

Territoire Montréal



Rapport annuel 2020 du Régime de retraite d'Hydro-Québec (RRHQ) *en pages 3 et 4*

Nouvelles de nos assurances
à la page 5

L'activité physique
à la page 7

Des nouvelles
d'Hydro-Québec



Septembre 2021
en pages 11 à 14

Aussi dans ce numéro :

*Des retraités participent à la consultation
Énergie en commun* **p. 5**

Centraide **p. 6**

Forum des territoires **p. 8 et 9**

Mot du président

Pierre Gagné

Bonjour chers membres. J'espère que vous avez profité de ce bel été et de ce répit pour revoir enfin vos parents, amis, enfants et petits-enfants. Je suis heureux d'être de retour dans notre journal Action.

Saviez-vous que juillet 2021 a été le mois le plus chaud jamais enregistré sur terre, selon l'Agence nationale océanique et atmosphérique américaine ?

Malheureusement, comme aux Jeux olympiques, c'est un record qui sera aussi dépassé, mais pour les mauvaises raisons... À moins que...

Rassurez-vous, notre régime de retraite va bien. Malgré les soubresauts des marchés financiers en 2020, les résultats sont très encourageants. En pages 3 et 4 le compte rendu de l'assemblée annuelle du 21 juin dernier, présenté par Jean Clément et Luc Roy.

N'oubliez pas de vous rendre sur le site du RRHQ (Régime de retraite Hydro-Québec) pour consulter votre dossier et personnaliser vos préférences de communications si ce n'est déjà fait.

En page 5, Jacques Villeneuve nous renseigne au sujet de nos assurances, inspiré par les questions fréquemment posées par nos membres et autres retraités.

En septembre, c'est le lancement de la Campagne Centraide 2021 qui se déroulera du 27 septembre au 5 novembre et dont Raymond Champoux est le responsable pour les retraités (voir en page 6). Tous les dons sont importants, peu importe le montant. Nous sommes plus de 10 900 membres et nos dons font une différence.

Merci à l'avance de votre générosité !

Depuis l'an dernier, beaucoup ont dû renoncer temporairement à leurs activités habituelles. Pour nous encourager à reprendre nos bonnes habitudes, notre collaborateur Joe Ricci répond à la question « POURQUOI est-il si important d'être ou de demeurer physiquement actif? » à la page 7.

Cet automne, les Associations territoriales reprennent graduellement leurs activités dans le respect des nouvelles consignes sanitaires. N'oubliez pas de consulter le site internet de votre Association. Je vous invite à lire l'invitation de Francine Tourangeau du Club social des retraités de la région de Montréal (CSRHQ-RM) à la page 8.

L'Association du Territoire Saguenay nous présente deux bénévoles très impliqués depuis plusieurs années dans Héma-Québec (en page 9). Toutes nos félicitations à Jocelyne Tremblay et Sylvain Fortin pour leur engagement à cette noble cause !

En terminant, n'oubliez pas de prendre « Des nouvelles d'Hydro-Québec » (en pages 11 à 14), présentées par Geneviève Mathieu des Communications internes d'H.-Q. Il y est question d'histoire, d'une entente de partenariat avec Énergir pour la réduction des émissions de gaz à effet de serre et d'appels d'offres pour l'approvisionnement en électricité.

Surveillez aussi la programmation d'automne de nos conférences (webinaires) bientôt disponible sur notre site web. Bonne lecture !



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)
Marc Simard (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

Raymond Champoux, Jean Clément, Yvan
Cliche, Sylvain Fortin, Pierre Gagné, Jean
Goyer, Geneviève Mathieu, Joe Ricci,
Luc Roy, Francine Tourangeau,
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

Rapport annuel 2020 du Régime de retraite d'Hydro-Québec (RRHQ)

Par Jean Clément et Luc Roy



Jean Clément



Luc Roy

Assemblée annuelle du RRHQ

Le 21 juin dernier s'est déroulée l'assemblée annuelle des participants et bénéficiaires de notre régime de retraite, en webdiffusion pour la seconde année. Vous trouverez ci-dessous les faits marquants de l'année 2020.

Le Rapport annuel 2020, la présentation de l'Assemblée du 21 juin 2021 de même que le compte rendu de celle de 2020 sont disponibles sur le site du Régime au www.rrhq.ca. Sous « À propos du RRHQ », choisir le lien « Assemblée annuelle ».

Contexte 2020

L'année 2020 s'annonçait prometteuse pour les marchés, mais la pandémie et la chaîne d'événements qui s'ensuivit a plongé les marchés financiers dans une spirale sans précédent. L'agilité des gouvernements qui ont rapidement mis en place des politiques fiscales et monétaires adaptées a permis d'éviter le pire. Les investisseurs ont été rassurés et les marchés financiers ont rebondi, procurant des rendements élevés par rapport aux attentes et à la moyenne historique. Les résultats pour notre caisse de retraite sont donc encourageants.

Performance de la Caisse de retraite et situation financière du Régime

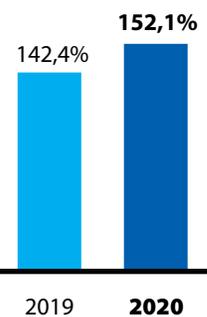
Le rendement de la Caisse de retraite d'Hydro-Québec en 2020 s'élève à 11,1 % par rapport à 12,9 % en 2019. Pour les dix dernières années, son rendement s'établit à 9,6 % alors que la moyenne sur dix ans était de 9,8 % en 2019.

L'actif net disponible pour le service des prestations s'est accru pour une douzième année d'affilée, atteignant 29,3 G\$ par rapport à 27,2 G\$ en 2019.

Le Régime de retraite se trouve toujours dans une excellente situation financière. Au 31 décembre 2020, date de la dernière évaluation actuarielle, le degré de capitalisation était de 152,1 %, en augmentation par rapport à 142,4 % en 2019. L'actif de la Caisse est donc suffisant pour couvrir tous les engagements du Régime envers les participants.

Le degré de solvabilité, toujours positif, a été affecté par la pandémie, passant de 102,1 % au 31 décembre 2019 à 90,8 % au 31 mars 2020. Toutefois, les bons rendements des neuf derniers mois de 2020 ont permis de rehausser ce ratio à 101,5 % en fin d'année.

Degré de capitalisation



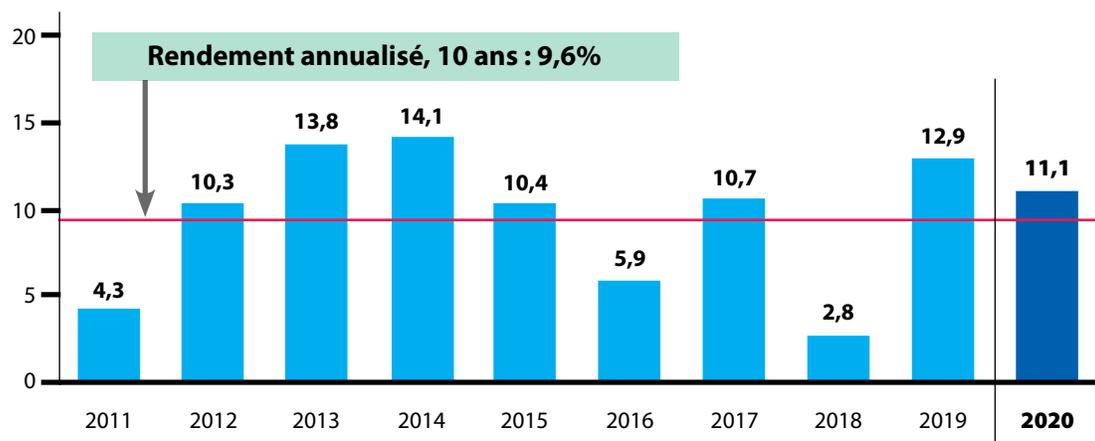
Degré de capitalisation

Rapport entre la valeur actuarielle de l'actif et du passif du Régime, évalué selon l'hypothèse de la continuité de celui-ci.

Degré de solvabilité

Rapport entre la valeur actuarielle marchande de l'actif du Régime, augmentée de tout montant garanti par lettre de crédit et diminuée des frais de terminaison de celui-ci, et le passif établi en fonction du coût hypothétique de terminaison du Régime.

Source : Rapport RRHQ 2020, p. 60



(Suite à la page 4)

Nouveau règlement du RRHQ

Le gouvernement du Québec a adopté par décret le Règlement numéro 770 concernant le Régime de retraite d'Hydro-Québec, entrant en vigueur le 21 décembre 2020, en remplacement du Règlement numéro 749. Les modifications apportées n'ont aucune incidence sur les rentes versées aux retraités et bénéficiaires au 21 décembre 2020. Ces modifications concernent les employés et leur future rente, pour tenir compte des modifications au Régime des rentes du Québec et d'autres ajustements.

Participants et nouveaux retraités

Au 31 décembre 2020, le Régime comptait 43 794 participants se répartissant ainsi :

- 20 406 participants actifs (employés)
- 19 254 retraités
- 4 134 bénéficiaires et titulaires de rentes différées

20 406 participants actifs | 19 254 retraités | 4 134 bénéficiaires



47 % des participants actifs étaient âgés de plus de 45 ans

37 % des retraités étaient âgés de moins de 65 ans

En 2020, 805 employés admissibles à une rente ont quitté l'entreprise. De ce nombre 766 (95 %) ont opté pour le versement d'une rente périodique alors que 5 % ont opté pour le paiement de la valeur de leur rente.

Nouvelles fonctions et documents sur le site RRHQ

En 2020, l'équipe Administration du Régime de retraite a ajouté au site web www.rrhq.ca une nouvelle section intitulée « Votre dossier ». Les retraités et bénéficiaires peuvent maintenant personnaliser leur préférence de communication (postale ou par internet) et trouver en ligne de nombreux documents, notamment leurs bulletins de rente, leur relevé annuel personnalisé du RRHQ et leurs feuillets fiscaux.

Investissement responsable

Le RRHQ est la première grande caisse de retraite canadienne à avoir signé les principes de l'investissement responsable. Ces principes encouragent les investisseurs institutionnels à jouer un rôle actif en tant qu'actionnaires, à tenir compte des enjeux environnementaux, sociaux et de gouvernance (facteurs ESG) dans leurs politiques et pratiques d'actionariat et à demander aux entités dans lesquelles ils investissent de faire preuve d'une transparence accrue à l'égard de ces enjeux.

En 2020, la Caisse de retraite a entamé un dialogue avec 37 sociétés, dans le cadre duquel 15 facteurs ESG ont été abordés. Les principaux enjeux concernaient le climat, les droits de la personne et la gestion des employés et le dialogue a progressé avec la majorité des sociétés interpellées.

Élection de membres additionnels au Comité de retraite

L'Assemblée annuelle fournit l'occasion aux participants d'élire un ou des membres additionnels au Comité de retraite pour un mandat d'un an.

Le groupe des retraités, bénéficiaires et titulaires de rentes différées a réélu par acclamation Yvon Dubois comme membre votant. Le poste de membre non-votant est resté vacant, faute de candidat.

Lucie Bazinet élue en 2012 et réélue en 2015 et 2018 reste en poste jusqu'à la prochaine élection triennale en octobre 2021.

Notes d'appréciation

L'APRHQ tient à souligner la qualité du travail et les résultats obtenus par l'ensemble des intervenants associés à la gestion du Régime de retraite d'Hydro-Québec.

Pour plus de détails, consultez le Rapport annuel 2020 du Régime de retraite ou visionnez l'enregistrement de l'Assemblée sur le site rrhq.ca, onglet Accueil, Gestion du Régime, Assemblée.



NOUVELLES DE VOS ASSURANCES

Modification de la prime RAMQ

Tel qu'indiqué sur le site aprhq.qc.ca depuis le 1^{er} juillet, la prime annuelle de la RAMQ est majorée de 662 \$ à 710 \$. Pour l'année 2021, le coût sera de 686 \$ soit six mois à l'ancien tarif et six mois au nouveau tarif.

La RAMQ paie toujours 65 % des médicaments. Le maximum mensuel payé par l'assuré est haussé de 95,31 \$ à 96,74 \$. Le maximum annuel passe de 1 144 \$ à 1 161 \$.

Maximum viager — montant utilisé

Depuis le transfert de Croix Bleue à SSQ Assurance, vous avez accès au montant utilisé de votre maximum viager. Ce montant apparaît au bas de votre relevé de prestations qui est transmis lors du traitement d'une demande de remboursement. Toutefois, si vos seules réclamations sont auprès d'un fournisseur avec le paiement direct (exemple : Laboratoires Biron), aucun relevé de prestations n'est émis

et vous n'aurez pas accès au cumul de votre maximum viager. Au besoin, vous pouvez contacter SSQ Assurance au 1 877 651-8080 pour obtenir l'information.

Maximum viager — correction du cumul

Certains retraités avaient constaté une erreur quant au cumul de leur maximum viager. Des médicaments non couverts par la RAMQ avaient été inclus par erreur dans le calcul du cumul du maximum viager. Les corrections ont été apportées par SSQ.

Assurances voyage — preuve

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.

Des retraités participent à la consultation *Énergie en commun*

Au printemps dernier, Hydro-Québec lançait un vaste processus de consultation citoyenne avec la population québécoise, nommé *Énergie en commun*. La population était invitée à répondre à un questionnaire sur le web, avec la possibilité d'émettre des idées, des commentaires sur les orientations d'Hydro-Québec et l'électrification du Québec.

Trois thèmes étaient privilégiés :

l'économie verte

la mobilité durable

la consommation responsable

Hydro-Québec promet que toutes les idées seront analysées, puis priorisées et possiblement réalisées.

Hydro-Québec présente ainsi cette initiative : *Quelles sont vos priorités, vos aspirations et vos idées ? Ensemble, comment pouvons-nous transformer notre économie pour qu'elle soit verte, repenser notre mobilité pour la rendre durable et réinventer notre façon de consommer l'énergie.*

Par Yvan Cliche,
administrateur APRHQ



La parole est à vous ! Nous avons besoin de vos idées pour bâtir ensemble un monde qui nous fait rêver.

En plus du questionnaire en ligne, l'entreprise a organisé des cafés virtuels pour discuter en direct avec des participants. C'est dans ce cadre que deux groupes de retraités de l'entreprise, réunissant en tout une dizaine de personnes, ont été invités début juin à un échange de 75 minutes.

Aux dires des participants, l'exercice s'est révélé fort stimulant. Parmi les thèmes abordés, les retraités ont soumis des idées sur le rôle de l'énergie solaire, de l'hydrogène et des microréseaux, mais aussi sur le service à la clientèle, l'utilisation des batteries, les rejets thermiques et le thermopompage. Bref, plusieurs suggestions de qualité pour garnir les options de l'entreprise dans la réflexion qu'elle a engagée sur son devenir et pour nous faire rêver du Québec énergétique de demain...



**Campagne
Centraide**
des employés
et des retraités
d'Hydro-Québec

LANCEMENT DE LA CAMPAGNE CENTRAIDE 2021

Depuis le début de la pandémie, nous avons tous et toutes vécu une part d'isolement et d'insécurité. Même si la vaccination et le déconfinement graduel nous permettent d'espérer le retour à une certaine normalité, ces derniers mois ont été éprouvants et ont mis en évidence nos vulnérabilités et celles de nos familles, de nos amis, de nos voisins.

Dans la dernière année, grâce au fonds d'urgence versé par le gouvernement du Canada à Centraide, tous les Québécois peuvent désormais avoir accès au service 211. Ce service gratuit et très accessible (7 jours de 8 h à 18 h) permet de diriger rapidement les gens avec des besoins sociaux non urgents vers des ressources sociocommunitaires de proximité. C'est une référence à conserver pour vous et tous ceux et celles que vous aimez.

Soutenir Centraide fait partie des valeurs de l'APRHQ

En 2021, l'APRHQ sera de nouveau partenaire pour la campagne Centraide des employés et des retraités d'Hydro Québec parce que...



Ne soyons #JamaisIndifférents

Donnons!

Campagne
Centraide
des employés
et des retraités
d'Hydro-Québec



Votre générosité fait une différence autour de vous

Chaque don fait à l'un ou l'autre des 17 Centraide du Québec permet d'appuyer plus de 1500 organismes qui soutiennent les personnes les plus vulnérables et qui luttent au quotidien contre les inégalités sociales. C'est un geste qui permet de contribuer au mieux-être de toutes et de tous.

Tous les dons sont importants, on peut compter sur vous ?

Et n'oubliez pas, pour chaque don fait par une personne retraitée ou bénéficiaire de rente, Hydro-Québec double le montant. C'est une façon facile de donner davantage! Pour en savoir plus sur la campagne Centraide des employés et des retraités d'Hydro-Québec qui se déroulera du 27 septembre au 5 novembre, consultez le site www.hydroquebec.com/centraide/



Par Raymond Champoux,
responsable de la campagne Centraide
des retraités

Campagne Centraide des retraités 2021 Une facture qui... paye!

Du 1^{er} septembre au 31 décembre 2021, vous avez le pouvoir de transformer du papier en dollars!

Pour chaque nouvelle adhésion à la Facture Internet, Hydro-Québec versera 3 \$ au Centraide de votre région, et ce, jusqu'à concurrence de 400 000 \$. Il s'agit d'un moyen facile et sécuritaire de se simplifier la vie, tout en améliorant celle de centaines de Québécoises et Québécois qui bénéficient du soutien d'organismes affiliés au réseau Centraide.

La Facture Internet est accessible partout et en tout temps. On obtient toute l'information en un coup d'œil et vos factures sont archivées automatiquement, dans votre Espace client, pendant deux ans. Les avantages sont nombreux, n'hésitez pas à y adhérer et en parler à votre entourage.

Copiez ce lien pour accéder au service d'inscription à la Facture Internet : www.hydroquebec.com/residentiel/espace-clients/compte-et-facture/facture-internet.html





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

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, SURVOL HISTORIQUE DES CONNAISSANCES DE 1948 À 1980 (première partie)

Aujourd'hui, nous allons essayer de répondre à la question POURQUOI est-il si important d'être ou de demeurer physiquement actif.

L'évolution du domaine de l'Activité physique (AP)

L'AP est synonyme de mouvement résultant de la contraction musculaire qui produit de l'énergie⁴ et perturbe l'équilibre interne des systèmes tels que le rythme cardiaque^{5, 6, 7, 8} — c'est un comportement complexe, peu facile à évaluer². Ses composantes incluent³ le loisir, le sport, le travail, le transport actif et les activités à la maison. Ses dimensions sont définies par : le type, la fréquence, la durée, l'intensité, la surcharge, l'individualisation, la spécificité, la progression, le volume (minutes par semaine), le désentraînement et le réentraînement^{65, 65a, 66}. L'AP peut englober également le concept de Sport pour tous⁹ ou sport non compétitif.

L'activité physique et le sédentarisme

Les multiples bienfaits de l'AP sont connus, par contre nous sommes de plus en plus conscients, depuis des recherches de 1948, des effets néfastes du sédentarisme qui est associé à un taux élevé de morbidité et de mortalité^{10, 11, 12, 13}. Le sédentarisme augmente avec l'âge, puisque la participation à des AP diminue à partir de l'âge de 15 ans^{15, 16, 17, 18, 19, 20, 21}. Il est donc significativement élevé à la retraite¹⁴.

Déjà en 1968, l'étude de Saltin prouvait hors de tout doute qu'après 20 jours au lit, la vie sédentaire était néfaste pour le bien-être physique^{22, 23, 24}. Chez les athlètes on appelle ça le désentraînement²⁶. En 2017, on a de nouveau prouvé l'existence d'une association entre le nombre d'heures assises et les probabilités de la mortalité²⁵.

L'activité physique : pourquoi ?

Les données recueillies par les chercheurs entre 1948 et 2021, suggèrent que la pratique de l'AP permet de diminuer les problèmes cardiaques^{27, 28} et d'améliorer le bien-être global. Ce comportement positif est aussi

important que les autres facteurs négatifs comme le tabagisme, l'embonpoint, le stress, la pression systolique élevée, le taux de cholestérol et de triglycérides sanguins élevés, l'hyperglycémie, les facteurs héréditaires ou l'âge. Le sédentarisme est associé à une probabilité accrue des maladies comme l'AVC (accident vasculaire cérébral), le cancer du côlon, du sein et l'ostéoporose^{29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 62, 63}. Pour les personnes âgées de 51 à 80 ans, les résultats du test de s'asseoir et de se relever du sol peuvent prédire aussi la mortalité³⁸.

Et pourtant les gens connaissent depuis longtemps les facteurs qui contribuent à leur bien-être personnel⁴⁰ : le repos et le sommeil adéquat, une bonne alimentation, les soins médicaux, le maintien du poids corporel, la pratique de l'AP, etc.

Alors, quoi faire et comment ?

La recette pour se mettre en forme est connue depuis 1978 — ses éléments sont assez bien identifiés.

Il s'agit de choisir une activité de type aérobique qu'on aime, comme la marche, le ski de fond ou le vélo et que l'on pratique trois fois par semaine pour une durée variant de 15 à 45 minutes à une intensité qui oscille, selon la personne, de moyenne à difficile (de 10 à 14 selon l'échelle de perception de l'effort de Borg)⁴⁷. En termes de comparaison, l'intensité de l'effort des cyclistes du Tour de France demeure modérée pendant 75 % du temps^{48, 49}.

Si on utilise la fréquence cardiaque comme indice d'intensité, rappelons qu'elle se situe autour de 200 battements par minute à 25 ans (maximale) et elle diminue normalement d'un battement par année^{50, 51, 52, 53}.

On suit une progression pendant 20 semaines et ensuite on fait de la maintenance^{41, 42, 43, 44, 45, 46, 64}. La maintenance peut se faire en respectant une fréquence minimale de deux séances hebdomadaires⁵⁴.

(Suite à la page 8)



CLUB SOCIAL DES RETRAITÉS HYDRO-QUÉBEC — Région Montréal — CSRHQ-RM

Cher membre, la vaccination progresse, le déconfinement total se rapproche et nos activités de groupe reprendront bientôt. En temps normal, le CSRHQ-RM organise annuellement entre 15 et 20 activités.

Étant donné que ces activités ont pour but de nous rencontrer et de revoir nos ex-collègues, nous avons besoin de votre aide pour retrouver les retraités qui n'ont pas encore adhéré au CSRHQ-RM.

Si vous connaissez des retraités qui ne sont pas membres et qui souhaiteraient participer à nos activités, nous vous invitons à leur donner notre adresse courriel <http://csrhq-rm.org/> et à leur indiquer qu'ils peuvent remplir le formulaire d'adhésion qui se retrouve sous l'onglet *Devenir membre*. Les instructions pour nous faire parvenir les documents sont indiquées sous l'onglet.

Vous pouvez aussi leur indiquer que s'ils ne sont pas déjà membres d'un club social de retraités HQ à travers la province, l'adhésion est complètement gratuite. Par contre s'ils sont déjà membres d'un autre Club social de retraités HQ, ils peuvent aussi se joindre à nous pour la somme de 20 \$ par année.

En rejoignant le plus grand nombre de retraités de la grande région de Montréal pour participer aux activités, vous aurez l'occasion de rencontrer vos ex-collègues, de vous rappeler de bons souvenirs et même de vous faire de nouvelles connaissances qui partagent vos intérêts à la retraite.

Nous sommes également à la recherche de personnes désirant aider à la gestion et à l'organisation des activités. Sous l'onglet *Conseil d'administration* de notre site web, vous trouverez les coordonnées des membres de notre CA. Je vous invite à nous contacter et nous pourrions répondre à vos questionnements et vous accueillir dans notre équipe avec joie et fierté.

Merci à l'APRHQ et à l'équipe du journal Action de nous permettre de communiquer avec nos membres et éventuellement nos futurs membres.

Et merci à vous de diffuser les informations à vos ex-collègues de travail.

Au plaisir de vous rencontrer bientôt dans une de nos superbes activités!

CHRONIQUE SANTÉ

(Suite de la page 7)

L'ACTIVITÉ...

Pour une condition physique optimale, il faut varier les activités. Quand on fait une activité spécifique, la natation par exemple, on améliore nos aptitudes de nageurs, mais pas nécessairement nos autres aptitudes. Le meilleur moment de la journée pour pratiquer une activité est spécifique à chacun⁵⁶.

Finalement, les paramètres de la recette s'appliqueraient aussi bien aux hommes qu'aux femmes⁵⁷. Et voilà une meilleure machine pour tous^{58, 59, 60}, une recette applicable aussi aux athlètes⁶¹.

Conclusion

Les années 1970-80 étaient les années du boom aérobique : les gens avaient découvert le jogging, le vélo, le ski de fond et la danse aérobique. Ce mouvement avait également conquis le Québec⁷². Vous souvenez-vous du slogan *Allez jouer dehors* ?

Pourtant les débuts remontent à 1899, lorsque l'air des villes était irrespirable et que les gens qui le pouvaient s'éloignaient de centres-villes industriels pollués pour respirer l'air de la campagne. À l'époque, le meilleur moyen de se déplacer était le vélo qui permettait de se déplacer à une vitesse de 15 km/h⁷¹. C'était le début de l'étude de la science aérobique (la $\dot{V}O_2$ max ou la consommation maximale d'oxygène^{69,70}).

Rappelons, en terminant, que nos ancêtres étaient des chasseurs-cueilleurs (*Sapiens : Une brève histoire de l'humanité* p.55), des fourrageurs (p.61) et puis des agriculteurs (p.99). Ils n'avaient point besoin d'aller au gym ou de faire du sport récréatif. Il n'y a pas si longtemps le travail consistait aussi à dépenser de l'énergie¹. Avons-nous le goût de revivre comme eux⁷³ ?

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

Sylvain Fortin et Jocelyne Tremblay, un couple engagé

Ma conjointe et moi avons été de jeunes retraités, comme le disait le slogan « Liberté 55 ». Après une vie active au travail, il devenait impératif d'occuper tout ce temps libre, c'était d'ailleurs un enjeu d'être encore utile à quelqu'un ou pour quelque chose.

Lors des Jeux du Québec d'hiver à Saguenay, nous avons connu la responsable des bénévoles des collectes de sang mobiles d'Héma-Québec à Jonquière. Au début, le temps que nous avons offert était consacré aux collectes tenues tant à Jonquière qu'à Chicoutimi. Notre rôle était de soutenir le personnel d'Héma-Québec afin de veiller au bien-être des donateurs de sang. J'ai pris la relève de la responsable et depuis 2016 je m'occupe des bénévoles lors des collectes de sang à Jonquière.

Au début de 2015, Héma-Québec recherchait une équipe de bénévoles en vue de l'ouverture en juillet du Salon des donateurs de Plasmavie à Saguenay. Nous avons suivi des formations avant de devenir des recruteurs de donateurs de plasma lors des collectes de sang mobiles. Nous étions présents à toutes ces collectes, de La Baie jusqu'à Alma. Nous devions convaincre les donateurs de faire l'essai du don de plasma à Saguenay, en leur expliquant la demande constante en produits sanguins à base de plasma qui étaient loin d'être autosuffisants. Il nous restait encore trop de temps libre, nous sommes devenus des bénévoles permanents au Salon Plasmavie.

Depuis juillet 2015, chacun est présent pendant cinq heures, tous les 15 jours. Jocelyne a été chef d'équipe des bénévoles; elle préparait l'horaire mensuel, elle rencontrait et formait les nouvelles candidatures. Elle a tenu ce rôle pendant trois ans.

Nous nous sommes aussi impliqués dans l'Association des bénévoles du don de sang, chapitre Saguenay-Lac-Saint-Jean, moi à titre de trésorier et Jocelyne au poste de vice-présidente. Nous tenons deux assemblées annuelles. L'Association nous a permis d'agrandir notre offre de bénévolat auprès d'Héma-Québec.



Nous participons à de nombreux stands, cela nous permet de trouver de nouveaux donateurs de sang ou de plasma. Nous recherchons aussi de nouveaux candidats au don de cellules souches et au don de lait maternel.

Héma-Québec est un organisme sans but lucratif mis sur pied en 1998 par suite du scandale du sang contaminé. Héma-Québec, c'est 1400 employés et 11 000 bénévoles. Cette généreuse participation lui permet d'atteindre ses objectifs de répondre au besoin quotidien en sang de tous les hôpitaux de la province. En guise de gratitude envers ses donateurs et ses bénévoles, Héma-Québec tient des soirées de reconnaissance.

Nous avons la chance Jocelyne et moi de croire en la même cause et d'y adhérer pleinement en étant nous-mêmes des donateurs de plasma. Qu'en dites-vous?

NOUVEAUX MEMBRES

LA GRANDE RIVIÈRE

Bouchard Céline
Marseille Mario
Massicotte Lynn
Quenneville Gilles

LAURENTIDES

Girard Pierre
Joly Charles
Labelle Ronald
Labonté Lise
Labrosse Lise
Marseille Bertrand
Méhot Suzanne
Piché Conrad
Poissant Robert

MANICOUAGAN

Audet Katia

MATAPÉDIA

Leclerc Nathalie
MAURICIE
Bellemare Pierre
Lacroix Pierre

MONTMORENCY

Dumaresq Denis
Lagueux-Bouchard
Lucille
Parent Benoît
Poisson Jean
Trudeau Nathalie

MONTREAL

Brisebois Chantal
Paré Martine
Perron Lise
Piché Jacques
Turgeon Alain

RICHELIEU

Gosselin Nicole
Paquet Lyse
Richer Jean-Pierre
Trudel France

SAGUENAY

Belley Jean-Paul
Rodrigue Jean Marie

MEMBRES DE L'APRHQ SEULEMENT

Arseneault Claude
Bédard Germain
Béland Marco
Deneault Francine
Leduc-Viau Madeleine
Rousseau Normand
Sauvageau Michel

Améliorer la qualité de vie des retraitées en participant aux recherches sur la santé des aînées

L'APRHQ a, entre autres, comme objectif de préserver la qualité de vie des retraités. En plus d'offrir des conférences et d'autres activités sur ce sujet, l'association diffuse de l'information sur les organismes qui œuvrent dans ce domaine, tel que l'Institut de gériatrie de l'Université de Montréal.

Ce Centre a fait appel à nous pour aider au recrutement de femmes âgées de 60 ans et plus, provenant de la région de Montréal, pour former de nouveaux groupes cet automne pour des études portant sur l'incontinence, un problème qui affecte plus de la moitié des femmes âgées.

Peu de femmes savent qu'il existe d'autres solutions que les pilules ou la chirurgie et que la physiothérapie offre une approche efficace pour contrôler cette condition handicapante.

L'Institut évalue cet automne une méthode innovante, à l'aide d'un jeu vidéo, qui permettrait de renforcer les muscles pelviens par des exercices réalisés quelques fois par semaine pendant trois mois, au Centre de recherche ou à domicile.

Si vous désirez en savoir plus, pour vous-même ou des femmes de votre entourage, consultez notre site internet aprhq.qc.ca/dossiers/recherches-et-etudes pour connaître les détails du projet et les informations de contact.

ACTiON

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.

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.

Gagnant d'août : Marc Tremblay de Mont-Saint-Hilaire.

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 novembre .

Bonne chance à tous!

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
HYDRO-QUÉBEC

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





De nos jours, les employés d'Hydro-Québec sont toujours à un clic de souris de toutes les nouvelles qui les concernent. Dans les années 1970, ça se passait au bout du fil, avec Hydro-Nouvelles. Vous rappelez-vous cette époque ?

« Hydro-Nouvelles, édition (date du jour), bonjour! » En composant un numéro sur leur téléphone, les employés avaient accès à un enregistrement qui résumait quotidiennement l'actualité de l'entreprise.

Histoire et patrimoine

« Hydro-Nouvelles, bonjour! »



Michel Jean

Hydro-Nouvelles était plutôt récent quand Michel Jean a décroché un emploi de commis magasin à Hydro-Québec, à Trois-Rivières, en novembre 1971. Il a rapidement été un adepte de ce service. « Un simple appel nous permettait d'entendre un résumé de l'actualité quotidienne de l'entreprise, se souvient-il.

À l'instar de mes collègues de Trois-Rivières, je prenais quelques minutes chaque jour pour connaître les dernières nouvelles. Pour mousser l'utilisation d'Hydro-Nouvelles, chaque employé avait reçu un sous-verre qui rappelait les numéros à composer. J'ai toujours conservé ce sous-verre. Il me rappelle mes débuts dans l'entreprise et une période très appréciée de ma carrière.»

Cet outil de « nouvelles parlées » avait été implanté vers la fin de 1969. À l'époque, les employés avaient deux téléphones sur leur bureau : le vert, pour le réseau interne d'Hydro-Québec, et un second téléphone pour l'externe. Hydro-Nouvelles a tout d'abord été accessible sur le téléphone vert, en composant le 99. Vers 1972, il a été étendu au réseau de Bell, rejoignant ainsi un plus grand nombre d'employés.

Hydro-Nouvelles était alimenté par les journalistes d'Hydro-Presse. En 1975, ils étaient quatre, et chacun s'en occupait une semaine par mois. Ils enregistraient le bulletin tôt le matin afin qu'il soit fin prêt pour les employés ayant l'habitude de le consulter en arrivant au travail.

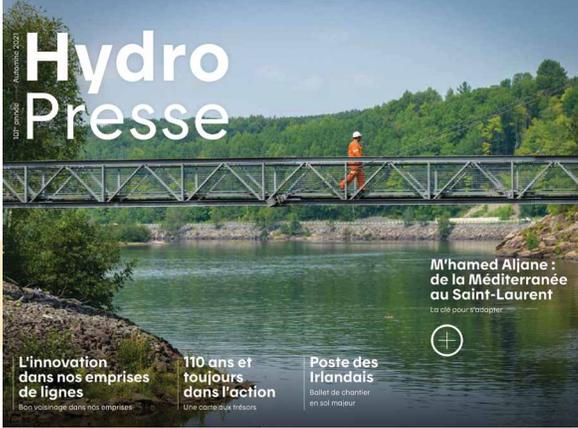
« La salle de presse tente de maintenir l'intérêt de ses fidèles auditeurs en multipliant ses sources d'information, en demeurant à l'affût de renseignements pertinents et aux aguets d'une nomination, d'une invitation ou d'un changement d'horaire, de lieu ou autres. » (Source : *Hydro-Presse*, Décembre 1975)



Sous-verre
Hydro-Nouvelles
285-1835
Vert 99



Sous-verre
Hydro-Nouvelles
878-1751
Vert 99
On est
Hydro-Québécois



Magazine Hydro-Pressé - Édition de septembre

Des retraités témoignent de leurs actions pour faire progresser Hydro-Québec

Ne manquez pas la chronique À-propos - *Souvenirs en commun* de l'édition de septembre du magazine Hydro-Pressé qui livre des témoignages percutants de retraités qui ont fait progresser l'entreprise, chacun bien à leur façon.

Replongeons quelques instants dans le passé avec Ninon Beauchamp, André Bolduc, Marie-Andrée Cournoyer, Karl Lechasseur et André Sauvé (pas l'humoriste !) pour découvrir leurs réalisations, dignes de mention, et apprécier leur passage à Hydro-Québec.



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

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 !

Entente entre

Un partenariat pour réduire les émissions de gaz à effet de serre

Saviez-vous qu'Hydro-Québec et Énergir avaient officiellement signé, le 14 juillet dernier, une entente de partenariat pour réduire des émissions de gaz à effet de serre ?




Hydro-Québec et Énergir



Le gouvernement du Québec a signifié son appui à cette solution au moyen d'un décret de préoccupations économiques, sociales et environnementales soulignant l'importance du projet dans l'atteinte des cibles du Plan pour une économie verte (PEV).

Coup d'œil sur cette entente historique

Le partenariat entre Hydro-Québec et Énergir permettra de diminuer d'un peu plus de 70 % la consommation de gaz naturel des bâtiments résidentiels, commerciaux et institutionnels visés.

L'électrification accrue des bâtiments grâce aux systèmes biénergie permettra ainsi de réduire les GES de 540 000 tonnes d'équivalent CO² à l'horizon 2030.

Le partenariat aidera donc le Québec à atteindre d'ici 2030 son objectif de réduction des émissions de GES de 37,5 % par rapport à leur niveau de 1990. Le chauffage électrique des bâtiments met une pression importante sur le réseau d'Hydro-Québec lors des pointes de consommation. La biénergie constitue ainsi une solution qui permet de maximiser la part de l'électricité dans le chauffage des bâtiments tout en réduisant l'impact sur la pointe étant donné que le gaz naturel prendra le relais lors des temps froids.

À gauche sur la photo, Stéphanie Trudeau, vice-présidente exécutive-Québec, Énergir, et Éric Filion, vice-président exécutif – Distribution, approvisionnement et services partagés, Hydro-Québec.



Vous avez des questions, nous avons les réponses!

Question

Avant de choisir le gaz naturel, quelles autres options ont été étudiées par Hydro-Québec pour combler la pointe? Pourquoi ne pas miser 100 % sur l'électricité?

Réponse

Plusieurs initiatives sont mises en œuvre par Hydro-Québec afin de gérer la demande en période de pointe et de repousser la nécessité de nouveaux approvisionnements. La biénergie est une des mesures proposées dans le Plan pour une économie verte du Québec pour laquelle le gouvernement a demandé aux deux distributeurs, Énergir et Hydro-Québec, de collaborer à sa réalisation. L'entente entre les distributeurs permet de minimiser les impacts tarifaires pour la clientèle des deux distributeurs par rapport au scénario tout électrique.

Question

Des pertes de revenus sont à prévoir pour Énergir. Comment cette proposition biénergie peut-elle être viable sur le plan financier?

Réponse

La logique financière du distributeur gazier passera du volume, à la valeur. Ce gaz naturel consommé en période de pointe aura une plus grande valeur aux yeux des distributeurs, des clients et de la société.

Pour chaque client qui se convertira à la biénergie, Hydro-Québec verserait une Contribution pour la réduction des GES à Énergir. Conditionnelle à l'approbation par la Régie de l'énergie, celle-ci permettra de maintenir de bas tarifs d'énergie pour les clients d'Énergir et d'Hydro-Québec et d'éviter le scénario où des coûts trop importants pour de nouvelles infrastructures deviendraient un frein majeur à la réduction des GES.

DEUX NOUVEAUX APPELS D'OFFRES POUR S'APPROVISIONNER EN ÉLECTRICITÉ

Les approvisionnements en électricité actuels sont suffisants pour répondre aux besoins jusqu'en 2026, mais à partir de 2027, Hydro-Québec devra avoir recours à de nouveaux approvisionnements en énergie et en puissance pour répondre à la demande.



Cet automne, Hydro-Québec déposera à la Régie de l'énergie deux propositions d'appel d'offres pour de nouveaux approvisionnements en électricité. Les équipes de la direction – Approvisionnement en électricité travaillent à l'élaboration des différentes modalités qu'ils prendront, et ce, tout en s'assurant de respecter les alignements du gouvernement du Québec.

En effet, le gouvernement du Québec a adopté récemment un décret de préoccupations économiques, sociales et environnementales énonçant différentes modalités à respecter :

- Un premier appel d'offres où un bloc de 300 MW est réservé pour de l'énergie éolienne, pour lequel le gouvernement a indiqué à la Régie de l'énergie les objectifs suivants :
 - o La participation du milieu local à hauteur de 50 % du projet
 - o La maximisation du contenu québécois : 60 % des dépenses globales du projet
 - o La maximisation du contenu régional : 35 % des dépenses globales du projet doivent provenir de la MRC où se situerait le projet, de la MRC de La Matanie et de la région de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
 - o L'approvisionnement à long terme visant des contrats d'une durée de 30 ans.
- Un deuxième appel d'offres où un bloc de 480 MW est prévu pour de l'énergie renouvelable, ce qui permettra notamment de répondre aux besoins en hiver.

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

Préparé par Geneviève Mathieu, Conseillère stratégique - Communication d'entreprise Hydro-Québec

Ces appels d'offres devraient être lancés en 2022 afin de permettre une mise en service des installations en 2026.



Ils nous ont quittés

Arsenault François
 Aubin Raynald
 Audet Maurice
 Aussant Roland

Beaulieu René
 Bernier Jean
 Bourgoin Rita
 Brisson Conrad
 Brown Pierre
 Buchanan Alton

Cavanagh Paul
 Champagne Sylvie
 Chartrand Roger
 Choquette Jacques
 Choquette Pierre
 Courteau André

David Gérard
 Demers Clément
 Deveault Réjean
 Devost Roger
 Dionne Yvette
 Dubreuil Lisette

Falcon Donald
 Ferron Gaétan
 Fréchette Léo

Gagné Gilles
 Gagné-Ferland Imelda
 Gagnon Léon-Maurice
 Gagnon Serge
 Gamache Dan
 Garneau Serge-Gilles
 Gaudreau Sylvie
 Gauthier Gaétan
 Gendron Gérard
 Germain Roland
 Giguère Cécile D.
 Gingras Pierrette
 Gingras Yves
 Girard Jean-Noël
 Graton Bernard

Québec
 Repentigny
 St-Joseph-de-Beauce
 Blainville

Laval
 St-Lambert
 Squatec
 Les Escoumins
 St-Hubert
 Lac-Brome

Greenfield Park
 Laval
 Anjou
 Mont-St-Hilaire
 Québec
 Ste-Malachie

Montréal
 Terrebonne
 St-Mathieu-de-Beloil
 Québec
 Montréal
 Montréal

St-Jean-sur-Richelieu
 Sherbrooke
 Montréal

Montréal
 St-Pie
 Montréal-Nord
 Charlemagne
 Ragueneau
 Rimouski
 Brossard
 Beauharnois
 Cap-de-la-Madeleine
 Repentigny
 Québec
 Québec
 St-Lambert
 Québec
 Laval

Guay Yvan

Isabel Jacques
Lafrance René
 Lamothe Lucien
 Lamothe Jean-Marc
 Langlois Gilles
 Langlois Denis
 Lapointe Gertrude
 Laprise Jeanne-d'Arc
 Laquerre Michel
 Laverdière André
 Lebel Wenceslas
 Leblanc Bruno
 Lecavalier Liette
 Leclerc André
 Leclerc Jean-Louis
 Lefebvre Jean-Claude
 Lemire Michel
 Lizotte Réginald
 Lizotte Reynole

Mailhot Jacques
 Maltais Réal
 Marcil Luce B.
 Martin Bernard
 McElrea Angus
 Morin Marie-Laure
 Morin Gilles
 Murray Gérald

Néron Jacques
 Novel Alain

Ouellet Jeannette

Picard Marcel
 Plante Michelle
 Poirier Guy
 Poudrette Sylvain

Qunneville Pauline

Renaud André
 Rioux Mario
 Rochon Alain

St-Jérôme
 St-Apollinaire

Les Coteaux
 Québec
 Québec
 Laval
 Montréal
 Gatineau
 Sorel-Tracy
 St-Jérôme
 Québec
 Rimouski
 Trois-Rivières
 Laval
 Montréal
 Rouyn-Noranda
 Gatineau
 Montréal
 Ste-Paule
 Gatineau

Trois-Rivières
 La Baie
 Joliette
 Boucherville
 Cleveland
 Gatineau
 Granby
 Contrecoeur

St-Bruno-de-Montarville
 Montréal

St-Hyacinthe
 Sorel-Tracy
 Rimouski
 St-Sylvère
 Magog
 Delson
 Québec
 Squatec
 Mirabel

Rondeau Jean-Paul
 Rouillard Alain
 Rouleau Clermont
 Rousseau Alain
 Royal Normand
 Royer Robert
 Rozycki Richard
 Rubinato Hélène L.

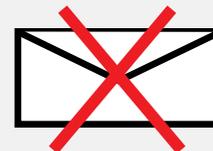
Saint-Onge Marie
 Savard Diane H.
 St-Amand Gratien

Therrien Jean-Roch
 Tourigny Ernest
 Tremblay Raymond
 Tremblay Armand
 Turgeon Yvon

Viger Gilles

Warren Édouard

Notre-Dame-des-Prairies
 Shawinigan-Sud
 Sherbrooke
 Ste-Geneviève-de-Berthier
 Terrebonne
 Lévis
 Beloeil
 Laval
 Montréal
 Beauharnois
 St-Léonard
 Jonquière
 Trois-Rivières
 Québec
 Baie-Comeau
 Vaudreuil-Dorion
 Longueuil
 La Malbaie



**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.



GAGNEZ
25 000 \$
 avec La Capitale



Participez maintenant !
partenaires.lacapitale.com/aprhq
 1 844 928-7307




La Capitale Assurance et services financiers désigne La Capitale assurances générales inc. en sa qualité d'assureur et d'agence en assurance de dommages. Détails et règlement disponibles au partenaires.lacapitale.com/aprhq. Le concours se termine le 9 janvier 2022. Le prix à tirer est un chèque de 25 000 \$. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.

Un accompagnement personnalisé

Profitez d'une belle retraite sans tracas financiers

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

RAPPELS IMPORTANTS

Changement d'adresse postale ou électronique

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 csrhc-rm.org

Richelieu arhq-r.qc.ca

Saguenay arshq.ca

APRHQ

Association provinciale
des retraités
d'Hydro-Québec

aprhq.qc.ca