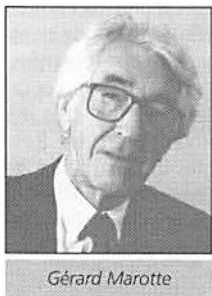


### Message du président



Gérard Marotte

Chers amis de l'Association

Étant en voyage jusqu'au 15 mars, je rédige ce texte de *Benalmedana, de la Costa del Sol*, pour respecter la date de tombée du bulletin. Je ne suis pas le seul de notre Association

à faire partie de ce groupe qui compte même des membres d'autres associations de retraités du Mouvement Desjardins. Le séjour sur la *Costa del Sol*, à cette période de l'année, est très agréable et personne ne regrette d'avoir fui les mois de février et mars de l'hiver canadien. Ici, il fait toujours soleil et la température est de 20°C. et plus depuis notre arrivée. Je ne m'étends pas davantage sur les délices de ce voyage, car notre collègue Jean Larouche m'a promis de faire parvenir au Salon des Bâtisseurs un récit accompagné de photographies sur notre séjour au pays du soleil.

Depuis que j'ai assumé la présidence de l'Association, j'ai particulièrement travaillé à préparer un calendrier des activités pour 1997. Je vous en ferai connaître les détails au fil des prochains mois. La visite industrielle de la General Motors, le 30 avril prochain, est la première de ces activités. Par ailleurs, avec la collaboration de Jeannette Ducharme et de Marcel Beauchemin, nous avons entrepris une campagne de recrutement auprès des retraités qui n'avaient pas renouvelé leur carte de membre en 1996 et même au cours des années précédentes. Je souhaite que cette campagne obtienne le plus grand succès. J'estime en effet que notre premier souci du bien-être des retraités doit nous porter à nous

préoccuper de les regrouper dans les rangs de l'Association. Nous avons une meilleure chance de nous faire entendre lorsque nous parlons au nom de l'ensemble des retraités. Si nous n'étions que le porte-parole d'un petit groupe minoritaire, l'Association perdrait une bonne partie de sa raison d'être.

Je veux vous réitérer notre préoccupation concernant les répercussions, auprès des retraités du Mouvement Desjardins, du nouveau programme d'assurance médicaments instauré par le gouvernement du Québec. Notre conseil d'administration s'inquiète de la décision du conseil d'administration de la Confédération de retirer aux retraités du Mouvement Desjardins des avantages que le régime lui garantissait. J'ai été mandaté de préparer, avec le collaboration de M<sup>e</sup> Pierre Robinson, une lettre à l'adresse du président, M. Claude Béland. Vous avez reçu copie de cette lettre, de même que chacune des associations de retraités des autres fédérations et le Regroupement provincial de ces associations dont nous avons sollicité l'appui.

Notre Association est bien déterminée à protéger les intérêts et à défendre les droits de tous les retraités. Les coupures et les charges fiscales des différents niveaux de gouvernement s'acharnent particulièrement sur les gens du troisième âge. Nous devons demeurer sur un pied d'alerte pour surveiller les dirigeants de notre régime de rentes et d'assurances collectives pour qu'ils ne soient pas tentés d'imiter les gouvernements fédéral et provincial, qui s'attaquent aux personnes âgées en les frappant durement et sans pitié.

Pour notre part, nous sommes déterminés à exercer cette vigilance. Mais nous avons besoin du support et de l'appui de tous nos membres. Tous les retraités du Mouvement Desjardins doivent prendre conscience que leur standard de vie est menacé. Il faut nous tenir en éveil et savoir dire, au bon moment : **«Assez! C'est assez!»** S'il faut que des

sacrifices soient imposés, ils doivent être consentis pas tous, quelque soient les fonctions qu'ils occupent dans notre société.

Gérard Marotte  
PRÉSIDENT

### Nouvelles du salon des bâtisseurs

#### La Campagne Centraide 1996

Cent-douze caisses populaires de la région métropolitaine ont participé à la campagne des employés pour recueillir une somme totale de 58 604 \$. À ce montant, s'ajoutent 7 086 \$, qui représentent la participation des retraités de la Fédération et de ses caisses affiliées. L'objectif pour ces derniers avait été fixé à 6 000 \$. Il s'agit donc d'un magnifique résultat et je me fais un devoir de remercier tous les retraités pour leur grande générosité.

En additionnant les montants recueillis auprès des retraités et auprès des employés on obtient un total de 65 690 \$ par rapport à un objectif qui avait été fixé à 70 000 \$.

Quant aux dons corporatifs, ils totalisent à ce moment 33 000 \$, avec une possibilité de 35 000 \$, ce qui est inférieur à l'objectif de 50 000 \$. Il faut se rappeler que l'année 1996 aura été celle des compressions des déboursés, dans les caisses, à la suite d'une tournée des secteurs par les autorités de la FMO appelée **«Corvée FMO»**. Dans la foulée de cette «Corvée», plusieurs caisses ont diminué leurs dons corporatifs d'une façon significative.

Il y a quand même lieu de se réjouir du fait que pour l'ensemble du Mouvement Desjardins, l'objectif de 475 000 \$ a été dépassé de 58 500 \$ pour atteindre le grand total de 533 500 \$.

En conclusion, nous retenons un plus grand potentiel auprès des employés des caisses

populaires. Les cent-douze caisses dont les employés ont participé à cette campagne ne représentent que 58 % des caisses réparties sur le territoire, alors que pour les dons corporatifs, 117 caisses ont participé. La compression des dépenses a certes été un facteur important de ce désengagement vis-à-vis la campagne Centraide. Mais il y a aussi le fait, comme les caisses se plaisent à nous le rappeler souvent, qu'elles s'impliquent financièrement dans différents organismes locaux. Nous tenons quand même à souligner que les organismes financés par Centraide sont du domaine local et ordinairement situés sur le territoire de nos caisses populaires.

En donnant à Centraide, on aide donc un organisme reconnu par le grand public comme performant à changer les choses, ainsi que le dit le slogan «**Je donne, je change**».

Bernard Robillard  
DÉLÉGUÉ AUPRÈS DE CENTRAIDE

### **Le tournoi de golf annuel de l'Association**

«Sortez vos bâtons, pratiquez votre drive...»

Au moment de rédiger ces lignes, on ne voit que d'épais bancs de neige un peu partout et la météo prévoit du verglas en divers points de la Province. Il y a quand même des optimistes qui savent voir plus loin que ces amoncellements de neige... Ainsi Pierre A. Brisebois, qui a accepté la responsabilité d'organiser le prochain tournoi de golf de l'Association. Il tient à faire savoir à tous et toutes les amateur(e)s que le prochain tournoi a été fixé au mardi le 9 septembre 1997 et qu'il se tiendra au Club de golf Piedmont, 201 rue de la Montagne, à Piedmont, à proximité de Saint-Sauveur-des-Monts, dans les Laurentides. Plus tard, Pierre A. se réserve la permission de suggérer éventuellement des endroits où pourraient loger celles et ceux qui voudraient prolonger leur séjour dans ce beau coin de pays. Les conjoints et conjointes qui ne jouent pas au golf sont également les bienvenus. Après une belle promenade dans la région, ils (elles) se joindraient au groupe pour le souper et la distribution des prix.

Le 9 septembre est donc une date à inscrire dès maintenant à votre agenda et faites sans tarder votre commande pour du beau temps en cette journée de la fin de l'été.

### **Le premier brunch de l'année**

Dés retrouvailles dans un lieu historique

Dimanche, le 23 février dernier, quelque 48 membres et invités du groupe des retraités de la FMO et de ses caisses affiliées se retrouvaient à l'Auberge du Vieux Saint-Gabriel pour le premier «brunch» de l'année 1997.

C'est au cœur du Vieux-Montréal, dans un décor historique et une ambiance chaleureuse que tous ces jeunes et moins jeunes

retraités ont pu apprécier les saveurs d'une cuisine d'exception de tradition française et italienne préparée par des chefs du pays.

À chacune de ces retrouvailles amicales du dimanche matin, les échanges sont plus intenses et permettent de faire connaissance ou de créer des liens.

Cette noble Auberge Saint-Gabriel, maison de deux étages, a été construite par Étienne Trudeau, en l'an de grâce 1688, mais pour des raisons historiques, la fondation de l'auberge date de 1744.

Elle conserve cette appellation d'auberge, puisque ce fut sa première vocation et qu'elle fut la première du genre en Amérique du Nord. Le premier permis de boisson a été obtenu en 1769 par Richard Dulong. Au 19<sup>e</sup> siècle, elle devint un Hôtel particulier pour près d'un quart de siècle et redevint un endroit public après avoir changé de propriétaires et de noms plusieurs fois. C'est en 1914 qu'elle reçut le nom d'Auberge Saint-Gabriel et elle demeura la propriété de la famille Trudeau pendant près de 75 ans.

Depuis 1994, les hôtes, Michel Andrey et Richard Iranzo, sont associés afin de perpétuer la tradition d'un accueil montréalais chaleureux et détendu, mettant à notre disposition la magnifique demeure de la rue Saint-Gabriel. C'est un hommage à la gloire du passé, du présent et du futur. L'Auberge Saint-Gabriel demeure sans conteste le plus magnifique joyau de la place Saint-Gabriel.

Les participants à ce déjeuner matinal ont fait part de leur satisfaction et nous nous y retrouverons sans doute une autre fois durant la saison estivale.

Notre prochain rendez-vous aura lieu le 27 avril prochain dans un décor tout-à-fait différent.

Marcel Lemay  
RESPONSABLE

### **La Campagne de recrutement**

La campagne entreprise par Jeannette Ducharme et Marcel Beauchemin auprès des retraités qui n'ont pas renouvelé leur souscription, en 1996, porte des fruits. Il semble que la majorité des retraités tiennent à maintenir le lien avec l'Association, qui compte, au moment d'aller sous presse, 513 membres, sur un potentiel de 796 retraités de la Fédération et des caisses affiliées. Les omissions seraient dûes, dans la grande majorité des cas, à l'oubli ou la négligence.

### **Assemblée générale annuelle de l'Association**

Le conseil d'administration a fixé au mardi 29 avril prochain la tenue de l'assemblée générale annuelle de l'Association. Toutes celles et tous ceux qui le peuvent se feront un plaisir

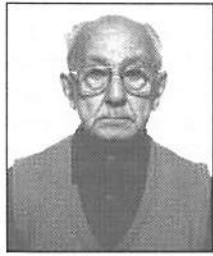
de venir y participer, au Salon des Bâisseurs du Complexe Desjardins, à partir de 14 h 00. Nous espérons, comme par les années dernières, y trouver des délégués de chacun des secteurs géographiques de la FMO.

## **Nouvelles du secteur des Basses-Laurentides**

**Bilan 1996.** Au cours de la dernière année, les retraités du secteur des Basses Laurentides se sont rencontrés en trois occasions qui ont laissé à tous et à toutes d'agréables souvenirs. La première de ces rencontres s'est tenue le 16 avril, dans le décor champêtre d'une cabane à sucre de Saint-Canut, Le Pignon Bleu. Vingt-deux personnes y étaient présentes. La deuxième rencontre a réuni 32 personnes, dont dix du secteur voisin des Hautes Laurentides, à l'Hôtel Best Western de Saint-Jérôme. Une conférencière invitée, M<sup>me</sup> Claudette Buisson, notaire, a traité de sujets tels que le testament, le mandat d'inaptitude, le règlement d'une succession. L'exposé de M<sup>me</sup> Buisson a été suivi de questions et de discussions fort intéressantes. Enfin, le 11 décembre dernier, c'est à l'occasion d'un repas des Fêtes que vingt-cinq de nos nôtres se sont retrouvés à l'Hôtel Best Western de Saint-Jérôme. Ils ont profité de cette rencontre pour exprimer les attentes qu'ils voudraient voir partager avec l'ensemble des retraités, au cours de l'année 1997. La réduction de l'assurance-vie de 50 %, comme cadeau du 71<sup>e</sup> anniversaire pour les retraités demeure préoccupante, mais on souhaite aussi plus d'informations sur l'assurance médicaments et l'attitude des dirigeants de la Confédération à l'endroit des retraités sur cette question. Les membres de l'Association de ce secteur souhaitent la multiplication des occasions de se rencontrer et les suggestions de sorties ont couvert un large éventail : de la cabane à sucre en avril au voyage à New York à Pâques, en passant par une visite guidée de Montréal, un brunch au Casino, une excursion à Boston, une visite en Estrie durant les vendanges, aller vivre un Noël d'antan à l'Île-aux-Coudres, participer au tournoi de golf de l'Association, dans notre secteur et participer à la visite industrielle à la General Motors de Boisbriand.

### **Erratum**

Dans le dernier numéro du bulletin, une erreur s'est malheureusement glissée dans la transcription du texte que nous avait communiqué M<sup>me</sup> Donatienne Ménard Parisien, sous la rubrique **Témoignage**. À sa demande nous nous exprimons de rectifier que M<sup>me</sup> Ménard Parisien a été proclamée Bénévole de l'année dans le domaine communautaire pour la ville de Laval, le 22 avril 1994 et non le 22 octobre de la même année.



Gilles Laferrière

Retraité depuis 1981, M. Gilles Laferrière ne laisserait pas deviner ses 82 ans, s'il ne consentait à les avouer en toute simplicité. Il partage son temps entre sa famille, ses collègues de golf et de quilles ainsi que les bénéficiaires d'un Centre d'accueil où il fait du bénévolat. S'il a renoncé à la Floride après une trentaine d'années de séjours annuels, il roule régulièrement les quilles avec une vigueur que lui envie des plus jeunes.

Une entrevue comme celle qu'il a bien voulu m'accorder, en cette matinée de février, était l'occasion par excellence pour ressasser des souvenirs. Après avoir œuvré durant trente-trois ans dans le Mouvement Desjardins dont dix-huit années comme Directeur général de la Caisse populaire de Maisonneuve, à Montréal, ces souvenirs remontent à la surface servis par une mémoire fidèle et sans défaillance.

De la banque aux caisses populaires

## De la banque aux caisses populaires

Originaire de la région de Joliette, M. Laferrière a fait ses études au collège de cette ville. Le baccalauréat ès arts qui a couronné son cours classique, en 1934, lui ouvrait la porte des H.E.C. où il bâcha, durant trois ans sous la direction des sommités de l'époque, Esdras Minville, Edouard Montpetit, Gérard Parizeau, dans ce magnifique édifice que l'on peut toujours admirer, rue Viger, en face du square du même nom. Rappelons que l'Université de Montréal était alors logée non loin de là, sur la rue Saint-Denis. En 1937, il sortait de cette institution «*licencié en commerce*». Ce beau diplôme ne devait cependant pas faire automatiquement des miracles, puisque la Grande Dépression n'était pas encore terminée. Il lui permettait cependant d'entrer sur le marché du travail, en ces années de chômage épidémique, par la porte de la Banque Canadienne Nationale où il trouva son premier emploi. Il y a exercé diverses tâches dans plusieurs succursales, à Montréal comme en province, avant d'être muté au siège social de la Place d'Armes. Entre temps, la Deuxième Grande Guerre faisait rage en Europe et même si les employés des banques étaient exemptés de la conscription obliga-

toire, il s'est porté volontaire dans l'Armée canadienne pour y devenir officier. Après avoir séjourné dans plusieurs camps militaires du Québec et de l'Ontario, il recevait effectivement sa commission de lieutenant, était versé dans le célèbre 22<sup>e</sup> régiment canadien-français et s'entraînait à l'artillerie quand, en mai 1945, la capitulation de l'Allemagne mettait fin à la guerre. Il devait retourner à la vie civile après avoir rempli quelques rôles dont celui «*d'avocat*» de la défense dans des causes de jeunes gens qui s'étaient cachés pour échapper à la conscription.

Jeune marié et démobilisé, le retour à la Banque ne lui disait rien qui vaille et il s'est trouvé des emplois comme comptable dans des entreprises privées. Jeune père de famille et paroissien de Saint-François d'Assise, il s'est intéressé à la jeune Caisse populaire de cette paroisse et apprenant, un peu plus tard, que la Fédération de Lévis était à la recherche d'inspecteurs, il fit application et obtint le poste. C'était en 1948. Ses premières affectations l'ont mené en Abitibi et il s'est trouvé à Val d'Or au moment où la Caisse de cette ville était emportée par la faillite d'une coopérative de consommation dont elle était le principal appui financier. Il a alors été témoin du désarroi de ceux qui y perdaient d'un seul coup leurs économies, une expérience qu'il n'oublierait pas de sitôt. En 1951, il accepte, à l'Union régionale des Trois-Rivières, un poste de conseiller et de soutien auprès des gérants des caisses de ce territoire. Il y reste jusqu'en 1955, pour revenir à l'Union régionale de Montréal avec le titre de responsable des inspecteurs. Les anciens se souviennent que les décennies 1950 et 1960 ont été des périodes d'effervescence pour les caisses populaires, en particulier pour celles de l'Union régionale de Montréal. Le nouveau siège social du boulevard Saint-Laurent avait été inauguré en 1954, Émile Girardin venait d'accéder à la présidence et deviendra parallèlement président de la Fédération, à Lévis, à partir de 1959. Les caisses surgissent un peu partout à un rythme accéléré : entre 1954 et 1962; les caisses affiliées à l'Union régionale de Montréal passent de 215 à 310 et leur actif global de 98 millions à 326 millions de dollars. La caisse centrale, sous la direction de Lucien Rémillard, est l'organisme financier des caisses affiliées à l'Union régionale de Montréal. Des études, des recherches et des travaux en comités aboutiront, en 1963, à l'adoption de la loi des caisses d'épargne et de crédit. Dans ce bouillonnement d'activités, le chef des inspecteurs occupe un poste stratégique qui l'oblige à voir, conseiller, orienter parfois, contrôler souvent, intervenir à l'occasion...

## Et puis ce fut Maisonneuve

En 1963, le siège du gérant de la Caisse populaire de Maisonneuve devint vacant et Gilles Laferrière décidait de se porter candidat. Sa candidature était agréée et il succédait peu après au gérant-fondateur de cette caisse fondée vingt ans plus tôt et qui avait su se faire une place enviable parmi les neuf succursales de banques qui couvraient son territoire. Gilles Laferrière ne savait certes pas que son arrivée dans Maisonneuve coïnciderait avec l'amorce du déclin de ce quartier qui fut longtemps l'un des plus dynamiques de Montréal. Celles et ceux qui connaissent un peu leur histoire n'ignorent pas que la ville de Maisonneuve, à partir de sa fondation, en 1883, alors qu'elle ne comptait que 350 habitants, a rêvé de rivaliser ni plus ni moins avec Montréal. Des promoteurs ambitieux et entreprenants y ont attiré des industries de pointes. Comme ces mêmes promoteurs contrôlaient l'hôtel-de-ville, ils ont tracé de beaux boulevards dans l'espoir d'y attirer des résidences bourgeoises et cossues. Ils ont construit d'imposants édifices, mairie, marché, bibliothèque, bain public, poste de police et de pompiers, qui égalaient, en splendeur, les plus beaux immeubles de la métropole voisine. On ambitionne de créer des parcs qui feront de Maisonneuve le «*Jardin de Montréal*».

La Canadian Vickers, la biscuiterie Viau, des raffineries de sucre (Sucres Saint-Laurent, Sucre Lantic), des industries du fer (Warden King & Son, American Can), des industries du textile et du papier (Canadian Spool Cotton, Watson & Foster, etc.), des manufactures de chaussures, la fabrication de machinerie (United Shøe Machinery), toutes ces entreprises ont assuré la croissance de Maisonneuve, en ont fait un grand centre industriel, le deuxième en importance au Québec. On parle de Maisonneuve comme de la «*Capitale mondiale de la chaussure*» et on la qualifie de «*Pittsburg du Canada*». La superbe église du Très-Saint-Nom-de-Jésus se dote, en 1915, d'un orgue Casavant que l'on dit le 6<sup>e</sup> plus gros du monde et le plus puissant de Montréal...

Les spéculateurs s'enrichissent, les propriétaires fonciers construisent (90 % de la population ouvrière sont locataires) et la ville s'endette lourdement pour mener à bien cette politique de grandeur. N'oublions pas que pour attirer les industries, on leur a consenti de belles exemptions de taxes. L'affaiblissement du marché foncier et la guerre de 1914-1918 marquent l'arrêt de la croissance et le gouvernement du Québec, en 1918, annexe Maisonneuve à Montréal, la ville étant

obligée d'emprunter pour payer ses dépenses d'administration courante et les intérêts sur la dette.

Devenu un quartier de la métropole, Maisonneuve n'en demeura pas moins bouillonnant d'activités et c'est dans un tel contexte d'effervescence économique qu'est née, le 24 février 1943, la Caisse populaire du Très-Saint-Nom-de-Jésus de Maisonneuve. Les 124 parts sociales souscrites ce jour là par les 56 membres fondateurs ont rapidement fait boule de neige. Vingt ans plus tard, l'année où Gilles Laferrière faisait son entrée à la direction de la Caisse, le rapport annuel faisait état d'un actif de 7 millions et demi, accusait un bénéfice de 130, 820 \$ pour l'année écoulée et se prévalait d'un avoir-propre de quelque 400,000 \$. Il faut toutefois ajouter que le nouveau siège social, dont la construction venait de débiter à l'arrivée du nouveau gérant, devait épuiser cette belle réserve et obliger le nouveau gérant à recommencer à zéro.

Mais cette année coïncidait, comme nous l'avons souligné plus haut, avec le début du phénomène de la désindustrialisation. Comme les grandes villes industrielles américaines, Montréal et plus particulièrement le quartier Hochelaga-Maisonneuve, voyait disparaître peu à peu les activités traditionnelles qui requièrent un fort taux de main d'œuvre et qui sont, par conséquent, très vulnérables à la concurrence étrangère. Le vêtement, la chaussure, les textiles, l'imprimerie se sont implantés dans les pays en voie de développement où une main d'œuvre à bon marché et l'abolition des tarifs douaniers ont siphonné peu à peu les emplois montréalais. Par ailleurs, quand ces emplois ne disparaissaient pas au profit du Tiers-monde, ils émigraient dans les zones périphériques et étaient donc perdus pour l'économie du quartier.

Gilles Laferrière a donc dû apprendre rapidement à gérer la décroissance dans un milieu qui devait s'adapter avec les plaies de la pauvreté, du chômage, de la misère même après avoir vécu dans une prospérité qu'accompagnait le plein emploi. Le quartier Maisonneuve n'était plus le «Pittsburg du Canada,» mais le «petit Chicago» que se disputaient une petite pègre et des agitateurs de tous acabits. Le gérant de la Caisse populaire de Maisonneuve, pour sa part, s'est attaché à réaliser la mission même de la Caisse populaire : la solidarité avec son milieu et l'engagement de la caisse dans les œuvres socio-économiques de la paroisse et du quartier. Il prend place à plusieurs tables de concertation et à des comités d'études et

d'action pour aider les gens à s'en sortir. Il est actif au C.D.S.. le Conseil de développement social; il est également impliqué dans l'ACELF (Association coopérative d'éducation familiale), dans le P.E.C. , dans les coopératives d'Habitations et dans d'autres organisations paroissiales. Ces années furent bien remplies et laissent à l'ancien directeur de bons souvenirs, même si la situation n'a pas toujours été facile. Il se rappelle en effet des efforts que déployaient des groupes d'allégeance marxiste-léniniste pour noyauter les organisations et en prendre le contrôle au nom d'une idéologie révolutionnaire. Il rappelle également, et non sans fierté, que c'est dans la salle du conseil de la Caisse populaire de Maisonneuve que fut fondé le premier C.L.S.C. au Québec, en 1972, alors qu'il en était le directeur général. Cet engagement dans le milieu ne l'a pas empêché de gérer la Caisse de façon rigoureuse puisqu'au moment de prendre sa retraite, en 1981, il laissait à son successeur une entreprise dont l'actif s'établissait à 25 millions de dollars et une capitalisation à 4 % avec un million de dollars de réserve.

Ce retraité possède une excellente philosophie de la vie. Il regrette certes de voir «sa» caisse absorbée dans le tourbillon des fusions où l'ont conduite un autre style de gestion et le déclin pitoyable de la situation économique du quartier et de la métropole toute entière. Mais il s'abstient de juger et regarde évoluer le Mouvement avec détachement. Il n'a, par ailleurs, que des éloges pour le plan de pension qui lui permet de se couler une retraite à l'abri des inquiétudes et du besoin. Et nous lui souhaitons d'en profiter encore longtemps.

Léo Beaudoin

## Santé

### Soyez gentils pour votre colonne vertébrale \*

«Je me suis un jour rendu compte que j'étais aussi fragile que le verre. Assise depuis un bon moment et absorbée par ma lecture, j'ai dû me lever brusquement pour répondre à la sonnerie de la porte. En me levant, j'ai senti une vive douleur qui m'a figée sur place et m'a laissée courbée comme une parenthèse.» Cette personne, au tournant de la cinquantaine, venait de subir un de ces «maux de dos» qui frappent environ 50 % des travailleurs du continent américain, chaque année. Fort heureusement, 80 % de ces

maux de dos ne proviennent que de tensions musculaires temporaires.

La colonne vertébrale est une tour recourbée d'une grande complexité. Les disques et les vertèbres qui la composent sont soutenus par un ensemble de muscles abdominaux et dorsaux qui devraient nous permettre normalement de nous tourner et nous pencher sans effort. Nos mauvaises postures et des habitudes fautives dans le maniement des objets lourds peuvent compromettre les tensions de ces muscles et causer des douleurs dorsales. Mais il y a plus. À mesure que nous avançons en âge, la colonne devient plus vulnérable aux accidents et mêmes aux chocs émotionnels. Les disques se déshydratent peu à peu et perdent progressivement leur flexibilité. L'ostéoporose, maladie si commune chez les gens âgés, particulièrement chez les femmes, rend la colonne encore plus fragile. La personne dont nous citons le témoignage au début de ce texte ajoutait en toute franchise : «J'ai appris à mes dépens à quel point mon dos est délicat et je le traite maintenant comme je traiterais un précieux vase de cristal».

Le monsieur dans la soixantaine qui a passé les trente dernières années derrière un pupitre sans trop faire d'exercices physiques est le patient type du médecin spécialiste des maux de dos. Parvenu à la retraite, il se croit en mesure d'escalader les montagnes et se livre à toutes sortes d'exercices sans préparation physique préalable. C'est le chemin le plus direct pour attraper ce que l'on appelle les «tours de rein». Il n'est alors pas étonnant que les maux de dos sont parmi les principales raisons des visites chez les médecins, pour un bon nombre de personnes âgées.

Au nombre des précautions à prendre pour prévenir les maux de dos, il faut retenir les suivantes : 1. Faire des exercices de façon progressive et sous la surveillance d'un expert entraîneur. 2. S'abstenir des activités qui provoquent les maux de dos. 3. Certains médicaments contrôlent la douleur (aspirine, tylnol, etc.) , mais il faut se méfier de certains médicaments qui rendent somnolents tout en calmant la douleur. 4. Consulter, à l'occasion et pour de courtes périodes de temps des spécialistes tels que chiropraticiens et ostéopathes. Si leur traitement ne rétablissait pas les choses après une douzaine de séances, il faudrait consulter votre médecin de famille.

\* Traduction libre d'un article publié dans la revue Modern Maturity, November-December 1996, pp. 63, 64

# Bienvenue aux nouveaux membres de l'Association

- 0718 DESROSIERS, Maurice. Directeur général, retraité de la C.P. Saint-Isidore, Laprairie. 0437
- 0872 MOUSSETTE, Thérèse. Caissière, service aux membres, retraitée de la C.P. Honoré-Beaugrand, Montréal.
- 0004-0872 ARPIN, Marcelle. Préposée, service aux membres, retraitée de la C.P. Sacré-cœur, de Montréal.
- 0873 DESSUREAULT, Réjeanne. Conseillère, service du crédit, retraitée de la C.P. Sainte-Bernadette, Montréal.
- 0718 BERNARD, Pierrette. Agent, service aux membres., retraitée de la C.P. Saint-Laurent.
- 0825 PAQUETTE, Annie. Agent, service aux membres, retraitée de la C.P. Chapeau, Témiscamingue.
- 0923-0873 BERNATCHEZ, Gilles. Directeur général, retraité de la C.P. de Vaudreuil.
- 0873 DORVAL, Denise. Préposée, service aux membres, retraitée de la C.P. Saint-Joseph, Hull.
- 0899 RENÉ-DE-COTRET, Yolande. Directrice générale, retraitée de la C.P. de Val-David.
- 0923-0872 BERNATCHEZ, Gilles. Directeur général, retraité de la C.P. de Vaudreuil.
- 0872 FONTAINE, Jeannine. Préposée, service aux membres, retraitée de la C.P. Saint-Jean-Berchmans, Montréal.
- 0901 RIOPEL, Michel. Directeur général, retraité de la C.P. Saint-Rémi, Montréal-Nord.
- 0505 BIBEAU, Jeannette S. Service aux membres, caissière, retraitée de la C.P. Chateauguay.
- 0534 FOURNIER, Jacqueline C. Commis, service aux membres, retraitée de la C.P. Saint-Eugène-de-Guigues, Témiscamingue. 0964
- 0964 STANLEY, Estelle. Agent sénior, service aux membres, retraitée de la C.P. Saint-André-Apôtre, Montréal.
- 0861-BOIVIN, Ghislaine. Secrétaire exécutive, retraitée de la C.P. Saint-Bernardin, Montréal.
- 0871 GAGNON, Réjeanne. Commis, direction opérations et compensation, retraitée de la FMO. 0988
- 0862-BOUGIE, Jean-Guy. Conseiller, retraité de la C.P. Sacré-cœur, Valleyfield.
- 0846 GERMAIN, Monique. Conseillère, service aux membres, retraitée de la C.P. Saint-Christophe, Laval. 0905
- 0765 BOURDEAU, Thérèse. Agent administratif, retraitée de la C.P. Saint-Noël-Chabanel, Laval et son conjoint, Denis BOURDEAU, à titre de membre associé.
- 0922 HENRI, Évelyne. Commis sénior, service aux membres, retraitée de la C.P. Saint-Ambroise, Montréal. 0921
- 0862-BOURDEAU, Thérèse. Agent administratif, retraitée de la C.P. Saint-Noël-Chabanel, Laval et son conjoint, Denis BOURDEAU, à titre de membre associé.
- 0869 HENRI, Évelyne. Commis sénior, service aux membres, retraitée de la C.P. Saint-Ambroise, Montréal.
- 0921 TREMBLAY, France. Secrétaire de direction, retraitée de la C.P. Saint-Alphonse d'Youville, Montréal.
- 0925 BRAULT, Ghislaine. Responsable des opérations, retraitée de la C.P. Saint-Étienne, Beauharnois et son conjoint, Marcel MARLEAU, à titre de membre associé.
- 0806 LACHANCE, Jean-Philippe. Agent des communications, retraité de la C.P. Saint-Jean-Berchmans, Montréal.
- 0919 TRUCHON, Denise. Agent, service aux membres, retraitée de la C.P. Saint-Louis-de-France, Montréal.
- 0780 CARBONNEAU, Cécile. Agent, service aux membres, retraitée de la C.P. Saint-Esprit de Rosemont. 0734
- 0811-LANGEVIN, Gilles. Retraité de la C.P. des Employés municipaux, Montréal.
- 0865 CARDINAL, Pierrette. Conseillère, retraitée de la C.P. de Vaudreuil.
- 0811-LAGUEUX, Micheline. Caissière, service aux membres, retraitée de la C.P. Saint-Jérôme.
- 0911 CHARETTE, Denis. Directeur général, retraité de la C.P. Aéro, Longueuil. 0887
- LAVOIE, Marc-André. Directeur général, retraité de la C.P. de Montebello.
- 0844 CLOUTIER, Raymonde L. Commis, direction opérations et compensation, retraitée de la FMO. 0894
- 0894 MARIN, Yolande. Caissière, service aux membres, retraitée de la C.P. Saint-Eusèbe, Montréal.
- 0919-0509 BAULNE, Léona. Retraitée de la C.P. Saint-Jean-Baptiste, Montréal, décédée le 4 février 1997, à l'âge de 86 ans et 3 mois.
- 0984 CORBEIL, Camilien. Représentant, retraité de Assurance-Vie Desjardins-Laurentienne, à titre de membre associé. 0204
- 0204 MARSOLAIS, Mariette. Préposée, service aux membres, retraitée de la C.P. des Employés municipaux, Montréal.
- 0920-0210 MCKAY, Roland. Retraité de la C.P. de Terrebonne, décédé le 25 décembre 1996, à l'âge de 77 ans et 3 mois.
- 0529 DALPÉ, Marguerite. Préposée au service aux membres, retraitée de la C.P. Laval-des-Rapides. 0920
- 0920 MAZIADE, Amable. Commis de perception, direction compensation, retraité de la FMO.
- 0789 DENIS, Rita. Secrétaire, retraitée de la C.P. Notre-Dame-de-la-Paix, Verdun. 0896
- 0896 McSWEEN, Cécile. Secrétaire, retraitée de la C.P. Saint-Esprit, Valleyfield.

## Décès

Nos sincères condoléances à leurs familles.

Entre Nous est publié tous les trois mois au Salon des Bâisseurs, siège social de l'Association des retraités de la F.M.O. et de ses caisses affiliées, 2 Complexe Desjardins, Tour de l'Est, C.P. 214, Succ. Desjardins, Montréal, Qc., H5B 1B3. Tél. : (514) 281-8755. Responsable de la publication : Léo Beaudoin. Dépôt légal à la Bibliothèque nationale sous le N° 9251064. L'Association est membre du Regroupement des associations de retraités du Mouvement Desjardins.