ACC, à [www.veterans.gc.ca/fra/about-vac/what-we-do/accessibility](https://www.veterans.gc.ca/fra/about-vac/what-we-do/accessibility).

## Admission gratuite pour les membres des FAC, les vétérans et leurs familles

À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2024, les membres actifs des Forces armées canadiennes, les vétérans et leurs familles auront accès gratuitement à tous les lieux administrés par Parcs Canada, sur présentation de la carte Platinum Une FC ou de la carte de service des anciens combattants. Cependant, des frais s'appliquent toujours à d'autres expériences et services. Visitez [parcs.canada.ca/voyage-travel/admission/forces-veteran](https://parcs.canada.ca/voyage-travel/admission/forces-veteran) pour plus de détails. ■

## Plongez dans un monde rempli de sens avec l'EUMC

Aimeriez-vous mieux comprendre les enjeux mondiaux ? En tant que volontaire international de l'EUMC, vos compétences professionnelles et votre expertise peuvent avoir un impact sur les jeunes dans le monde!

« À mes collègues retraités, la retraite ouvre un nouveau chapitre de contribution et de croissance. Si vous ressentez un appel à continuer à avoir un impact significatif, sachez que vos compétences, votre sagesse et votre expérience sont des atouts inestimables.

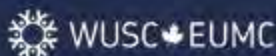
Vincent Auclair, avocat à la retraite, volontaire international de l'EUMC



**Soyez une personne catalyseuse du changement mondial !**

Visitez notre site web pour en savoir plus sur nos opportunités de volontariat !

[www.wusc.ca/fr/volontariat/occasions/](https://www.wusc.ca/fr/volontariat/occasions/)



# Tour d'horizon pancanadien

**1** Des bénévoles de la Nouvelle-Écosse ont rencontré le premier ministre Tim Houston et le député provincial Tim Halman. De gauche à droite : Paul MacCabe, Michelle Langille, Tim Houston, Joe Arsenaault, Tim Halman.



**2** À partir du haut, Cathy Tarves (2A) et Gloria Reid (2B), de la Section de Hamilton et région, ont déposé des couronnes au nom de la section, lors des cérémonies du jour du Souvenir à Burlington, en Ontario.



**3** Mariet van Groenewoud, présidente de la Section de Fredericton et district, donne le coup d'envoi de la célébration du 60<sup>e</sup> anniversaire de l'Association organisée par la section. Toutes les places s'étaient envolées!



**4** Le divertissement était au rendez-vous pour les membres de la Section de l'ouest du Manitoba qui s'étaient rassemblés pour célébrer le 60<sup>e</sup> anniversaire de l'Association.



**5** Claude Bourget (à gauche) et Veronica Britton, de la Section de Cornwall, rencontrent Eric Duncan, député de Stormont-Dundas-South Glengarry, lors de l'assemblée de la défense des intérêts de la section, à l'automne 2023.



**6** En présence de 105 membres, la Section de Victoria-Fred Whitehouse a célébré son 60<sup>e</sup> anniversaire le 17 octobre 2023. De gauche à droite : Patricia Francis, présidente du Comité d'organisation de l'anniversaire; Roy Goodall, président national; David Stinson, administrateur de la section; Rick Devlieger, coordonnateur des services aux sections pour le district de la Colombie-Britannique et du Yukon.





# Votre section en bref

Pour connaître les dernières mises à jour, nouvelles et heures d'ouverture, soyez à l'affût des courriels de votre section, visitez son site Web, passez-lui un coup de fil ou consultez le rapport encarté, s'il y a lieu. Pour ajouter votre adresse de courriel à nos listes, visitez [retraitesfederaux.ca/capture-courriel](http://retraitesfederaux.ca/capture-courriel) ou contactez notre équipe des services aux membres, au 613-745-2559, poste 300 ou, sans frais, au 1-855-304-4700.

## Colombie-Britannique

### BC01 CENTRE DE LA VALLÉE DU FRASER


C.P. 2202, succ. A  
Abbotsford (C.-B.) V2T 3X8  
778-344-6499  
[retraitesfederaux.ca/centralfraservalley](http://retraitesfederaux.ca/centralfraservalley)  
[centralfraservalley@federalretirees.ca](mailto:centralfraservalley@federalretirees.ca)

### BC02 CHILLIWACK

C.P. 463, Chilliwack (C.-B.) V2P 6J7  
[retraitesfederaux.ca/chilliwack](http://retraitesfederaux.ca/chilliwack)  
[chilliwack@federalretirees.ca](mailto:chilliwack@federalretirees.ca)

### BC03 DUNCAN ET DISTRICT

3110, rue Cook, unité 34  
Chemainus (C.-B.) V0R 1K2  
250-324-3211  
[retraitesfederaux.ca/duncan](http://retraitesfederaux.ca/duncan)  
[duncanfederalretirees@gmail.com](mailto:duncanfederalretirees@gmail.com)

**AGA** : 21 mars, à 10 h, au Ramada by Wyndham, 140 route Transcanadienne, Duncan, détails à venir par courriel — \$ 

### Bénévoles recherchés :

administrateur-trice-s

### BC04 OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER

C.P. 75022, COP White Rock  
Surrey (C.-B.) V4A 0B1  
604-753-7845  
[retraitesfederaux.ca/fraservalleywest](http://retraitesfederaux.ca/fraservalleywest)  
[info@nafrfraservalleywest.ca](mailto:info@nafrfraservalleywest.ca)

### Assemblée annuelle de la section :

13 mars, détails à venir

### BC05 NANAIMO ET RÉGION

C.P. 485, Lantzville (C.-B.) V0R 2H0  
250-248-7171  
[federalretireesnanaimo@gmail.com](mailto:federalretireesnanaimo@gmail.com)

### BC06 ÎLE DU NORD-JOHN FINN

C.P. 1420, Comox (C.-B.) V9M 7Z9  
1-855-304-4700  
[nijf.ca](http://nijf.ca)  
[info@nijf.ca](mailto:info@nijf.ca)

### BC07 CENTRE DE L'OKANAGAN


C.P. 20186, COP Towne Centre  
Kelowna (C.-B.) V1Y 9H2  
250-712-6213  
[retraitesfederaux.ca/centralokanagan](http://retraitesfederaux.ca/centralokanagan)  
[centralokanagan@federalretirees.ca](mailto:centralokanagan@federalretirees.ca)

### BC08 VANCOUVER ET YUKON

4445, rue Norfolk  
Burnaby (C.-B.) V5G 0A7  
604-681-4742  
[fsnavan@shaw.ca](mailto:fsnavan@shaw.ca)

**AGA** : 9 avril, à 11 h, Centre culturel italien, 3075 rue Slochan, Vancouver

### Assemblée de la section et dîner :

13 juin, à 13 h, Centre culturel italien, 3075 rue Slochan, Vancouver — 

### BC09 VICTORIA-FRED WHITEHOUSE


A/s de la Légion royale canadienne  
n° 292, 411, ch. Gorge Est  
Victoria (C.-B.) V8T 2W1  
250-385-3393  
[victoriafredwhitehouse@federalretirees.ca](mailto:victoriafredwhitehouse@federalretirees.ca)

### BC10 SUD DE L'OKANAGAN

696, rue Main  
Penticton (C.-B.) V2A 5C8  
250-493-6799  
[s.okanagan@federalretirees.ca](mailto:s.okanagan@federalretirees.ca)

### BC11 NORD DE L'OKANAGAN

5321, 21<sup>e</sup> Rue, Vernon (C.-B.) V1T 9Y6  
250-549-4152  
[federalretirees.ca/northokanagan](http://federalretirees.ca/northokanagan)  
[okanagannorthbr11@federalretirees.ca](mailto:okanagannorthbr11@federalretirees.ca)

**AGA** : 24 mars, à 13 h, ANAVETS, 2500 46<sup>e</sup> Av., unité 5, Vernon —  **RSVP**

**Okanagan Military Tattoo** : 25-26 mai, place Kal Tire, 3445 43<sup>e</sup> Av., Vernon


**Bénévoles recherchés** : secrétaire, trésorier-ère, adhésions, coordination des activités sociales, webmestre, Comité du 50<sup>e</sup> anniversaire

### BC12 KAMLOOPS

C.P. 1397, succ. Main  
Kamloops (C.-B.) V2C 6L7  
250-571-5007  
[kamloops@federalretirees.ca](mailto:kamloops@federalretirees.ca)

### BC13 KOOTENAY


396, ch. Wardner-Fort Steele  
Fort Steele (C.-B.) V0B 1N0  
250-919-9348  
[federalretireeskootenay@gmail.com](mailto:federalretireeskootenay@gmail.com) (RSVP)

**AAM** : 16 avril, à midi, au Heritage Inn, 803 rue Cranbrook N., Cranbrook —  **RSVP**

**Bénévoles recherchés** : secrétaire de séance, webmestre

### BC15 PRINCE GEORGE

C.P. 2882, succ. B  
Prince George (C.-B.) V2N 4T7  
[retraitesfederaux.ca/princegeorge](http://retraitesfederaux.ca/princegeorge)  
[princegeorgebranch@federalretirees.ca](mailto:princegeorgebranch@federalretirees.ca)

**AGA** : 25 mars, à 12 h 30., Elder Citizens Recreation Association, 1692 10<sup>e</sup> Av., Prince George — 

## Alberta

### AB16 CALGARY ET DISTRICT

1133, 7<sup>e</sup> Av. S.-O., unité 302  
Calgary (Alb.) T2P 1B2  
403-265-0773  
[retraitesfederaux.ca/calgary](http://retraitesfederaux.ca/calgary)  
[calgarybranch@federalretirees.ca](mailto:calgarybranch@federalretirees.ca)

**AAS** : 19 avril, détails à venir

### AB17 EDMONTON ET TERRITOIRES DU NORD-OUEST

A/s de 865, ch. Sheppard  
Ottawa (Ont.) K1J 1H9  
780-413-4687  
1-855-376-2336  
[retraitesfederaux.ca/edmonton](http://retraitesfederaux.ca/edmonton)  
[edmonton@federalretirees.ca](mailto:edmonton@federalretirees.ca)

**LÉGENDE** Pour plus de précisions, communiquez avec votre section.



– De la nourriture sera servie.



– Conférencier



– Il y a des coûts pour les membres et leurs invités. Les montants présentés indiquent le prix.



– RSVP requis. Date limite indiquée. Contactez le numéro de téléphone ou le courriel indiqué.



– Les invités et les membres potentiels sont les bienvenus à cet événement.

---

**AB18 SUD DE L'ALBERTA**

Nord-Bridge Senior Centre  
1904, 13<sup>e</sup> Av. N., unité 8  
Lethbridge (Alb.) T1H 4W9  
403-328-0801  
nafr18@shaw.ca

**Bénévoles recherchés** : contacter la section pour plus d'info

---

**AB19 RED DEER**

A/s de 4512, 52<sup>e</sup> Av., unité 126  
Red Deer (Alb.) T4N 7B9  
587-877-1110  
retraitesfederaux.ca/reddeer  
reddeer@federalretirees.ca

---

**AB20 MEDICINE HAT ET DISTRICT**

A/s de 865, ch. Shefford  
Ottawa (Ont.) K1J 1H9  
403-979-3097  
medicnehatbranch@federalretirees.ca

---

**AB21 BATTLE RIVER**

17124, rue Township 514  
R.R. 2, Ryley (Alb.) T0B 4A0  
780-663-2045  
cvhyde@mcsnet.ca

---

**Saskatchewan**

---

**SK22 NORD-OUEST DE LA SASKATCHEWAN**

161, cr. Riverbend  
Battleford (Sask.) S0M 0E0  
306-441-1819  
tbg@sasktel.net

---

**SK23 MOOSE JAW**

A/s de Jeff Wall  
267, ch. Wellington  
Moose Jaw (Sask.) S6K 1C5  
306-693-3848  
mcwall@sasktel.net

---

**SK24 REGINA ET RÉGION**

2001, rue Cornwall, unité 112  
Regina (Sask.) S4P 3X9  
306-359-3762  
regina@federaretirees.ca

---

**SK25 SASKATOON ET RÉGION**

C.P. 3063, succ. Main  
Saskatoon (Sask.) S7K 3S9  
306-374-5450  
306-373-5812  
retraitesfederaux.ca/saskatoon  
saskatoon@federalretirees.ca

---

**SK26 PRINCE ALBERT ET DISTRICT**

C.P. 211, Candle Lake (Sask.) SOJ 3E0  
306-314-5644  
gents@sasktel.net

---

**SK29 SWIFT CURRENT**

847, ch. Field  
Swift Current (Sask.) S9H 4H8  
306-773-5068  
leyshon@sasktel.net

---

**Manitoba**

---

**MB30 OUEST DU MANITOBA**

311, av. Park E.  
Brandon (Man.) R7A 7A4  
retraitesfederaux.ca/western-manitoba  
westernmanitoba@federalretirees.ca

**AGA** : 30 avril, voir le site Web de la section

**Bénévoles recherchés** :

administrateur-trice-s

---

**MB31 WINNIPEG ET DISTRICT**

3336, av. Portage, unité 526  
Winnipeg (Man.) R3K 2H9  
204-989-2061  
nafrwpg@mymts.net

---

**MB32 CENTRE DU MANITOBA**

12, av. Radisson  
Portage La Prairie (Man.) R1N 1A9  
204-856-0662  
r1n1a9gj@gmail.com

---

**MB91 EST DU MANITOBA**

C.P. 55, Pinawa (Man.) ROE 1L0  
204-753-8402  
nafr-mb91@hotmail.com  
ttveiv@mts.net

**AGA** : 23 avril, voir le site Web de la section pour plus d'info

**Bénévoles recherchés** : président-e,  
vice-président-e, trésorier-ère

---

**Ontario**

---

**ON33 VALLÉE DE L'ALGONQUIN**

C.P. 1930, Deep River (Ont.) KOJ 1P0  
613-735-4939 (président)  
fsnaalgonquinvalley.com  
vhulley@nrtco.net  
avb.on33@gmail.com

**Assemblée annuelle de la section** :

9 avril, à 11 h 30, Légion royale canadienne  
n° 72, 202 rue Pembroke E., Pembroke,  
détails à venir

**Bénévoles recherchés** :

administrateur-trice-s

---



**ON34 PEEL-HALTON ET RÉGION**

1235, ch. Trafalgar, C.P. 84018  
Oakville (Ont.) L6H 5V7  
905-858-3770  
905-824-4853  
retraitesfederaux.ca/peel-halton  
nafrtreasureron34@gmail.com

---

**ON35 HURONIE**

80, rue Bradford  
Barrie (Ont.) L4N 6S7  
905-806-1954  
retraitesfederaux.ca/huronia  
huronia@federalretirees.ca (RSVP)

**AAM du printemps** : 1<sup>er</sup> mai, à 10 h 30,  
Légion royale canadienne n° 147,  
410 rue St. Vincent, Barrie — 7 \$  

**RSVP**

**Bénévole recherché-e** : trésorier-ère

---

**ON36 BLUEWATER**

C.P. 263, succ. Main, Sarnia (Ont.) N7T 7H9  
226-886-6599  
retraitesfederaux.ca/bluewater  
bluewaterbranch@federalretirees.ca

**AGA** : En avril, à Sarnia, détails à venir

**Bénévoles recherchés** : secrétaire,  
directeur-trice du recrutement et de  
l'engagement, coordonnateur-trice de  
programmes, agent-e des programmes de  
défense des intérêts, traducteur-trice de  
l'anglais au français

---



**ON37 HAMILTON ET RÉGION**

10, ch. Ramsgate  
Stoney Creek (Ont.) L8G 3V5  
905-906-8237  
hamiltonarea@federalretirees.ca

---

**ON38 KINGSTON ET DISTRICT**

C.P. 1172, Kingston (Ont.) K7L 4Y8  
866-729-3762  
613-542-9832 (information)  
retraitesfederaux.ca/kingston  
nafrkingston@gmail.com  
barbbug@bell.net (candidatures)



**Assemblée annuelle des membres de la section** : 30 avril, à midi, grand hall du  
Fort Henry, 4 ch. Fort Henry, Kingston  
— 25 \$   **RSVP** 12 avril

**Bénévoles recherchés** : exécutif de la  
section, administrateur-trice-s

---

**ON39 KITCHENER-WATERLOO ET DISTRICT**

A/s de 865, ch. Shefford  
Ottawa (Ont.) K1J 1H9  
519-742-9031 (RSVP)  
retraitesfederaux.ca/kitchenerwaterloo  
kitchenerwaterloo@federalretirees.ca

**AAM** : 7 mai, à 10 h 30, Bridgeport  
Community Centre, 20 ch. Tyson,  
Kitchener — 15 \$   **RSVP**

**Bénévoles recherchés** : conseil  
d'administration

**ON40 LONDON**

A/s de 865, ch. Shefford  
Ottawa (Ont.) K1J 1H9  
519-439-3762 (boîte vocale)  
londonbranch@federalretirees.ca (RSVP)

**Assemblée de la section** : 13 mars,  
à 10 h 30, Légion royale canadienne n° 533,  
1276 ch. Commissioners O., London — 🍴  
**RSVP**

**AGA** : 10 avril, à 10 h 30,  
Légion royale canadienne n° 533,  
1276 ch. Commissioners O., London — 🍴  
**RSVP**

**Assemblée de la section** : 15 mai,  
à 10 h 30, Légion royale canadienne n° 533,  
1276 ch. Commissioners O., London — 🍴  
**RSVP**

**ON41 PÉNINSULE DU NIAGARA**

C.P. 235, Succ. Jordan (Ont.) L0R 1S0  
289-969-5414  
nafsecretaryniabranh41@outlook.com

**ON43 OTTAWA, NUNAVUT ET INTERNATIONAL**

2285, boul. St-Laurent, unité B-2  
Ottawa (Ont.) K1G 4Z5  
613-737-2199  
nafottawa.com  
facebook.com/nafottawa  
info@nafottawa.com

**AGA de 2024 (Zoom)** : 1<sup>er</sup> mai, à 10 h

**Bénévoles recherchés** : conseil  
d'administration

**ON44 PETERBOROUGH ET RÉGION**

C.P. 2216, succ. Main  
Peterborough (Ont.) K9J 7Y4  
705-761-7560 (RSVP)  
705-786-0222 (RSVP)  
jabrown471@outlook.com

**AGA** : 27 mars, à 10 h 30,  
Légion royale canadienne n° 52,  
550 rue Lansdowne O., Peterborough  
— 10 \$ +1 **RSVP**

**ON45 QUINTE**

1, rue Forin  
Belleville (Ont.) K8N 2H5  
613-848-3254  
quintebranch@federalretirees.ca

**ON46 QUINTRENT**

77, rue Campbell  
Trenton (Ont.) K8V 3A2  
613-394-4633 (boîte vocale)  
federalsupernet@bellnet.ca

**ON47 TORONTO ET RÉGION**

C.P. 65120, COP Chester  
Toronto (Ont.) M4K 3Z2  
416-463-4384  
fsna@on.aibn.com

**ON48 THUNDER BAY ET RÉGION**

C.P. 29153, COP McIntyre Centre  
Thunder Bay (Ont.) P7B 6P9  
807-624-4274  
nafrmb48@gmail.com

**AGA** : 16 avril, à 16 h,  
Légion royale canadienne n° 5,  
229 rue Van norman, Thunder Bay

**ON49 WINDSOR ET RÉGION**

1995, rue Normandy, unité 207A  
Lasalle (Ont.) N9H 1P9  
519-982-6963 (RSVP)  
nafron49weck@gmail.com

**AGA** : 10 avril, à midi, Fogolar Furlan Club,  
1800 ch. Service N., Windsor — 🍴 👤 +1  
**RSVP** 3 avril

**ON50 MOYEN-NORD**

C.P. 982, succ. Main  
North Bay (Ont.) P1B 8K3  
705-498-0570  
nearnorth50@gmail.com

**ON52 ALGOMA**

C.P. 167, Echo Bay (Ont.) P0S 1C0  
705-248-3301  
lm.macdonald@sympatico.ca

**ON53 VALLÉE DE L'OUTAOUAIS**

C.P. 20133, Perth (Ont.) K7H 3M6  
343-341-2687  
retraitesfederaux.ca/ottawavalley  
ottawavalley@federalretirees.ca

**ON54 CORNWALL ET DISTRICT**

C.P. 28, Long Sault (Ont.) K0C 1P0  
343-983-0505  
federalretirees.cornwall@gmail.com

**AMS et activité de recrutement** :  
9 mai, à 10 h 30, Légion royale canadienne  
n° 297, 415 2<sup>e</sup> Rue O., Cornwall — 🍴 👤  
**RSVP**

**Bénévoles recherchés** : président-e,  
vice-président-e, trésorier-ère

**ON55 YORK**

A/s de 865, ch. Shefford  
Ottawa (Ont.) K1J 1H9  
1-855-304-4700 (général)  
905-505-2079 (section)  
retraitesfederaux.ca/york  
federalretirees.york@gmail.com

**ON56 HURON-NORD**

34, cr. Highland  
Capreol (Ont.) P0M 1H0  
705-618-9762  
retraitesfederaux.ca/huron  
huronnorth56@gmail.com

**AAM** : 1<sup>er</sup> mai, à 13 h, Légion royale  
canadienne n° 76, 1553 rue Weller,  
Sudbury — 🍴 👤 **RSVP**

**Bénévoles recherchés** : trésorier-ère,  
secrétaire, administrateur-trice-s

**Québec****QC57 QUÉBEC**

660, 57<sup>e</sup> Rue O., unité 162  
Québec (Qué.) G1H 7L8  
1-866-661-4896  
418-661-4896  
anrf-sq.org  
facebook.com/retraitesfederauxquebec  
anrf@bellnet.ca

**QC58 MONTRÉAL**

1940, boul. Henri-Bourassa E., unité 300  
Montréal (Qué.) H2B 1S1  
514-381-8824  
anrfmontreal.ca  
facebook.com/retraitesfederauxmtl  
info@anrfmontreal.ca

**Mandat de protection, homologation et  
ouverture d'un régime de protection** :

18 mars, au Holiday Inn Laval,  
2900 boul. le Carrefour, détails à venir — 👤

**Dîner à la cabane à sucre** :

28 mars, cabane à sucre Constantin,  
1054 boul. Arthur-Sauvé, St-Eustache,  
détails à venir — \$ 🍴

**AGA** : 9 avril, à 10 h, Holiday Inn Laval,  
2900 boul. le Carrefour, buffet chaud  
— 25 \$ 🍴 **RSVP**

**Société Alzheimer Laval : Démystifier  
la maladie et autres troubles  
neurocognitifs, l'approche humaine au  
cœur de l'accompagnement, agir pour  
réduire le risque** : 16 mai, Holiday Inn  
Laval, 2900 boul. le Carrefour, détails  
à venir — 👤

**QC59 CANTONS-DE-L'EST**

1871, rue Galt O.  
Sherbrooke (Qué.) J1K 1J5  
819-829-1403  
info@anrf-cantons.ca

**QC60 OUTAOUAIS**

331, boul. de la Cité-des-Jeunes  
unité 115  
Gatineau (Qué.) J8Y 6T3  
819-776-4128  
admin@anrf-outaouais.ca

**Séance d'info pour les nouveaux  
bénévoles** : 4 avril, Cabane en bois rond,  
Gatineau, détails à venir — 🍴 **RSVP**

**AGA** : 10 avril, 9 h 30, Cabane en bois  
rond, Gatineau — 🍴 👤 **RSVP**

## QC61 MAURICIE

C.P. 1231, Shawinigan (Qué.) G9P 4E8  
819-537-9295  
873-664-5625 (info sur le bénévolat)  
retraitesfederaux.ca/mauricie  
anrf.mauricie@gmail.com  
anrf-mauricie.adhesion@outlook.fr  
activites.anrf.mauricie@gmail.com (RSVP)

### Déjeuner mensuel :

12 mars, à 9 h, restaurant Chez Auger,  
493 5<sup>e</sup> Rue de la Pointe, Shawinigan — 🍴

**AGA** : 10 avril, à 9 h 30,  
Resto du Lac, 1430 rang St-Flavien E.,  
Notre-Dame-du-Mont-Carmel — 🍴 **RSVP**

### Déjeuner mensuel :

8 mai, à 9 h, restaurant Maman Fournier,  
3125 boul. des Récollets, Trois-Rivières — 🍴

### Déjeuner mensuel :

11 juin, à 9 h, restaurant Chez Auger,  
493 5<sup>e</sup> Rue de la Pointe, Shawinigan — 🍴

**Bénévoles recherchés** : vice-président-e,  
adjoint-e administratif-ve, directeur-trice  
des activités, directeur-trice des liaisons  
externes, directeur-trice des prestations  
de santé

## QC93 HAUTE-YAMASKA

C.P. 25, succ. Bureau-Chef  
Granby (Qué.) J2G 8E2  
450-915-2311  
haute-yamaska@retraitesfederaux.ca

## Nouveau-Brunswick

### NB62 FREDERICTON ET DISTRICT

C.P. 30068, COP Prospect Plaza  
Fredericton (N.-B.) E3B 0H8  
506-451-2111  
retraitesfederaux.ca/fredericton  
facebook.com/branchnb62  
nafrfred.nb62@gmail.com

### NB63 MIRAMICHI

4470, rue Water  
Miramichi (N.-B.) E1N 4L8  
506-625-9931  
smithrd@nb.sympatico.ca

### NB64 SUD-EST DU N.-B.

281, rue St. George  
C.P. 1768, succ. Main  
Moncton (N.-B.) E1C 9X6  
506-855-8349  
southeastnb@federalretirees.ca

**AAM** : 22 mars, à 10 h,  
Légion royale canadienne n° 6,  
100 av. War Veterans, Moncton — 5 \$

**Réunion-dîner** : 26 avril, Légion royale  
canadienne n° 6, 100 av. War Veterans,  
Moncton, détails à venir — \$ 🍴

**Banquet annuel** : 3 juin, à 18 h, Royal  
Oaks Golf Club, 401 boul. Royal Oaks,  
Moncton, détails à venir — \$ 🍴

### NB65 BAIE DE FUNDY

C.P. 935, succ. Main  
Saint John (N.-B.) E2L 4E3  
506-529-3164  
retraitesfederaux.ca/fundy  
fsna65@gmail.com

**Assemblée annuelle** : 30 avril, à 16 h,  
Légion royale canadienne n° 69,  
714 rue Wilson, Saint John, voir le site Web  
de la section pour plus d'info — 15 \$ 🍴

### NB67 HAUT DE LA VALLÉE

105, allée Lewis P. Fisher, unité 4  
Woodstock (N.-B.) E7M 0G6  
506-594-1194  
uppervalleynb@gmail.com

### Réunion du printemps :

7 mai, à 10 h 30, Florenceville Kin Centre,  
381 ch. Centreville, Florenceville-Bristo — 🍴

### NB68 RÉGION DE CHALEUR

2182, ch. Val-Doucet  
Val-Doucet (N.-B.) E8R 1Z6  
506-764-3495  
japaulin@rogers.com

## Nouvelle-Écosse

### NS71 CÔTE SUD

100, rue High — C.P. 214  
Bridgewater (N.-É.) B4V 1V9  
1-855-304-4700  
nafnrs71pres@gmail.com

### NS72 COLCHESTER-EAST HANTS

A/s de 865, ch. Shefford  
Ottawa (Ont.) K1J 1H9  
902-662-4082; 902-986-8996  
colchester-easthants@federalretirees.ca

### NS73 CENTRE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

73, ch. Tacoma, unité 503  
Dartmouth (N.-É.) B2W 3Y6  
902-463-1431  
nafir@bellaliant.com

### NS75 OUEST DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

C.P. 1131, Middleton (N.-É.) B0S 1P0  
902-765-8590  
retraitesfederaux.ca/western-nova-scotia  
nafir75@gmail.com

**AAM** : 7 mai, Légion royale canadienne  
n° 98, 1472 ruelle Veterans, Kingston  
— 12 \$ 🍴 🗿 +1 **RSVP** 23 avril

## NS77 CAP-BRETON

C.P. 785, Sydney (N.-É.) B1P 6J1  
902-567-6156  
wheelhouse@seaside.ns.ca (RSVP)

**AAM** : 17 avril, à 14 h 30, Steelworkers  
and Pensioners Hall, 30 rue Inglis, Sydney  
— 10 \$ 🍴 🗿 +1 **RSVP**

**Bénévole recherché-e** : trésorier-ère

## NS78 CUMBERLAND

C.P. 303, Parrsboro (N.-É.) B0M 1S0  
902-661-0613  
snowshoe@ns.sympatico.ca

## NS79 ORCHARD VALLEY

C.P. 815, succ. Main  
Kentville (N.-É.) B4N 4H8  
1-855-304-4700  
tandrcross@outlook.com

## NS80 NOVA-NORD

C.P. 924, succ. Main  
New Glasgow (N.-É.) B2H 5K7  
902-485-5119  
margaret.thompson@bellaliant.net

## Île-du-Prince-Édouard

### PE82 CHARLOTTETOWN

C.P. 1686, succ. Central  
Charlottetown (Î.-P.-É.) C1A 7N4  
1-855-304-4700  
federalretireescharlottetown@gmail.com

### PE83 SUMMERSIDE

102, ruelle Schoolhouse, unité 39  
Stanley Bridge (Î.-P.-É.) C0A 1N0  
902-214-0475  
summersidepe83@gmail.com

## Terre-Neuve-et-Labrador

### NL85 OUEST DE TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

C.P. 128, Howley (T.-N.-L.) A0K 3E0  
709-639-5350  
wayneronaldbenett@gmail.com

### NL86 CENTRE DE TERRE-NEUVE

132A, rue Bayview  
Twillingate (T.-N.-L.) A0G 4M0  
709-884-2862  
wlkjenkins@personainternet.com

### NL87 AVALON-BURIN

C.P. 21124, COP ch. MacDonald  
St. John's (T.-N.-L.) A1A 5B2  
709-745-4517  
richard.sparkes@nf.sympatico.ca

# Avis de décès

## BC01 CENTRE DE LA VALLÉE DU FRASER

Joan Baumbach  
Frode Hansen  
Pamela Lincoln  
Murray Stewart

## BC02 CHILLIWACK

Gilles Deziel  
Patricia McNichol  
Sara Lynn Merritt  
Martha Pye  
Bernice Turcott

## BC04 OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER

William H. Preston

## BC05 NANAIMO ET RÉGION

Anthony (Tony) Antoniuk  
John M. Ayres  
Peter Barker  
Geoffrey E. Braiser  
Colleen Butler  
Donald H. Davis  
Judy M. Fergusson  
Phyllis Gould  
Darrell Hamilton  
Bernie Lafrance  
Eva MacKinnon  
Raymond E. McGowan  
Susan Murphy  
Victor C. Pearson  
Glen Poppe  
Alvin G. Sewid  
Carole Ann Walker  
Dennis G. Walker  
Linda Wiltse

## BC06 SECTION NORD DE L'ÎLE – JOHN FINN

Ernest Bauchman  
Shirley Evans  
Joseph Guyader  
Audrey Haughn  
Gordon Lyon  
Gerald MacDonald  
Daniel Moyles  
Kathleen Murphy  
Wayne Murphy  
Francine Nantais  
Ray Rasmussen  
Mary Smith  
Kevin Zawislake

## BC07 CENTRE DE L'OKANAGAN

Howard Braun  
Herman Bush  
James Corbett  
Ronne Heal  
Eugene Koening  
Stella Robertson

## BC08 VANCOUVER

Gerhard Collon  
Juliet Janes  
Terry LeBlanc  
Ryan Peter

## BC09 VICTORIA-FRED WHITEHOUSE

Monica Banting  
Craig Booth  
Raymond Dick  
Blanche Dwyer  
Irene Dzeoba  
Murray Edwards  
Adela Foster  
Janet Harper  
Jack Heyes  
Thelma Hoffman  
David Logie  
Vivian Medlyn  
Margaret Molozzi  
Dorothy Over  
Mavis Parkinson  
Valerie Raymond  
R. G. Reed  
Ian Reid  
Robert Shepard  
Elizabeth Wierenga  
Shirley Wragg

## BC10 SUD DE L'OKANAGAN

Nora Jones

## AB18 SUD DE L'ALBERTA

Mable Alkerton  
Elizabeth Banbury  
Glenn E. Brown  
Daniel Deringer  
Kenneth D. Graham  
H. Griesbach  
George High  
Keith James  
D. N. Jobe  
D. A. Kaminsky  
Betty Keith  
James McKenna

J. L. Murrin  
William Nemeth  
Roberta (Bobbie) Pendergast  
Stan Pisko  
Charles (Chuck) Poytress  
Eleanor Shaver  
Vernon West  
A. Willis  
Peter Zmurchyk

## AB20 MEDICINE HAT ET DISTRICT

Donald Phillips  
Keith Porter  
Donna Rockett  
Melvin Therrien

## SK25 SASKATOON ET RÉGION

Mary March Sr.  
Ruth Smith  
Ronald John Thompson  
Diane West

## MB30 OUEST DU MANITOBA

Diane Aitken  
Dorothy Caswell  
Douglas Cook  
Laura Horn  
Douglas Kwiatkowski  
Lenora McDonald  
Robert Orr

## MB31 WINNIPEG ET DISTRICT

Eric Abrey  
Aldyne M. Barrett  
Richard W. Cortvriendt  
Fritz S. Garbe  
Wilene Hanna  
Lilianne Jenkins  
Francis Kearns  
Charles Madsen  
Patrick Porteous  
John Prendergast  
Louise Robin  
Betty Sansom  
Glenn Schur  
Jean Aileen Smith  
Carole Straub  
Gladys Tawse

## MB91 EST DU MANITOBA

Sidney Carter  
Vincent Lopata

## ON38 KINGSTON ET DISTRICT

Donald E. Boone  
Maurice J. Fodey  
Norman C. Herritt  
Francis Milledge  
Ronald Miller  
Janice L. Sutton  
Derwyn Thompson  
J. Richard Viau

## ON39 KITCHENER-WATERLOO ET DISTRICT

Gary Bart  
Terrance Davidson  
Gerald Hogan  
Donna Hutchings  
Marti Maraden  
Jack Mayes  
William McCarroll  
Mary Nowak  
Karen Whistlecraft

## ON43 OTTAWA

Christopher Kevin Ford

## ON47 TORONTO

E. R. Forst  
Freda Markowitz

## ON54 CORNWALL ET DISTRICT

Victor Ernst  
David MacLean

## ON55 YORK

Alphonsus Egan  
Trevor Luxton  
Frank C. MacLean

## QC57 QUÉBEC

J. René Bernier  
Michel Blais  
Gisèle Bolduc-Lebrun  
Colette Bouillon  
Yves Caron  
Lucie Foisy-Robert  
Claire Gagné-Dumas  
Claude Gratton  
Réal Létourneau  
Louise Paquin

Colette Tremblay

## QC58 MONTRÉAL

Claude G. Audet  
René Baillargeon  
Adèle Bellerose  
Andrée Boucher  
Louise Camirand  
Pierre Comeau  
Jacques Desrochers  
Serge Fregeau  
Yvon Gaudreau  
Gilberte Gauthier-Héту  
Guy Gournouel  
Robert Hamilton  
Jacques Harvey  
Sylvain Hébert  
J. J. Hechler  
Liliane Kirouac  
Claire Lafortune-Chagnon  
Lucille Lalonde-Proulx  
Monique Lemarbre  
Adrien Mercier  
Yvette Miron  
Bélanger  
Thomas Paradis  
Mireille Pelletier  
Rose-Annette Simard-Lachapelle  
Claude Sirois  
Ghislaine Théberge  
Daniel Vaillancourt

## QC60 OUTAOUAIS

Gilles Beaudoin  
Jean-Pierre Gravelle  
Pauline Martel  
Louise Champagne  
Jacques Prud'homme  
Georges Samné  
George Plamondon  
Julien Beaulieu  
Madeleine Carpentier  
Alice Charbonneau  
Ronald Malis  
Pierre Carpentier  
Thérèse St-Onge  
Patrick Lavelle  
Lucille Blais-Belleau  
Andrée Thérèse Grenier

## QC61 MAURICIE

Jocelyne Bruneau  
Guy Dupont  
Jacques Villeneuve

## NB62 FREDERICTON ET DISTRICT

Cameron Clowater

## NB64 SUD-EST DU N.-B.

J. P. Arsenault  
Leola DeWolfe  
James Grecco  
Jeannette Richard  
Nelson Vessey  
Rosa Daigle

## NB65 BAIE DE FUNDY

Murray Hill  
H. L. Logan

## NS73 CENTRE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

Capt. Earle Steadman  
Wagner

## NS75 OUEST DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

Maureen Anderson  
Michael Arbuckle  
Thomas Bondy  
François Joseph Alfred Delisle  
Allen Lathem  
Gerald Lutley  
James Manthorne  
Terry McGee  
Andrew McWilliams  
Carlene Parks  
John Paull  
Joan Rex  
Ronald Vallillee  
Rex Young

## NS80 NOVA-NORD

Catherine (Penny) Teiman

## PE82 CHARLOTTETOWN

L'hon. James M. Lee  
Mary Paquet  
Jean Teresa O'Hanley

## PE83 SUMMERSIDE

Arnold Kaland



## Merci pour les références de nouveaux membres

Nous remercions sincèrement les personnes qui ont référé des nouveaux membres lors de la Méga campagne de recrutement (MCR) de l'an dernier, qui a pris fin le 31 décembre 2023. Nos membres ont continué à se mobiliser au cours de cette importante campagne, réussissant à référer 1 163 candidats à une adhésion et nous avons recruté 1031 nouveaux membres en 2022, près du double du total de 550 obtenu lors de notre lancement inaugural en 2019.

Félicitations à Rhona Thacker, qui a remporté le prix du prêtirage. Membre de la Section de Red Deer, M<sup>me</sup> Thacker a gagné une carte de crédit prépayée de 500 \$, offerte par Avantages IRIS. Ne manquez pas le résumé complet de la MCR de 2023, avec la liste de tous les gagnants, qui sera dans un prochain numéro de *Sage*.

Nous remercions nos commanditaires — Johnson Habitation et Auto, Collette, Avantages IRIS et Arbor Memorial — et tous les participants qui ont fait de la MCR de 2023 un succès. Rien n'aide plus l'Association à croire que le bouche-à-oreille, alors continuez à nous mentionner à tous ceux qui sont susceptibles de se joindre à nous. Plus nous comptons de membres, plus notre voix collective devient forte. **La MCR sera de retour le 1<sup>er</sup> septembre 2024.**

## Passez aux RCS et économisez!

Vous payez toujours votre cotisation par chèque ou carte de crédit? Voici pourquoi passer aux retenues des cotisations à la source (RCS) est le meilleur moyen de maintenir votre adhésion à Retraités fédéraux :

- C'est rapide et facile, et vous pouvez même le faire en ligne ou par téléphone.
- Comme l'Association n'envoie plus d'avis de renouvellement, elle économise sur le papier et les frais d'affranchissement.
- Il n'y a aucun lien avec le système de paye Phénix, donc pas de complications associées.

- Vous payez seulement 4,66 \$ par mois pour une adhésion simple et 6,05 \$ pour une adhésion double.
- Vous pouvez annuler ou changer votre mode de paiement à tout moment.

Pour toute question ou assistance concernant le changement, contactez notre équipe de recrutement et de services aux membres, par courriel à [service@retraitesfederaux.ca](mailto:service@retraitesfederaux.ca) ou au numéro téléphone sans frais 1-855-304-4700, poste 300. Nous serons heureux de vous servir.

## Renouvelez votre adhésion

1. Lorsque votre cotisation est versée au moyen de retenues de cotisation à la source (RCS) sur votre chèque de pension mensuel, votre adhésion est renouvelée automatiquement.
2. Pour les membres qui paient avec une carte de crédit ou un chèque, nous envoyons une lettre les avisant qu'il est temps de renouveler leur adhésion.

### Pour payer par carte de crédit :

Connectez-vous à [retraitesfederaux.ca](http://retraitesfederaux.ca)

### Pour payer par chèque :

Envoyez un chèque libellé à l'ordre de l'Association nationale des retraités fédéraux, à :

Association nationale des retraités fédéraux  
865, chemin Shefford  
Ottawa ON K1J 1H9

Pour obtenir de l'aide ou pour payer par RCS, n'hésitez pas à communiquer avec notre équipe des services aux membres au numéro sans frais 1-855-304-4700, poste 300, ou, à Ottawa, au 613-745-2559.

### Cotisations en 2024

	Année	Mois
Individuelle	55,92 \$	4,66 \$
Double	72,60 \$	6,05 \$

### Comment adhérer

3. Allez sur [retraitesfederaux.ca](http://retraitesfederaux.ca) et cliquez sur le menu « Devenir membre ».
4. Appelez l'équipe des services aux membres en composant le numéro sans frais 1-855-304-4700 poste 300, ou, à Ottawa, le 613-745-2559.

## Communiquez avec nous

Avez-vous récemment déménagé ou changé de courriel? Veuillez nous faire part de vos coordonnées les plus à jour, par courriel à [service@retraitesfederaux.ca](mailto:service@retraitesfederaux.ca), ou par téléphone à l'équipe des services aux membres, au numéro sans frais 1-855-304-4700, poste 300, ou, à Ottawa, au 613-745-2559.

Nous serons heureux de vous servir.

# Donnez un cadeau qui déborde d'avantages tout au long de l'année!

**Pour seulement 55,92 \$, vous pouvez désormais offrir une adhésion en cadeau à vos connaissances et à vos proches admissibles\* (même s'ils ne sont pas à la retraite).**

Chaque adhésion soutient nos initiatives pour protéger les pensions et les prestations fédérales, et permet de réaliser d'excellentes économies grâce à notre Programme des partenaires privilégiés, dont vous pouvez profiter tout au long de l'année.

Appelez-nous au **1.855.304.4700** pour passer votre commande dès aujourd'hui ou, pour en savoir plus, visitez [retraitesfederaux.ca/cadeau](http://retraitesfederaux.ca/cadeau).



Association nationale  
des retraités fédéraux

National Association  
of Federal Retirees

\* Qui doivent recevoir ou cotiser  
à une pension fédérale.



Voyage

## UNE ASSURANCE VOYAGE DANS LES BAGAGES ET PRÊTE À PARTIR.

Voyagez avec une protection allant jusqu'à 10 M\$ pour soins médicaux.

L'Association nationale des retraités fédéraux et Johnson savent que vous envisagez de voyager davantage. Lorsque vous déciderez de votre prochain voyage, veillez à ce que votre assurance voyage soit dans vos bagages et prête à partir. L'assurance voyage MEDOC couvre :

- Les frais de soins médicaux jusqu'à concurrence de 10 millions de dollars\*
- Les urgences médicales liées à la COVID-19
- L'assurance Annulation, interruption et retard de voyage<sup>1</sup> est offerte si vous ne pouvez pas voyager ou devez interrompre votre voyage parce que vous ou votre compagnon ou compagne de voyage avez contracté la COVID-19.

Comme toujours, pour un montant souvent inférieur au coût de l'achat d'une assurance pour un voyage unique<sup>2</sup>, vous pouvez faire un nombre illimité de voyages<sup>3</sup> au cours de l'année d'assurance, en plus de nombreux avantages exclusifs aux membres de l'Association nationale des retraités fédéraux.

Visitez [johnson.ca/fr/assurance-voyage](https://johnson.ca/fr/assurance-voyage) ou appelez Johnson au 1 855 428-8744 pour obtenir une soumission et finaliser votre couverture. Johnson est prête quand vous l'êtes.



Association nationale  
des retraités fédéraux  
**PARTENAIRE  
PRIVILÉGIÉ**

**JOHNSON**  
ASSURANCE

1 855 428-8744 | [johnson.ca/fr/assurance-voyage](https://johnson.ca/fr/assurance-voyage)

Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« JI »), un intermédiaire d'assurance agréé, qui fait affaire sous le nom de Johnson Insurance Services en Colombie-Britannique et Johnson Inc. au Manitoba. MEDOCMD est une marque déposée de JI. Ce produit d'assurance est souscrit par la Royal & Sun Alliance du Canada, Société d'assurances (la « RSA ») et administré par JI. Une garantie valide du régime d'assurance-maladie provincial ou territorial est requise. L'assurance voyage est offerte par Gestion Global Excel Inc. Les critères d'admissibilité, les modalités, les conditions, les restrictions et les exclusions qui s'appliquent aux garanties décrites sont précisés dans la police d'assurance. La libellé de la police d'assurance a préséance. \*La garantie et les avantages décrits sont applicables aux participants au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP). <sup>1</sup>Si votre assurance est déjà en vigueur, la garantie Annulation de voyage s'applique à compter du jour de la réservation de votre voyage. Lorsqu'un voyage est réservé avant que la garantie Annulation de voyage entre en vigueur, l'assurance pour ce voyage s'appliquera à compter de la date à laquelle la prime d'assurance est payée et la police d'assurance est émise. Les garanties d'assurance Annulation, Interruption et Retard de voyage ne s'appliquent qu'aux réservations de voyage faites avant la date de départ. <sup>2</sup>Selon une comparaison du régime de base de 40 jours de MEDOC avec des régimes de voyage unique ayant des avantages semblables. <sup>3</sup>La durée maximale de 40 jours consécutifs s'applique aux voyages à l'extérieur du Canada. JI et la RSA sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des limitations, des exclusions ou des frais supplémentaires peuvent s'appliquer ou varier selon la province ou le territoire.