

«C'est parce qu'on imagine simultanément tous les pas qu'on devra faire qu'on se décourage, alors qu'il s'agit de les aligner un à un.»

Marcel Jouhandeau



Avec un été des plus revigorants, j'espère vous retrouver en bonne forme pour une nouvelle année aréquienne. Je veux d'abord féliciter les personnes qui ont accédé à des nouveaux postes lors de vos AGS. Merci de nous partager votre expérience et nous accorder ce qu'il y a de plus précieux : votre temps. Merci aux personnes qui ont terminé leur mandat. Votre générosité et votre dévouement ont su vivifier chacun de vos secteurs. Notre région est choyée car nous avons maintenant une personne responsable régionale pour chacun des comités. Bienvenue et merci aux nouveau et nouvelle venue : Pierrette Bouchard pour le comité des femmes; Jean-Claude Lavoie pour le comité des hommes.

Contenu	
Billet de la présidente	1 et 2
FLG	2
Retraite	3
Comité des Hommes Sociopolitique	4
Activité-Ass et Retraite	5
Comité des Hommes Assurances	6
CAFE	7
Comité des Femmes	8
TACAE	9 et 10
	11
	12

Voici les noms des responsables de comités régionaux :



Assurances :
Fernand Grenier



Comité des Femmes :
Pierrette Bouchard



Comité des hommes :
Jean-Claude Lavoie



Env. et dév. durable :
Hélène Patry



Retraite :
Gilles Lemieux



Action sociopolitique :
Jeanne Chantal Bélanger



Fondation Laure-Gaudreault :
Claude Smith

Que nous réserve l'automne ?

Comme nous avons eu un printemps assez occupé,

(Suite page 2)

(suite du mot de la présidente) le début de l'automne sera plus propice à favoriser l'expression de nos activités personnelles.

En novembre aura lieu une rencontre importante sur les assurances avec Johanne Freire de Québec. La journée se terminera avec l'activité pour les 64-65 ans. En après-midi, la formation pour les assurances pourrait se poursuivre pour les membres anglophones avec Johanne, dépendamment du nombre d'inscriptions. Le 19 novembre, le comité des hommes nous réserve de belles surprises. Le comité d'action socio-politique se prépare aussi pour le printemps. La célèbre marche mondiale des femmes nous attend aussi en 2020.

Voilà bien des rendez-vous à ne pas manquer !

Prompt rétablissement à tous nos membres ayant des problèmes de santé.

Lucie Gagné, présidente régionale



FONDATION LAURE-GAUDREAULT

ATTRIBUTION DES DONNS À LA FLG EN 2019

Provenant de la campagne de sollicitation 2018, nous avons disposé de la somme de 18 080 \$ à distribuer ce qui représente 93,6 % de la somme recueillie.

En premier lieu, nous avons remis le montant de 562,50 \$ à JEVI, organisme estrien qui intervient au niveau de la prévention du suicide. Cette somme provient de la sollicitation faite par la présidence régionale.

Au niveau sectoriel, 54 organismes et deux individus ont reçu des dons grâce au travail de sollicitation accompli par les huit responsables de secteurs. Donc, globalement, nous avons pu répondre à 41 % de la demande qui s'élevait à 44 444 \$.

Finalemment, lors de la réunion du bureau national de la FLG en mai 2019, la Fondation VITAE du CIUSSSE-CHUS s'est vue octroyer la somme de 2 000 \$ qui s'ajoute au montant mentionné dans le premier paragraphe. La présente recherche vise la réduction des antipsychotiques chez les personnes âgées hébergées en CHSLD.

Nous sommes depuis le mois d'avril dernier en mode sollicitation auprès des membres de la Fondation, de l'AREQ et de donateurs extérieurs. Nous espérons aussi augmenter le nombre de membres à vie de la Fondation.

Claude Smith, président régional

Notre régime de retraite du secteur public

1. À mon décès, mon régime de retraite, du secteur public reconnaît-il ma conjointe ou mon conjoint de fait ?

Si vous n'êtes pas marié ou uni civilement à une autre personne, votre régime de retraite reconnaît comme votre conjointe ou conjoint la personne de sexe différent ou de même sexe que vous présentiez comme votre conjoint et qui, au moment de votre décès, **n'était pas mariée ou unie civilement à une autre personne** et vivait maritalement avec vous depuis au moins 3 ans.

2. Prestation à la conjointe ou au conjoint survivant : est-il possible de renoncer à ses droits ?

Lors du décès d'une personne retraitée, son régime prévoit le paiement en priorité d'une prestation à sa conjointe ou son conjoint survivant.

La conjointe ou le conjoint **peut cependant renoncer à cette prestation** au profit des héritiers de la personne décédée et révoquer ultérieurement sa renonciation, en avisant par écrit de sa décision.

3. Quelles sont les conditions d'admissibilité de l'avis de renonciation ou de révocation ?

Pour que la renonciation ou la révocation de la renonciation soit valide :

- Elle doit porter sur l'ensemble des prestations.
- Elle doit être reçue avant le décès de la personne retraitée.

4. Si je décide de retourner au travail après avoir pris ma retraite, est-ce que cette décision aura un effet sur la rente de retraite que je recevrai ?

Le fait de retourner au travail chez un autre employeur du secteur public ou parapublic, entraînera la suspension partielle ou totale de votre rente de retraite du secteur public.

Par conséquent, **il est fortement conseillé** d'obtenir de votre employeur éventuel ou de Retraite Québec tous les renseignements nécessaires sur les **conséquences possibles** d'un retour au travail, et ce, **avant** de prendre votre décision.

Gilles Lemieux, responsable régional du dossier retraite

Le Comité régional des hommes

Sept raisons m'ont amené à accepter le poste de responsable régional de la condition des hommes. En effet, ils s'appellent **Claude, Pierre-Alexandre, Mathieu, Jérémie, Steeve, Jacob et Eloan**. Vous aurez compris qu'il s'agit de mon garçon Claude et de mes six petits-fils.

De toute évidence, certains hommes de notre société ont quelques problèmes d'identité et sont à donner une image non enviable : les agressions sexuelles sur les enfants et sur les femmes nous amènent à s'interroger sérieusement sur les raisons qui les motivent à ignorer toutes les règles humaines qui facilitent le bonheur et **d'être bien dans sa peau**.

Le thème : « **Partageons nos forces** » tant entre nous les **hommes** qu'avec les **femmes** avec qui nous vivons chaque jour nous permettra le **19 novembre** de participer à une rencontre toute en humour avec 4 jeunes humoristes nouvellement sortis de l'école de l'humour. **Gilles Lépine responsable du comité des hommes du Secteur 5 A**, nous a concocté une activité régionale pour la journée des hommes. Tous les membres de **l'AREQ** tant masculins que féminins sont invité(es) à cet événement à la salle du salon **Elkas**. Vous n'avez qu'à vous inscrire et le tour est joué.

"Nous avons de gros défis les hommes, mais si on veut réussir, c'est la meilleure façon d'essayer".

Heureux de partager mes forces avec vous tous et toutes.

Jean-Claude Lavoie, responsable régional du comité des hommes

Bourses de Formation de l'AREQ Nationale et régionale



Christiane Potvin-Lapalme, Nicole Patry-Lisée, Lucie Gagné, Philippe Beaudoin (récipiendaire), Roland Beaudoin (prés. Lac-Mégantic).



Gauche : Florian Comtois (prés. Morilac), Jade Huckle-Marchand (récipiendaire), Nicole P-L, Claire Gagnon (prés. Sherb. Est et environs), David Pépin (récipiendaire), Lucie et Christiane.



Droite : Lucie, Étienne Tremblay (récipiendaire), son père pour William (récipiendaire) et Florian.

La maltraitance institutionnelle, pas seulement... (2^e partie)

Soyons proactifs. Je vous invite à diverses actions si vous vivez ou voyez de la maltraitance en CHSLD.

Dans l'urgence et sur le fait, faites un "arrêt d'agir" et calmement, proposez une alternative. Voici d'autres moyens progressifs que je vous suggère, selon les réactions du milieu:

- Si vous êtes témoin ou proche-aidant, notez les événements avec la date et surtout la personne concernée,
- Contactez le comité des usagers de l'institution autant par écrit que par téléphone, ou le comité des usagers du CHU au 819 346-1110, poste 13288 ou 1 877 942-2383),
- Avec votre écrit, rencontrez la personne responsable des soins infirmiers et l'intervenant principal de l'étage où réside votre connaissance et même la direction générale, Confiez aussi ces problèmes au médecin concerné de l'institution,
- Dans le cas de grand doute, installez une caméra de surveillance, en avertissant l'institution où réside la personne concernée,
- Interpellez l'organisme agissant comme commissaire aux plaintes (CAAP-Estrie 1 877 767-2227 ou localement 819 823-2047),
- Écrivez au Protecteur du citoyen (protecteurducitoyen.qc.ca/fr/porter-plainte et 1 800 463-5070) → Mais surtout ne restez pas seul avec ce problème.

Si on s'y mettait tous, nos institutions et le ministère de la santé bougeraient sûrement plus. Arrêtons de se dire qu'on a assez parlé de ce problème; la condition des femmes s'est améliorée par de multiples actions depuis des décennies et on doit en discuter encore et dénoncer (# moi aussi).

J'ajoute ici deux ressources pour contrer la maltraitance dans la sphère privée: soit **DIRA-Estrie** que vous connaissez par des ateliers donnés en région et les nouveaux **Guides pour maximiser les activités de sensibilisation sur la maltraitance et l'intimidation envers les personnes âgées**, gratuits sur le site Internet du Centre de recherche sur le vieillissement du CIUSSS de l'Estrie-CHUS (**Deux Guides DAMIA**) auquel j'ai participé dans le comité-conseil. À ce sujet, **je pourrais présenter ce document à nos différentes instances.**

Pour en finir avec la maltraitance, comme le dit si bien Serge Arel du CAAP-Estrie, privilégions **la bientraitance** en considérant la personne dépendante ou malade dans un ensemble de bons traitements i.e. faire attention, se soucier, respecter la dignité, l'intimité et la vie privée. C'est ainsi que la bientraitance devient un pare-feu à la maltraitance.

Jeanne Chantal Bélanger, responsable régionale du comité sociopolitique



Estrie

Les membres du conseil régional vous convient à deux rencontres **D'INFORMATIONS**

Où: Salle de réception, complexe Steve L. Elkas (entrée arrière) 4230, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke J1N 3Y2

Quand : Mardi 5 novembre 2019

→AM : dossier Assurances à 9 h 30;

→PM : membres AREQ-Estrie privilégiés qui auront 65 ans en 2020 à 13 h 30.

→**Coût :** 18 \$/pers. pour la journée complète incluant le café à l'accueil, la collation ainsi que le dîner chaud sur place.

→**Envoyez votre réponse avant le 25 octobre s.v.p.**

DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

9 h Accueil

9 h 30 Début des Assurances avec Johanne Freire et Fernand Grenier

1. Message d'ouverture et présentation des sujets traités :

- A - tour d'horizon sur notre régime d'assurance ;
- mise en garde de contacter SSQ avant d'engager toutes dépenses;

Pause santé vers 10 h 15

- B - conditions de renouvellement du contrat d'assurances ASSUREQ / SSQ pour janvier 2020 - autres sujets à venir ... - période de questions.

Dîner chaud vers 12 h sur les lieux.

13 h 30 Rencontre pour les membres privilégiés qui auront 65 ans en 2020

- 2. Dossier Coordination des revenus de la CARRA et de la RRQ à 65 ans
- 3. Maintien du pouvoir d'achat et les régimes de retraite;
- 4. Période de questions et de commentaires
- 5. Mot de clôture et levée de la rencontre **vers 15 h.**

→ (Coupon réponse à envoyer avant vendredi **25 octobre 2019 s.v.p.**)

COUPON RÉPONSE (rencontre du mardi 5 nov. Ass. et 65 ans)

Nom: _____ Téléphone : _____

▶# de membre : _____

▶ **Secteur** (encerclez la lettre de votre secteur s.v.p.) : **A B C D E F G J**

➤ Allergies alimentaires à préciser :

Non-membre : Nom : _____ Téléphone : _____

➤ **Ci-joint mon chèque de 18 \$/pers. à l'ordre de: AREQ-Estrie**

Faites parvenir votre coupon réponse **au plus tard le vendredi 25 octobre 2019** à :
Mme Claire Gagnon, 744, rue Caroline, Sherbrooke Qc J1E 3R4

Les membres du conseil régional

Estrien page 6

Comité des Hommes

Estrie

Activité: *Journée Internationale des Hommes*
Thème: Partageons nos forces! Avec Humour SVP!

Date : Mardi le 19 novembre 2019
Heure: 9 h 30
Lieu: Salle Steve L. Elkas, 4230 rue Bertrand Fabi, Sherbrooke
Coût : 18 \$/personne incluant spectacle et repas.

Déroulement prévu:

9 h 30 Accueil
10 h Mots de bienvenue et réflexions sur le thème
10 h 30 Spectacle de 4 finissants de l'ENH (École Nationale de l'Humour)



Benoît Simard



William Bernaquez et
Angélo Schiraldi



Samuel Vincent

11 h 45 Conclusion Dîner

Consigne importante : *La bonne humeur sera de mise!*



**COUPON RÉPONSE pour la Journée internationale des Hommes
du mardi 19 novembre 2019**

Nom: _____ Téléphone : _____

► # de membre : _____

► Secteur (encerclez la lettre de votre secteur s.v.p.) : **A B C D E F G J**

➤ Allergies alimentaires à préciser :

Non-membre : Nom : _____ Téléphone : _____

➤ **Ci-joint mon chèque de 18 \$/pers. à l'ordre de: AREQ-Estrie**

Faites parvenir votre coupon réponse **au plus tard le mardi 12 novembre 2019** à :

Mme Claire Gagnon, 744, rue Caroline, Sherbrooke Qc J1E 3R4

DOSSIER ASSURANCES

1- Certains petits rappels (les numéros entre parenthèses correspondent à notre brochure SSQ):

- **Non**, il n'est pas possible de prendre l'Assurance avec SSQ lors de notre prise de retraite sans devenir membre de l'AREQ;
- **Passage de Santé à Santé Plus** depuis janvier 2019 : une fois à la retraite, il est maintenant possible de demander ce changement, mais il doit y avoir un événement de vie nouveau (ex. : avoir un nouveau conjoint depuis au moins un an et se marier). **Je vous conseille de vérifier avec SSQ si vous avez ce désir**);
- **Atteinte du maximum autorisé (#5.2)** : toutes les factures doivent être présentées au plus tard 12 mois après la date où les frais ont été engagés. Tu ne peux pas soumettre tes réclamations l'année suivante si tu as atteint ton maximum permis pour l'ensemble de ces spécialistes au cours d'une même année fiscale;
- **Assurance vie (# 5.5)**: 90 jours suivant l'événement directement à SSQ afin d'obtenir les formulaires requis;
- **Les services de soins infirmiers (# 2.2.6) ou de soins à domicile (# 2.2.7) : lors d'une intervention chirurgicale (genoux, hanches, autres, ...)**, le tout doit se faire consécutif à une hospitalisation ou une chirurgie d'un jour et prescrit ainsi que justifié par le médecin à l'aide du formulaire disponible à SSQ (voir site internet SSQ). Lors de la visite de votre médecin traitant à l'hôpital ou avant de quitter l'établissement, il faut les demander. **→Vérifier si les services sont offerts par le CLSC dès cette rencontre. Seuls les frais engagés pour des soins reçus dans les 30 jours de l'hospitalisation ou la chirurgie sont admissibles.**

2- Les nouveaux tarifs de la RAMQ à partir du 1^{er} juillet 2019 :

- **Prime Annuelle** : Cotisation payée à Revenu Québec dans votre déclaration de revenu. **De 0 \$ à 636 \$** par personne, selon votre revenu familial net.
- **Franchise mensuelle** : 21,75 \$ à payer lors de vos 1^{ers} achats du mois;
- **Coassurance** : 37 % du coût des médicaments à payer après avoir soustrait la franchise;
- **Contribution maximale** : 93,08 \$/mois ou 54,08 \$/mois si tu reçois le supplément de revenu.

Fernand Grenier, responsable régional en assurances
819 769-1884 ou cell. : 819 829-4539



Des nouvelles de ConcertAction Femmes Estrie (CAFE)

Bonjour chacune, chacun,

En ces quelques lignes, je voudrais vous entretenir de 3 sujets à la fois urgents et importants actuellement pour soutenir les démarches de sensibilisation et d'intervention pour l'accès à l'égalité des genres.

1-Commençons par **l'ÉTAT DES LIEUX EN ESTRIE, ENJEUX URGENTS POUR LES FEMMES,**

Recherche réalisée par ConcertAction Femmes Estrie (CAFE) qui nous présente la réalité des femmes des 121 municipalités (96 communautés) de l'Estrie en démontrant malheureusement que même en 2018-19, les femmes sont discriminées. Ex : La population estrienne est plus âgée que la moyenne provinciale et **le pourcentage de femmes de 65 ans et plus** vivant sous le seuil de «faible revenu » atteint **plus du double** de celui des hommes du même âge!



Voici quelques données présentées selon 3 axes :

La pauvreté prend de multiples visages : Les femmes

effectuent encore la majorité du travail non rémunéré, lié à la

vie familiale, aux enfants; occupent la **majorité des emplois** à temps partiel (- ce qui accentue leur précarité et le peu de revenu à la retraite); assurent la **majorité des emplois** des secteurs d'activités moins bien payés; - Est-ce que vous voyez le lien direct entre le premier énoncé et les 2 autres? Ajoutons que les cheffes (71 %) de famille monoparentales vivent 2 fois plus souvent dans la pauvreté! Pour ce qui est des ménages de personnes âgées, (41,4 % consacrent 30 % et plus de leur revenu au logement) et si nous ajoutons les frais connexes alors nous comprenons que l'argent pour l'épicerie, les soins de santé diminue, accentue l'isolement ce qui afflige la qualité et la précarité de vie!

La sécurité des femmes : un enjeu incontournable. Pour la trentaine de ressources pour femmes disponibles en Estrie, le taux d'occupation des maisons d'hébergement estriennes varie entre 87 % et 137,84 % (un exemple : MRC de Coaticook, plus de 200 femmes ont été refusées, faute de place) Les statistiques de la violence conjugale sont toujours en hausse au Québec et la proportion de femmes vivant avec une incapacité ou perte d'autonomie déclarant être victimes de violence est plus du double!

(suite page 10)
Estrien page 9

Le logement : un élément phare pour être à l'abri de la violence. Les séparations conduisent certaines femmes (non-mariées ou mères seules) à vivre de plus en plus la pauvreté, à être plus souvent victimes de harcèlement, de discrimination (parfois des propriétaires ou concierges) et subissent de façon dramatique la crise du logement (48 % des Estriennes sont locataires alors que seulement 30,9 % des Estriens le sont).

L'accès au transport : une des clés vers l'autonomie des femmes. Le territoire de l'Estrie est étendu et plus on vieillit, plus les déplacements automobiles sont difficiles. La STS est la seule à offrir un réseau public bien établi donnant accès aux personnes à mobilité réduite, ce qui devient complexe pour plusieurs de briser l'isolement. Connaissez-vous le « SERVICE ENTRE 2 ARRÊTS » qui permet après 20 h de descendre à la demande pour des raisons de sécurité... service malheureusement peu publicisé!

Malgré mes efforts pour résumer, il serait plus riche que vous alliez directement sur le site de la recherche www.concertactionfemmesestrie.org offert en 1^e page du site et cliquez sur [En savoir plus](#).

2- Je voulais vous entretenir des enjeux « égalitaires » pour les **prochaines élections fédérales** auxquelles ConcertAction Femmes Estrie travaille à **formuler et présenter à tous les candidatEs** nos revendications afin de les sensibiliser dès maintenant. Nous avons réalisé cette démarche pour les élections provinciales et observé que les candidatEs étaient «intéresséEs» et même réutilisaient nos propos dans leurs déclarations. Plus difficile après les élections d'oublier soudainement toute cette préoccupation! Soyez vigilantEs et ne vous gênez pas pour interpellier vos candidatEs sur cet aspect social, vous verrez que c'est d'une oreille particulièrement attentive que l'intérêt se manifestera!

Je reporte aussi à la prochaine parution de l'Estrien, l'information sur notre participation aux recherches de **Relais-Femmes** (partenariat interuniversitaire/milieu pratique d'intervention).

Je vous annoncerai aussi les grandes lignes de la **MARCHE MONDIALE DES FEMMES 2020** !

D'ici là, bon été à chacune et chacun. De belles lectures à teneur égalitaire pour vous et vos petits-enfants! Notre exemple est toujours important dans la transmission de valeurs de respect.

Joelyne Sauvé, mandataire de l'AREQ-Estrie au **CAFE**



Comité des femmes de l'Estrie

"On dit que le FEMINISME est un mouvement qui prétend GRANDIR la Femme en lui enlevant ses talons hauts."

(Dictionnaire inutile mais pratique, Michel Lauzière)

Je suis la nouvelle responsable **RÉGIONALE** du **COMITÉ** des **FEMMES** de **l'ESTRIE** en talons hauts.

C'est avec plaisir que j'accepte la responsabilité de **GRANDIR** avec une équipe allumée et sympathique.

Cette année, nous continuerons de travailler pour les **FEMMES ÂÎNÉES**. L'Âînée fait partie de mes préoccupations et **EST NÉE** avant les autres. L'Âgisme, la violence faite aux femmes âgées, l'isolement, la maltraitance, l'intimidation sont des sujets qui me préoccupent.

À travers ces combats, il y a aussi un thème que j'apprécie beaucoup cette année : **LA VIE EST BELLE**. (voir serviettes de tables, vins, oreillers, rideaux, cruchons de pensées sur ce thème). Sommes chanceuses au Québec, les enseignantes âgées, d'être bien nanties. Là où il y a de **L'ESPOIR**, il faut continuer, ne pas lâcher.....

Je ne veux pas qu'être **TOUJOURS** sérieuse dans mes **MÉMOS**, mais je souhaite que vous acceptiez les différences.

J'invite **LES FEMMES RESPONSABLES DE SECTEURS** à m'informer d'avance d'une activité importante de leur **SECTEUR** pour que je le publie dans mon texte. La Responsable Régionale travaille pour vous et avec vous.

À CE SUJET : Au **SECTEUR 05 A**, le 10 mars 2020 au **ELKAS**, demi-journée internationale des **FEMMES**, animée et joyeuse. À ne pas manquer! **BIENVENUE!**

Pierrette Bouchard, responsable régionale du Comité des femmes



Mise en page : Fernand Grenier

Correction : Pauline Picard et Lucie Gagné

Tombée des textes pour le prochain Estrien : 22 octobre 2019



TACAE

Table d'action contre l'appauvrissement de l'Estrie (TACAE)

Plan de lutte à la pauvreté : PRISE 2. GASPILLAGE ALIMENTAIRE ET LUTTE À LA PAUVRETÉ

Au cours de sa dernière année d'activités, la TACAE (septembre 2018-juin 2019) avait organisé un avant-midi de sensibilisation sur le gaspillage alimentaire. Deux personnes-ressources provenant de Moisson Estrie et de la Chaudronnée, nous ont partagé leur expérience de soutien alimentaire auprès des personnes défavorisées. Bien sûr, la récupération de nourriture, grâce au non-gaspillage alimentaire de certaines entreprises et d'individus, n'est pas étrangère à l'aide que peuvent apporter ces organismes communautaires, d'où origine le lien avec la lutte à la pauvreté.

L'autre volet de leur témoignage nous plongeait dans un véritable film d'horreur : les statistiques concernant le gaspillage alimentaire sont tout simplement effrayantes! Citons quelques chiffres seulement pour vous éviter un cauchemar (juste une petite indigestion) :

Au Canada et au Québec se gaspille par personne/année 180 kg de nourriture.

Le 1/3 des aliments est une perte pure.

Le coût de ces pertes se chiffrait à 27 milliards/année.

Les Québécois perdent annuellement en nourriture jetée en moyenne 771 \$.

¼ de ce qui est gaspillé dans le monde alimenterait 842 millions de personnes = la quantité de personnes sous-alimentée dans le monde...

Au Royaume-Uni, sur 4 milliards de tonnes de nourriture produites chaque année...

30 à 50 % finissent à la poubelle et 30 % des légumes ne sont pas récoltés à cause de leur aspect. À la maison, 25 % de la nourriture finit à la poubelle : la salade, 50 %; le pain, 33 %; les fruits, 25 %; les légumes, 20 %.

Incluant les stades de production, de ventes et de consommation, l'Europe gaspille 280 kg/année; l'Amérique du Nord et l'Océanie, 295 kg; l'Asie industrialisée, 240 kg; l'Afrique du Nord, de l'Ouest et d'Asie centrale, 215 kg; l'Amérique latine, 225 kg...

Alors, que pouvons-nous faire? Éviter les restos aux assiettes trop généreuses? Cuisiner et servir des portions raisonnables? Faire son épicerie après un bon repas, pas avant? Planifier ses repas et dresser une liste basée sur l'essentiel et répondant à nos véritables besoins? Comme nous disons souvent : commençons localement!

Guy Forget, mandataire de l'AREQ-Estrie à la TACAE

