



Territoire Matapédia

AGA 2022 en avril à Québec

Le mardi 26 avril 2022 de 10 h à midi à l'hôtel Travelodge de Québec

en pages 3 et 4

Formulaire de mise en candidature
pour un mandat d'administrateur 2022-2024
en page 4

De la relève au comité Avantages sociaux
en page 5

Des nouvelles
d'Hydro-Québec

pages 11 à 14



Aussi dans ce numéro :

*Les conférences thématiques
de la saison 2021-2022* **p. 5**

Chronique santé **p. 6, 7 et 8**

Centraide et la Croix rouge **p. 8 et 9**

Forum des territoires **p. 9**

Mot du président

Pierre Gagné, président

Bonjour chers membres,

ENFIN! C'est le mot qui me vient spontanément en tête. Le retour à la « normale » est enfin bien entamé : l'ouverture de la frontière américaine permettra à plusieurs d'entre vous de nous lire au chaud soleil de la Floride ; le retour graduel au travail en présentiel des employés d'Hydro-Québec et la reprise des activités sociales vous permettant de revoir vos collègues et amis de vos associations.

ENFIN! Nous avons le plaisir de vous inviter à notre prochaine assemblée générale qui se tiendra en « présentiel » à Québec, le 26 avril 2022. Nous avons très hâte de vous revoir ; n'hésitez pas à vous y inscrire en grand nombre en consultant les modalités en pages 3 et 4.

De nouveau cette année, la campagne Centraide des retraités d'Hydro-Québec obtient des résultats très encourageants. Les besoins d'aide des plus démunis de notre société sont toujours là et le seront tout au long de l'année. Merci à ceux et celles qui ont déjà fait leur don. Si ce n'est pas encore votre cas, il n'est jamais trop tard ; chaque don compte, quel que soit le montant. Sachez que vous pouvez aussi opter pour un don renouvelable comme vous le suggère Raymond Champoux, notre responsable de la campagne, en page 8.

Saviez-vous que l'APRHQ est partenaire de la Croix-Rouge canadienne ? Celle-ci recrute actuellement des bénévoles dans différentes régions du Québec. Si vous souhaitez vous impliquer, n'hésitez pas à vous inscrire sur le portail dédié à l'APRHQ. Voir en page 9 pour plus de détails.



Aussi en page 9, de la région Matapédia nous parvient un beau portrait d'une retraitée active et engagée, Pierrette Canuel.

En parlant d'engagement, je tiens à remercier en votre nom et au nom de tous les membres du conseil d'administration, notre collègue Jacques Villeneuve pour sa contribution personnelle à notre association depuis plus d'une douzaine d'années et le magnifique travail accompli auprès des membres avec ses collègues du comité Avantages sociaux. Jacques est actuellement à préparer la relève au sein de son comité et vous en donne des nouvelles en page 5.

Une vie active et la pratique de l'activité physique nous permettent de garder la forme et de prolonger notre autonomie. Joe Ricci fait le survol des connaissances scientifiques à ce sujet en pages 6 et 7.

En page 5, notre collègue Michel Bergeron fait le bilan des conférences présentées par l'APRHQ cet automne et nous donne un aperçu de celles à venir en 2022. Consultez notre site aprhq.qc.ca pour l'horaire détaillé, sous l'onglet Dossier/conférences thématiques.

Et finalement, n'oubliez pas de prendre des nouvelles d'Hydro-Québec, en pages 11 à 14.

Au nom de toute notre équipe, je vous souhaite de très Joyeuses Fêtes!

APRHQ

Association provinciale
des retraités d'Hydro-Québec

Conseil d'administration

Administrateurs élus :

Michel Bergeron, Pierrette Bernier,
Raymond Champoux, Yvan Cliche,
Marie-Andrée Cournoyer, Pierre Gagné,
Jean Goyer, Lise Lacombe,
Marie-Françoise Marchis-Mouren,
Jacques Villeneuve

Administrateurs en provenance des territoires

Gaston Bérubé (*Matapédia*)
Lyne Charland (*La Grande Rivière*)
Ghislaine David (*Montréal*)
Paul-Aimé Lachance (*Montmorency*)
Sylvie Gravel (*Saguenay*)
Daniel Giroux (*Mauricie*)
Joanne Lévesque (*Richelieu*)
Jean-François Poliquin (*Laurentides*)
Carl Coudé (*Manicouagan*)

Comité exécutif

Président | Pierre Gagné
Vice-président | Raymond Champoux
Secrétaire | Pierrette Bernier
Trésorier | Jean Goyer
Directrice Communications |
Marie-Andrée Cournoyer
Directeur Opérations |
Jean-François Poliquin
Yvan Cliche, *administrateur*

Bulletin

Édition | Marie-Andrée Cournoyer
Normand Pilotte, Nicole Verdon

Collaborateurs

Michel Bergeron, Pierrette Bernier, Raymond Champoux, Pierre Gagné, Daniel Giroux, Jean Goyer, Nathalie Henson (HQ), Gilles Landry, Joe Ricci, Jacques Villeneuve

Dépôt légal Bibliothèque nationale
du Québec 1992

Tirage 10 000 exemplaires

Distribution électronique : 2 500

Publié par

Association provinciale
des retraités d'Hydro-Québec
75, boul. René-Lévesque Ouest,
bureau 133-N, 1^{er} étage
Montréal (Québec) H2Z 1A4

Nous joindre

Par téléphone : 514 289-2211, poste 4428
1 866 646-4428 (sans frais)

mardi et mercredi de 9h à 16h

Par courriel : info@aprhq.qc.ca

Site Internet : www.aprhq.qc.ca

Changement d'adresse :

Zone Membre, Profil

Avis de convocation de l'Assemblée générale annuelle de l'Association provinciale des retraités d'Hydro-Québec

Le mardi 26 avril 2022 de 10 h à midi à l'hôtel Travelodge de Québec



Par Pierrette Bernier,
secrétaire de l'APRHQ

Tous les membres sont cordialement invités à participer à la prochaine Assemblée générale de l'APRHQ qui se tiendra à Québec en avril. Après deux ans sans rencontres, le besoin de se voir et de partager un bon repas est plus fort que jamais!

Étant donné que la diffusion virtuelle des AGA 2020 et 2021 a connu beaucoup de succès de participation, nous avons étudié la possibilité de transmettre celle de 2022 en ligne en même temps qu'elle se déroulerait en salle, mais les coûts des exigences techniques sont prohibitifs. Toutefois, l'AGA sera filmée et l'enregistrement sera disponible sur notre site internet. Il n'est cependant pas exclu, pour les prochaines AGA, de revenir à la diffusion en direct.

ORDRE DU JOUR

1. Mot de bienvenue
2. Constat du quorum
3. Nomination du président d'assemblée
4. Présentation de l'ordre du jour
5. Procès-verbal de l'assemblée générale du 19 mai 2021
6. Rapport du président de l'Association
7. Présentation des états financiers de l'exercice se terminant le 31 décembre 2021
8. Nomination du vérificateur de l'exercice 2022
9. Élection des administrateurs
10. Tirage des prix de participation
11. Période de questions
12. Levée de l'assemblée
L'élection du comité exécutif suivra.

Coupon de réservation pour l'AGA, le repas de retrouvailles et la visite à l'Aquarium de Québec

L'Assemblée générale de l'APRHQ se tiendra le mardi 26 avril 2022
à l'hôtel Travelodge Québec, 3125, boulevard Hochelaga, Québec, tél : (418) 653-4906

Le coût du repas est de 15 \$ pour les membres et 30 \$ pour les non membres.

Participation à l'assemblée générale : Oui Réservation pour le repas : Oui Non

Nom : _____ Numéro de membre : _____ ou Matricule HQ : _____
(écrire en lettres moulées)

Téléphone : _____ Adresse courriel : _____

Territoire : _____ ou APRHQ seulement

Participation d'un(e) conjoint(e) à la visite à l'Aquarium de Québec : Oui Non

Réservation pour le repas : Oui Non

Nom : _____
(écrire en lettres moulées)

Allergies alimentaires : _____

Veuillez faire parvenir votre coupon d'inscription au plus tard le 15 avril 2022 accompagné d'un chèque libellé au nom de l'APRHQ à l'adresse suivante : APRHQ, 75, boul. René-Lévesque Ouest, bureau 133-N, 1^{er} étage, Montréal (QC) H2Z 1A4.

(Suite en page 4)

Déroulement de la journée

Nous accueillerons les participants à compter de 8 h 30 en leur offrant viennoiseries et café. Pendant la réunion, les conjoint(e)s des membres pourront profiter d'une visite guidée de l'Aquarium de Québec. Le départ se fera vers 10 h.

Le traditionnel repas de retrouvailles suivra l'assemblée. En après-midi, nous aurons une présentation dont le contenu sera annoncé dans le journal Action de mars. N'oubliez pas de visiter les tables de nos partenaires et de participer aux tirages de prix de présence.

Remplissez le coupon-réponse au bas de la page 3 ou celui disponible sur aprhq.qc.ca à propos/Assemblée générale annuelle. Faites-le nous parvenir ainsi que votre paiement, avant le 15 avril 2022.

Nous avons négocié un tarif de 119 \$ pour des chambres à l'hôtel Travelodge. N'attendez pas pour réserver, leur nombre est limité.

Élections au conseil d'administration pour le mandat 2022-2024

Selon le règlement interne de l'Association et si le nombre de candidatures reçues dépasse le nombre de postes vacants, les membres réunis en assemblée générale devront procéder à l'élection de nouveaux administrateurs qui auront un mandat de deux ans, soit pour la période 2022-2024.

Au moment de l'élection, les candidats auront quelques minutes pour se présenter aux membres.

Règles de mise en candidature des administrateurs

La période de mise en candidature se terminera le 8 avril 2022. Pour poser votre candidature, veuillez remplir le formulaire ci-dessous, également disponible sur le site aprhq.qc.ca, dans le dossier à propos/Assemblée générale annuelle. Le formulaire doit être accompagné de votre CV, d'une lettre expliquant votre motivation et des signatures de trois membres. Il doit être envoyé, avant le 8 avril 2022, de préférence par voie électronique à info@aprhq.qc.ca ou à l'adresse suivante :

APRHQ, 75, boul. René-Lévesque Ouest,
bureau 133-N, 1^{er} étage, Montréal, QC, H2Z 1A4

Formulaire de mise en candidature

APRHQ

Mandat d'administrateur 2022-2024

Je, soussigné(e), _____ (en lettres moulées) présente ma candidature

à un poste au conseil d'administration. N° de membre du (de la) candidat (e) _____

Ma candidature est appuyée par trois membres en règle :

1. _____ N° de membre _____ 1. _____
(nom du membre en lettres moulées) (signature du membre)

2. _____ N° de membre _____ 2. _____

3. _____ N° de membre _____ 3. _____

Ci-joints : Curriculum vitae Lettre de motivation

Signature du (de la) candidat (e) _____ Date ___/___/2022

Espace réservé au secrétariat : Reçu le _____ Secrétaire _____



DE LA RELÈVE AU COMITÉ AVANTAGES SOCIAUX

D'abord avant de vous parler de la relève, je voudrais remercier Madame Sylvie Gravel et Monsieur Christian Dionne qui, par leur dévouement et leur disponibilité, ont contribué de façon importante à la mise en place du comité qu'ils ont su mettre au service des retraités.

Merci encore de votre implication.

Comme plusieurs le savent déjà, je tire ma révérence en mai 2022 après une douzaine d'années comme membre et responsable du comité.

Heureusement, il est rassurant de savoir que des personnes ayant la fibre de l'entraide s'offrent pour prendre la relève. En effet, en ces années particulières, la tâche la plus difficile est de dénicher des personnes intéressées à relever le défi.

Actuellement trois bénévoles de qualité ont offert leur disponibilité pour que l'APRHQ continue à donner un service personnalisé aux personnes ayant besoin d'aide pour comprendre les subtilités de nos assurances collectives.

Madame Julie Moreau, Messieurs Gilles Bouchard et Langis Simard ont accepté de donner au suivant.

Suite à une journée de formation en septembre dernier, ils ont décidé de s'engager dans le dossier du comité Avantages sociaux pour appuyer les retraités dans leurs démarches auprès de notre fournisseur.

D'ailleurs, depuis le début d'octobre, à tour de rôle, chacun a eu à répondre aux demandes, même si en ce moment je suis encore responsable du comité. *(Suite en page 6)*

CONFÉRENCES thématiques

Par Michel Bergeron, pour le comité des Conférences thématiques

EXCELLENT DÉPART DES CONFÉRENCES THÉMATIQUES DE LA SAISON 2021-2022

C'est sous le thème *Mythes et réalités en prévention* que s'est amorcée le 25 octobre dernier la saison 2021-2022 des conférences thématiques. Quelque 560 personnes étaient présentes devant leur écran pour entendre le Dr Alain Vadeboncoeur et lui transmettre leurs questions sur le sujet.

Une deuxième conférence, le 9 novembre, portant sur l'histoire de l'aventure nucléaire au Québec, dont une partie très peu connue de la Deuxième Guerre mondiale, a retenu l'attention de près de 200 auditeurs. A suivi une présentation sur les stratégies de fin d'année en matière de planification fiscale et, le 15 décembre, l'année se



termine par une revue d'Hydro-Québec sur les actualités du deuxième semestre, sujets qui alimenteront sûrement quelques discussions « autour de la dinde » pendant la période des Fêtes.

Les conférences reprendront le 19 janvier avec *Trois dossiers chauds sur la retraite*. Suivront d'autres conférences dont une sur les impôts 2021 et une autre sur un sujet susceptible de nous intéresser à un moment ou l'autre de notre retraite : *Un condo est-ce pour moi?* Les modalités de ces conférences sont encore à déterminer et les détails seront publiés sur le site internet de l'Association à la fin décembre.

À nouveau cet automne, l'Association a fait le choix de diffuser ses conférences en mode virtuel, d'une part en raison des règles sanitaires en vigueur et d'autre part pour permettre à un plus grand nombre de personnes d'en bénéficier, où qu'elles demeurent au Québec. Nous réévaluerons le tout pour 2022 mais, quelle que soit l'orientation retenue, nous continuerons de diffuser certaines conférences en mode virtuel.

Nous avons également invité des non-membres à assister à l'une des conférences pour leur faire découvrir l'APRHQ et les inciter à joindre nos rangs. Nous ferons de même pour une autre conférence en 2022 en espérant ainsi rayonner auprès d'un nombre plus élevé de retraités d'Hydro-Québec.

Nouvelles concernant le renouvellement des taux de primes des assurances collectives pour 2022

Nous venons de prendre connaissance des modifications aux taux des primes pour l'année 2022 :

Assurance vie AVCB, AVCC et AVCS : aucune modification

Assurance santé : + 5 %

Assurance voyage : - 25 %

Hydro-Québec vous fournira de plus amples renseignements sur votre bulletin de rente du 14 janvier 2022.

Assurance voyage

Une preuve d'assurance voyage est désormais facilement accessible à partir de l'Espace client de SSQ Assurance (<https://ssq.ca/hydro-quebec>).

Seuls les retraités et leurs conjoints de moins de 71 ans bénéficiant du module majoré peuvent imprimer cette preuve. Si vous souhaitez obtenir une assurance voyage individuelle ou une prolongation de votre assurance voyage au-delà des 31 jours couverts par notre assurance, veuillez contacter la compagnie SécuriGlobe.

Une entente existe entre cette compagnie et SSQ Assurance. Selon la protection que vous choisirez, un rabais de 4 % pourrait être applicable. Il est important de vous identifier comme retraité d'Hydro-Québec pour obtenir une couverture complémentaire.

Pour joindre SécuriGlobe : 1 (833) 916-0220

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, SURVOL HISTORIQUE DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES DE 1980 À 2021 (2^e partie).

Recherche, analyse et compréhension des systèmes circulatoire, respiratoire, musculaire et autres, grâce à la biologie moléculaire.

Dans ce texte qui fait suite à celui publié en septembre, nous vous présentons d'autres catégories d'activités physiques (AP) et les questions qui retiennent l'attention des chercheurs en 2020. Si dans les années 1960-1980, nous voulions comprendre les changements classiques, tels que la consommation maximale d'oxygène ($\dot{V}O_2$ max) après une période de mise en forme de trois ou de six mois¹³; en 2020, on s'intéresse davantage à des marqueurs biologiques spécifiques à des systèmes, on parle alors de la biologie moléculaire de l'AP¹⁴.

Au-delà des AP du type aérobique (marche, vélo, ski de fond, etc.) il existe d'autres types d'AP¹ :

1- La formule HIIT

Il s'agit des AP anaérobiques qui exigent des efforts intenses (High-intensity interval training) ou entraînement fractionné de haute intensité.

Les résultats des études de la formule HIIT (75 minutes par semaine) peuvent se comparer à ceux d'un programme aérobique respectant une intensité modérée (150 minutes par semaine)³. Les effets spécifiques sont observés dans chaque système corporel ciblé et sont propres à la personne qui s'entraîne^{2,4,5,23}. Cependant, le HIIT peut être une source significative de blessures¹⁷. D'un point de vue historique, la formule HIIT est connue des scientifiques depuis au moins 1962⁹, mais était déjà pratiquée par des athlètes en 1916¹⁰.

2- La formule poids et haltères (musclation) et la prévention des chutes

Les AP avec poids et haltères ou des machines spécifiques qui permettent d'améliorer surtout la force et l'endurance



Par Joe Ricci, M. Sc. Sciences
de l'activité physique

musculaire (musculature) sont très appropriées pour prévenir la perte de la masse musculaire²⁹ et la fréquence et la gravité^{50, 51, 52, 53} des chutes⁴⁹ chez les personnes âgées^{6, 7}.

La marche est aussi utile pour éviter les chutes et il semble que 3 841 pas par jour séparerait les faibles des moins faibles⁵⁴! D'autre part, l'AP pourrait également jouer un rôle dans la prévention générale de l'ostéoporose⁵⁵.

3- L'AP de type flexibilité ou de souplesse qui permet d'améliorer ou de maintenir le mouvement normal des articulations, dont nous reparlerons dans une prochaine communication.

Les thèmes qui font l'actualité et justifient l'action dans les années 2020

1- Les études épidémiologiques : en 2020, la vie active est encouragée et la vie sédentaire est à proscrire¹⁸. Le message est simple : un peu d'AP, c'est mieux que rien, un peu plus, c'est mieux qu'un peu. Dans cette perspective, il faut commencer par des petits pas et adopter un nouveau comportement¹⁹. Les données suggèrent que chaque pas est important et à partir de 1000 pas par jour les effets sont mesurables^{20, 21, 22, 23, 24, 25}.

Plus spécifiquement on observe, selon la source,²⁴ :

- la diminution d'incidences cardiaques : 12 %
- la diminution de la mortalité liée aux problèmes cardiaques : 21 %
- la diminution de la mortalité (toutes causes) : 17 %
- la diminution des cancers du type colorectal : 23 %^{26, 27, 28}.

2- Les muscles squelettiques : lorsqu'ils se contractent, ils peuvent envoyer des messages très puissants à d'autres organes, comme le foie, afin de régulariser des fonctions métaboliques reliées à son bien-être¹⁵.

3- Le système circulatoire : on veut comprendre, d'un point de vue moléculaire, comment l'AP pourrait influencer la prévention primaire de l'athérosclérose (la santé du cœur)¹⁶.

4- La composition corporelle : il existe une relation entre la masse grasseuse excessive et le diabète, l'hypertension et l'hypercholestérolémie. L'AP peut aider un petit peu^{37, 38} lorsque l'approche est multidisciplinaire³⁹ et les études suggèrent que les sédentaires ont toujours un pourcentage de graisse plus élevé^{39a}.

5- Le système immunitaire : il performe adéquatement (moins d'infections des voies respiratoires supérieures (IVRS) lorsqu'il est exposé à un dosage approprié d'AP^{41, 42}.

Peut-être aussi pour lutter contre le virus SARS-CoV-2⁴³ ?

6- Le mal de dos et l'AP : il est encore difficile de se prononcer définitivement sur cette question épineuse^{56, 57}.

7- La santé mentale : elle est plus en équilibre chez les personnes actives pendant une période catastrophique comme la pandémie⁴⁴. L'AP est aussi utile pour améliorer la mémoire⁴⁵ et la créativité et, si pratiquée en plein air, d'autres bienfaits positifs sont possibles⁴⁶.

8- L'autonomie : les données recueillies depuis les années 1960-1970 auprès des personnes âgées actives suggèrent qu'elles sont beaucoup plus autonomes jusqu'à un âge avancé³⁶. La vie active permettrait de mieux vivre sa vieillesse²⁵.

9- L'hétérogénéité : la réaction et l'adaptation des personnes à un stress comme l'AP peuvent varier entre 0 et 100 %³⁰. C'est la faute de nos structures génétiques!^{31, 32}.

10- La qualité du sommeil : elle s'améliore avec la pratique d'une activité de type aérobique, et encore plus si jumelée à la pratique d'AP comme le Tai Chi ou le Yoga⁴⁰.

11- Les effets sociologiques potentiels : des études semblent indiquer une réduction potentielle de la criminalité et, dans un autre ordre d'idée, une meilleure performance académique chez ceux qui pratiquent une AP⁵⁸.

12- La performance et l'âge : il est possible de retarder le vieillissement et performer physiquement encore à 50 ans, ensuite la baisse est tributaire d'un ensemble de facteurs qui limitent l'effet du stimulus de l'entraînement^{60, 61, 62}.

13- La longévité : les athlètes peuvent espérer vivre cinq ans de plus⁶³, mais le vieillissement est un phénomène complexe⁶⁴, notamment lié au bagage héréditaire⁶⁵.

Jadis, il a été calculé que chaque escalier monté équivalait à 4 secondes de vie supplémentaire^{66, 67}.

14- Le paradoxe de l'AP : la pratique de l'AP récréative diminue les probabilités de la mortalité, par contre, cette dernière augmente chez les personnes qui travaillent régulièrement et dont l'effort est surtout physique^{68, 69}.

15- La pratique de l'AP et les probabilités de blessures ou d'un arrêt cardiaque : on l'estime à un décès pour 396 000 heures de jogging⁷⁰. Des antécédents peuvent prédire

la probabilité⁷¹ et des protocoles d'intervention sont développés pour intervenir dans les centres d'activités physiques et dans les compétitions sportives, même du type sport récréatif⁷².

16- Les barrières et la non-participation : elles sont multiples⁷³ et incluent⁷⁴ : absence d'intérêt, manque de temps, installations trop loin, manque d'énergie, aucune discipline personnelle, etc. Les nouvelles technologies pourraient être utiles⁷⁵, mais la question demeure complexe⁷⁶.

17- Le dosage optimal et sécuritaire : le dosage macroscopique approprié demeure indéfini⁷⁷ et est spécifique à chacun, mais en suivant les lignes directrices actuelles il serait possible de diminuer de 20 à 30 % des morbidités spécifiques à plus de 25 problèmes de santé^{78, 83}. La biologie moléculaire sera utile afin de proposer une recette personnalisée^{79, 80, 81}. Actuellement, la recette peut se résumer à une simple marche de 10 minutes⁸², un peu d'AP c'est mieux que rien. Le challenge pour réduire le sédentarisme est colossal⁸⁴ et le travail d'intervention doit continuer⁸⁶.

18- Le mouvement 24 h par jour : la dernière stratégie suggérée pour réduire la sédentarité⁸⁷ nous invite à nous occuper de nos activités domestiques⁸⁸, source potentielle de nombreux bienfaits⁸⁹ et pour ce problème global de sédentarisme, il est opportun de prioriser l'AP dans la liste des choses à faire quotidiennement^{90, 91}, puisqu'une personne active peut espérer mieux vivre⁹².

Conclusion

La pratique de l'AP pendant toute sa vie permet de vivre plus en forme et maintenir son autonomie bien au-delà de 50 ans⁹⁶. Cette brève analyse des angles morts, voire l'hétérogénéité ou le paradoxe de l'AP, révèle la complexité et le potentiel du domaine de l'AP. Enfin, les données cumulatives sont explicites, il est moins risqué de vivre une vie active qu'une vie sédentaire⁹⁷.

Les références détaillées de cet article sont disponibles dans la Zone membre du site aprhq.qc.ca/santé et activités physiques.



Campagne Centraide 2021

Un don ponctuel, c'est excellent.
Un don renouvelable, c'est encore mieux.



La campagne Centraide des retraités d'Hydro-Québec continue sa progression et dépassera le million pour une troisième année consécutive. Les retraités qui contribuent sont de fidèles collaborateurs qui soutiennent la campagne chaque année. Nombreux sont ceux qui ont choisi de faire un don renouvelable. D'une part ils n'ont pas à remplir une nouvelle fiche chaque année et, d'autre part, Centraide sait à l'avance qu'on peut compter sur leur contribution et ça, c'est vraiment très utile.

En effet, Centraide constitue davantage qu'un simple collecteur de fonds. C'est une organisation qui possède une grande expertise et qui analyse les divers milieux où elle travaille, qui identifie les besoins et coordonne une stratégie globale d'intervention avec les organismes qu'elle appuie. Elle attaque autant les causes que les conséquences des problèmes avec des actions sur le court, moyen et long terme.

Pour avoir du succès, il faut de la constance et de la persévérance et les plans doivent se poursuivre sur plusieurs années. Et pour y arriver, la prévisibilité des revenus est fondamentale. C'est là que le don renouvelable prend toute son importance.

À ceux qui ont déjà choisi ce mode pour sa simplicité, sachez qu'il est ainsi doublement efficace. À ceux qui ne le connaissent pas, songez-y ! Ça ne coûte pas plus cher, mais c'est beaucoup plus payant pour notre collectivité.

Ensemble, on a une grande influence.



Par Raymond Champoux, responsable de la campagne
Centraide des retraités





Programme Partenaires dans l'action

La Croix-Rouge canadienne recrute des bénévoles au Québec!

Par Daniel Giroux, Mauricie

Trois fois par jour, des équipes de la Croix-Rouge sont mobilisées sur les lieux d'un sinistre. Le plus souvent, il s'agit d'incendies résidentiels. Leur priorité est de soutenir les personnes sinistrées et de leur offrir l'essentiel : un toit sécuritaire, des repas chauds, des vêtements neufs et adaptés à la météo, des produits d'hygiène et du réconfort.

Les dernières années nous l'ont clairement démontré, nous devons être prêts à faire face à toutes éventualités : impacts des changements climatiques sur nos communautés, pandémies, accueil massif de ressortissants, etc.

Nous sommes à la recherche de membres de l'APRHQ motivés à se joindre à la grande famille de la Croix-Rouge canadienne et nous recrutons des bénévoles dans les équipes suivantes :

- EISI – Équipe d'intervention en sinistre individuel
- EIU – Équipe d'intervention d'urgence
- Logistique

Les régions ciblées sont : Montréal, Outaouais, Montérégie, Centre-du-Québec, Nord-du-Québec, Chaudière-Appalaches, Saguenay-Lac-Saint-Jean, Laurentides, Mauricie, Bas-Saint-Laurent et Gaspésie.

Vous ferez partie de la plus grande famille humanitaire du monde, et vous serez appelés à prêter main-forte de façon ponctuelle ou régulière, lors d'une situation d'urgence dans votre région.

Lors d'interventions d'urgence, votre présence permettra de poser des gestes concrets pour aider des personnes et des familles durement éprouvées.

Vous pouvez vous inscrire sur le portail dédié à l'APRHQ : <https://www.partenairescroixrouge.ca/aprhq>
Si vous avez des questions, vous pouvez écrire directement à la conseillère du programme Oli Pero à : oli.pero@croixrouge.ca

Territoire Matapédia

PIERRETTE CANUEL, UNE BÉNÉVOLE REMARQUABLE

Par Gilles Landry, président du Club Dynamos inc., section Vétérans



Madame Canuel, fière résidente du Bas-Saint-Laurent, n'a pas chômé depuis le début de sa retraite le 30 décembre 2004, après avoir cumulé vingt-quatre ans de service en tant que secrétaire à la division Approvisionnement et Services de la région Matapédia.

Pierrette a une devise bien personnelle : « GROUILLE OU ROUILLE! ». Elle consacre en effet une bonne partie de ses journées comme bénévole de l'Association du cancer de l'Est du Québec. Avec l'aide de son conjoint, elle participe au soutien technique en s'occupant de la préparation et de l'envoi des dépliants de publicité, commandes et levées de fonds pour l'Association.

Pierrette s'intéresse aussi à l'activité physique, notamment la marche, le conditionnement à la « Vie active » et, depuis quatre ans, la pratique du golf avec son conjoint. Elle fait aussi partie d'un groupe de danse sociale et en ligne.

Enfin, entre tricoter des mitaines ou des bas et faire des foulards au crochet, elle fabrique des cartes de Noël et d'anniversaires.

Un gros MERCI à cette femme de cœur qui n'hésite pas à donner de son temps pour changer le quotidien de ceux et celles qui en ont grandement besoin.

NOUVEAUX MEMBRES

LA GRANDE RIVIÈRE

Bolduc Gérald
Chartier Luce
Fortin Guylaine
Gervais Mario
Lévesque Nelson
Mainville Donald
Mainville Denis
Picard Jean
Roy Carol

LAURENTIDES

Chalifoux Suzanne
Cornellier Pierre
Daigneault Julie
Daoust Christian
Dupras Nathalie
Gaignard Michel
Jardon Claude
Jobin François
Kouhen Abdou
Lamothe Josée
Marchand Jean-Guy
Martin René
Paquette Marco

MANICOUAGAN

Lebrun Régis
Lessard Herman
Letellier Yvan
Malouin Denise

MATAPÉDIA

Beaudry Gérard
Marcheterre Line
Ouellet Line
Poirier Michel
Rivard Claude

MAURICIE

Charest Pierre
Robert Denis
Fugère Jovette
Gervais Réjean
Plourde Marc
Rivard Christian
Trépanier Michel
Vaillancourt Denis

MONTMORENCY

Bergeron Josée
Boudreau Serge
Cadoret Daniel
Caron Louis
Demers Jean-Charles
Giroux Pierre
Hamelin Marie-France
Labadie Jean
Lavoie Katia
Lechasseur Pierre-
Karl
McNicoll Sylvie
Moreau Julie
Turgeon Sylvie

MONTRÉAL

Blain Jérôme
Bonnassieux Marie-Pierre
Boutin Sylvie
Castonguay Yves
Champagne Louis
Charbonneau Gil
Ferland Diane
Gilbert Alain
Govare Étienne
Goyer Julie
Grenier Daniel
Lacasse Jean-François
Lacroix Jocelyn
Lambert Marie-Claude
Légaré Francine
Maheu Lise-Line
Malo Paule
Mendoh Ottou
Joséphine
Morasse Ginette
Pannese Michel
Poulin Bernard
Prud'homme Anne-Marie
Warde Joseph

RICHELIEU

Banville Gilles
Brisebois Martin
Cossette Germain
Dubé Yves
Ferland Réal
Fortin Claude
Lamarche Pierre
Messier François
Paquette Luc
Paré Grégoire
Simard Gérard
Tremblay Arlette

SAGUENAY

Girard Bruno
Munger Robin
St-Pierre Christian

MEMBRES DE L'APRHQ
SEULEMENT

Beauchemin Réal
Beaulieu Daniel
Boucher Marc
Boucher Hélène
Breton Michel
Caron Chantal
Courville Mario
Desaulniers Sylvie
Dusseault Marc
Élie André
Fortin Nancy
Gaudreau Pierre
Genest André
Lauzon Michèle
Marotte René
Millette François
Pineau Daniel



Rappel

AGA 2022 en avril
à Québec

Le mardi 26 avril 2022
de 10 h à midi
à l'hôtel Travelodge
de Québec

Branché et écologique ! Abonnez-vous au journal *Action* en format électronique, sur le site aprhq.qc.ca/ zone membre. Vous recevrez un message dès que le journal sera mis en ligne.

Membres de l'APRHQ ...
Voici votre Coop et c'est gratuit !



1877 877-6161

ou en ligne au www.coophq.com

Des opportunités renouvelées



Coop
de consommation
des employé(e)s
d'Hydro-Québec



Adhésion gratuite à la Coop Hydro-Québec et concours exclusif aux membres de l'APRHQ

Tous les membres de l'APRHQ peuvent adhérer gratuitement et à vie à la Coop Hydro-Québec. Il suffit de communiquer avec la Coop au 1-877-877-6161 en mentionnant votre numéro de membre APRHQ. La Coop offre des rabais substantiels dans un grand nombre de commerces et services, tels que la quincaillerie, le matériel artistique, les assurances, les services de santé, etc.

À chaque parution du journal Action, nous publions le nom de la personne gagnante du concours exclusif aux membres de l'APRHQ et de la Coop. Il s'agit d'un chèque-cadeau d'une valeur de 200 \$, échangeable dans une boutique La Forfaiterie ou sur le site laforfaiterie.com.

Gagnante de novembre : Suzelle Tremblay, de Rouyn-Noranda.

Ce tirage est accessible uniquement sur la page d'accueil du site aprhq.qc.ca. Participez dès maintenant au prochain tirage qui aura lieu le 20 février 2022.

Bonne chance à tous !



Croissance

L'État de New York séduite par l'énergie propre d'Hydro-Québec

Le 20 septembre dernier, le projet d'Hydro-Québec, Champlain Hudson Power Express (CHPE), a été retenu afin de fournir 1 250 MW d'énergie propre à la ville de New York dès 2025, de quoi alimenter environ 20 % de la consommation énergétique de la ville, ou plus d'un million de foyers.



Les négociations du contrat se poursuivront, puis le projet sera soumis pour approbation à la Commission des services publics de New York. New York fait un pas audacieux vers la décarbonation. C'est un ambitieux projet qui permettra de réduire les émissions de gaz à effet de serre de la Grosse Pomme d'environ 3,9 millions de tonnes, l'équivalent de ce qu'émettent 45 % des voitures de la ville.

Pour ce grand projet, Hydro-Québec est associée à la communauté mohawk de Kahnawà:ke, qui sera copropriétaire avec Hydro-Québec de la portion québécoise de la ligne de transport. Aux États-Unis, la collaboration de Transmission Developers Inc. contribue à préparer méticuleusement ce projet depuis des années. Un partenariat comme celui prévu avec la communauté mohawk est une première au Québec.

« Nous espérons sincèrement que ce ne soit que le premier de nombreux autres partenariats productifs de ce genre, a indiqué Sophie Brochu. Les communautés autochtones sont nos partenaires, et ce projet de ligne d'interconnexion avec l'État de New York, étant donné son emplacement et sa vocation, nous offre une occasion toute spéciale de réaliser cette vision. »



Édition de décembre

Ouvrez vos horizons, plongez au cœur de nos activités, redécouvrez VOTRE Hydro.

SFOR, ouvre-toi !

Des outils pour diagnostiquer l'état de santé de nos ouvrages

Nathalie Claveau –

cheffe monteuse Distribution
Prendre sa place

Réfection de la centrale de Carillon :

on plonge ! Un grand projet qui demande des interventions sous-marines

La vraie nature du kilowatt québécois :

plus de 20 ans de données sur notre empreinte carbone

Manuelle Alix-Surprenant :

il y a tant à bâtir, tant à gagner

Le poulx de l'eau : un réseau discret pour mesurer nos précieuses gouttes

Nouveau Plan stratégique :

notre carte de navigation est mise à jour

Mon histoire de la Baie-James :

des pages de la vie d'hier et d'aujourd'hui

L'édition de décembre du magazine Hydro-Pressé paraîtra à la mi-décembre.

Si ce n'est déjà fait, téléchargez l'application disponible dans l'App Store ou Google Play – il suffit d'y chercher le mot-clé « Hydro-Pressé ».

Bonne lecture... ou bonne écoute !

L'équipe d'Hydro-Pressé



L'entreprise travaille présentement à intégrer davantage de caractéristiques liées aux pratiques d'achat responsable dans les différentes étapes de son cycle d'approvisionnement.

Voici l'approvisionnement responsable en quatre questions.

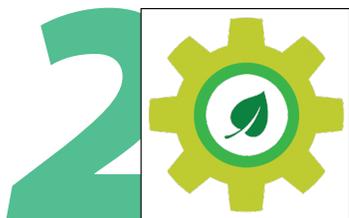
Développement durable

L'approvisionnement responsable à Hydro-Québec : 4 questions et 2 angles



Qu'entend-on par approvisionnement responsable ?

Selon l'Espace québécois de concertation sur les pratiques d'approvisionnement responsable (ECPAR), l'approvisionnement responsable intègre des critères, sociaux et économiques, aux processus d'achats de biens et de services afin de réduire l'impact sur l'environnement, d'augmenter les bénéfices sociaux et de renforcer la durabilité économique des organisations, tout au long du cycle de vie des produits.



Pourquoi Hydro-Québec s'est-elle engagée dans cette démarche ?

En 2007, Hydro-Québec a été l'un des membres fondateurs de l'ECPAR. Depuis, l'entreprise est bien engagée sur la voie de l'approvisionnement responsable et son évolution se poursuit. Comment ? En élargissant son champ d'action à l'ensemble de la chaîne d'approvisionnement et en intégrant des pratiques touchant non seulement le domaine de l'environnement, mais également davantage d'enjeux sociaux. Plus récemment, le Plan de développement durable de 2020-2024 de HQ est venu appuyer le fait qu'on souhaite faire affaire avec des fournisseurs responsables.

Le Plan stratégique 2020-2024 de la direction principale Approvisionnement stratégique (DPAS) va dans le même sens, en consacrant un de ses axes à la conception de standards pour une chaîne d'approvisionnement responsable. Il s'agit donc d'une priorité pour l'entreprise.



Quels sont les bénéfices apportés par les pratiques d'achat responsable ?

- Améliorer la performance d'Hydro-Québec en matière de développement durable.
- Inciter les fournisseurs à adopter des pratiques responsables et à mobiliser leurs propres fournisseurs envers ces dernières.
- Réduire l'empreinte des activités de HQ sur la planète, notamment en décarbonant la chaîne d'approvisionnement.
- Maximiser les retombées socio-économiques pour le Québec.
- Préserver la réputation de l'entreprise en mettant des mécanismes en place pour que les fournisseurs respectent les valeurs de HQ.



Quel est l'impact sur les façons de sélectionner les fournisseurs ?

L'objectif n'est pas de restreindre le nombre de fournisseurs soumissionnaires, mais plutôt de contribuer à faire évoluer les pratiques et de donner la chance aux entreprises responsables de se mettre en valeur.

Pour y arriver, de nouveaux outils seront mis en place progressivement. Parmi ceux-ci, un questionnaire d'évaluation des performances des entreprises soumissionnaires en matière de développement durable.

Cet outil est de plus en plus répandu. En effet, après avoir interrogé quelques grands donneurs d'ordres établis au Québec, on a constaté que 88 % d'entre eux utilisent ce type de questionnaires et que 38 % les intègrent à tous leurs appels de proposition.

Hydro-Québec aborde l'approvisionnement responsable sous deux angles



► L'approche fournisseur

Elle vise à encourager les fournisseurs de biens et de services à s'améliorer en matière de développement durable. Lors d'un processus d'appel de propositions, elle permet notamment de tenir compte des pratiques environnementales et sociales d'une entreprise, de ses performances en matière de développement durable et de son degré de mobilisation envers une amélioration continue.



► L'approche produit

Elle permet de sélectionner des biens et des services offrant la meilleure performance environnementale ou sociale, tout au long de leur cycle de vie ou aux étapes du cycle de vie présentant les enjeux les plus importants.

Balado Durable, tout court !



Pour parfaire vos connaissances sur le développement durable, le balado d'Hydro-Québec Durable, tout court ! a été conçu et réalisé à cette fin. Il s'agit d'épisodes de 15 à 20 minutes, des conversations simples pour éclairer des sujets liés au développement durable.

À l'aide d'exemples concrets, des employés et des partenaires externes expliquent comment Hydro-Québec s'implique dans les dimensions environnementales, sociales et économiques du développement durable.

Il existe six épisodes, disponibles en version audio sur [spotify.com](https://open.spotify.com/search/durable+tout+court) en y cherchant le titre « Durable tout court » ou en copiant ce lien dans votre navigateur Internet : bit.ly/BALADOHQ ou encore en version vidéo : bit.ly/BALADOHQ2

- Épisode 1 : L'acceptabilité sociale
- Épisode 2 : La carboneutralité
- Épisode 3 : L'économie circulaire
- Épisode 4 : Le patrimoine
- Épisode 5 : L'équité, la diversité et l'inclusion
- Épisode 6 : L'économie sociale

Bonne écoute !

Relations avec les communautés

Une entente-cadre porteuse d'avenir avec les Atikamekw de Wemotaci



Pour en savoir plus sur cette décision, consultez le communiqué de presse en ligne sur le site nouvelles.hydroquebec.com.

Préparé par Nathalie Hansen, conseillère, communications d'entreprise, Hydro-Québec.

Le Conseil des Atikamekw de Wemotaci (CAW) et Hydro-Québec ont annoncé la signature d'une entente-cadre qui jette les bases de relations harmonieuses, mutuellement satisfaisantes et fondées sur le dialogue, la transparence et le respect mutuel.

L'entente prévoit la mise sur pied d'un comité de négociation qui permettra aux parties d'aborder avec franchise des questions importantes pour leur relation. Les discussions porteront notamment sur l'identification de retombées potentielles pour les Atikamekw de Wemotaci, en lien avec les activités d'Hydro-Québec dans le Nitaskinan, que la communauté considère comme son territoire ancestral.

L'entente permettra ainsi d'amorcer des discussions structurées qui pourraient conduire à une ou plusieurs ententes sur des sujets d'intérêt commun. Ces discussions aborderont non seulement les retombées économiques comme des opportunités de contrats, mais aussi des possibilités d'emploi et des initiatives liées à la formation pour les membres de la communauté.

Avec la signature de cette entente, Wemotaci se retire des démarches d'opposition à nos exportations aux États-Unis. La communauté de Wemotaci est située à une centaine de kilomètres au nord-ouest de La Tuque, près de la rivière Saint-Maurice.



Il nous ont quittés

A larie Desneiges B.	Anjou	H ébert Ghislain	Orsainville	S auvé Marcel	Vaudreuil-Dorion
Arbour Gérald	Châteauguay	Hill-Marcott Candide	Laval	Simard Joachim	Baie-Comeau
Archambault Denis	Montréal	Huard Michel	St-Hubert	Spiric Slobodan	Laval
Audette Réal	Ste-Thérèse	J acob Jean-Paul	Laval	St-Amant Maurice	La Sarre
Auger Louise	Repentigny	Jacques Réal	Varenes	St-Louis Jacinthe	Sainte-Sophie
B eauséjour Jean-Marie	St-Bruno-de-Montarville	Jalbert Gilles	Brossard	T essier Gaston	Notre-Dame-des-Prairies
Bélanger Gilbert	St-Donat	L agacé Réjean	St-Jérôme	Thellend Camille	Lévis
Bélanger Huguette	St-Eustache	Lambert Jean-Marc	Montréal	Tremblay Michel	Baie-Comeau
Bergeron Jean-Pierre	Val-Morin	Lambert Françoise	L'île-Bizard	Vallières Marcel	St-Hyacinthe
Boyer Réal	Granby	Larche François	Ottawa, ON	Villeneuve Richard	Bowman
Brière Donald	Rimouski	Larose Louis	Brossard	Webre Michel	Laval
Brunet Gérard	St-Jérôme	Larouche René	Trois-Rivières		
C azalais Normand	St-Paul-d'Abbotsford	Lavallée Danielle	Boisbriand		
Chalifour Michel	Vaudreuil-Dorion	Lavoie Michel	Québec		
Chalifour Marcel	Shawinigan	Lefebvre André	Trois-Rivières		
Chenet Pierre	St-Léonard	Leroux Valérien	Candiac		
Coache Jean	St-Lazare	Lespérance Jean	St-Lambert		
Codey Francis	Vendée	Levasseur Raynald	Victoriaville		
D aoust Réal	Blainville	Lévesque Denise	Longueuil		
Davignon Jeannine	L'Assomption	M ahe Catherine	Brossard		
De L'Étoile Mariette	Laval	Martin Rolland	Mont-Laurier		
Desrosiers Roland	Repentigny	Massé Jeannette	St-Hyacinthe		
Dion Yvon	McMasterville	McCarthy Jean	Lévis		
Ducharme Jocelyn	St-Charles-Borromée	Monfette Benoît	Montréal		
Dupont René	St-Jean-de-Matha	Montpetit René	Pointe-aux-Trembles		
É mond Gracieuse	Baie-Comeau	Murray Gérald	Contrecoeur		
Filion Yves	Saint-Faustin-Lac-Carré	Murray Neil John	Québec		
Fortin Rodrigue	Bécancour	N guyen-Phat Thong	Laval		
Fortin Jean-Claude	L'Île-Perrot	P almer Ashton	St-Bruno-de-Montarville		
Fortin Rodrigue	Bécancour	Pecquet-Trempe Lise	Laval		
Fournier Daniel	Montmagny	Perreault Rock	Victoriaville		
G agné Raymonde	Alma	Phaneuf Rosaire	Trois-Rivières		
Gagnon Gérard	Forestville	Piotte Serge Y.	Montréal		
Gagnon Brigitte	Trois-Rivières	Proteau Jean-Guy	L'Assomption		
Gagnon Normand	Pointe-Lebel	R enaud Jean-Marie	Luskville		
Gauthier Lucile	Montréal	Roy Reynald	Lac-au-Saumon		



Le bureau de l'APRHQ est en télétravail!

Ne nous envoyez rien par la poste.

Pour nous joindre, utilisez la messagerie électronique info@aprhq.qc.ca, en indiquant votre numéro de membre.

Nous prenons aussi les messages téléphoniques les mardis et mercredis, de 9 h à 16 h.

Protégez et faites fructifier vos placements à long terme.

Vous accompagner, c'est notre spécialité! Contactez nos conseillers financiers pour vos placements, c'est payant!

Appelez-nous au **1 866 665-0500**
lacapitale.com/aprhq

APRHQ

La Capitale
Assurance et services financiers

La Capitale Assurance et services financiers désigne La Capitale services conseils inc., cabinet de services financiers.



La Caisse Desjardins Hydro vous souhaite
de belles fêtes de fin d'année et une belle année 2022

514 289-3500 1 800 340-1322 desjardins.com/caisse-hydro

RAPPELS IMPORTANTS

Cotisation 2022

La cotisation de 24 \$ pour l'année 2022 sera retenue de votre rente de la période 24-2021, soit le 31 décembre prochain.

Lorsque vous déménagez, vous devez aviser l'APRHQ pour continuer à recevoir votre journal Action par la poste.

Vous devez aussi maintenir à jour votre adresse électronique pour recevoir nos infolettres et le journal en format pdf.

Vous pouvez le faire sur le site aprhq.qc.ca en faisant une mise à jour de votre profil dans la Zone Membre ; par téléphone (514 289-2211, poste 4428 ou sans frais 1 866 646-4428) ou par courriel (info@aprhq.qc.ca).

Vous devez également informer Hydro-Québec en communiquant avec le Centre de services RH d'Hydro-Québec, par téléphone : 514 289-5252 ou 1 877 289-5252 (sans frais) ; par courriel : centredeservicesrh@hydroquebec.com

ASSOCIATIONS DE RETRAITÉS EN TERRITOIRES

La Grande Rivière arhqlgr.org

Laurentides arhql.com

Manicouagan retraitehqmanic.simplesite.com

Matapédia clubesdynamos.org

Mauricie arhqm.com

Montmorency arhqmy.com

Montréal csrhq-rm.org

Richelieu arhq-r.qc.ca

Saguenay arshq.ca

APRHQ

Association provinciale
des retraités
d'Hydro-Québec

aprhq.qc.ca