

# L'ENVOL

BULLETIN D'INFORMATION  
Été 2014



ASSOCIATION DES  
EMPLOYÉS RETRAITÉS  
DE LA VILLE DE LAVAL

## *Trous noirs dans l'espace*

*À lire en pages 6 et 7*

Fiers de notre passé et forts de notre expérience

## Mot du président



Jean-Guy Lagacé

### **Chers collègues retraités,**

Les deux dernières années ont été riches en changements, qu'il s'agisse des changements climatiques, de gouvernement et de notre côté, notre image graphique et l'ajout de nouvelles chroniques dans L'Envol et sur le site Internet.

De plus, nous sommes heureux d'accueillir de nouveaux partenaires. Les restaurants Pacini de Laval et de Saint-Eustache, ainsi que JMA Diagnostics s'ajoutent à la Caisse d'économie des employés de la Ville de Laval, aux Croisières pour tous et à GPL assurances. Nous les remercions sincèrement, car sans leur appui, notre journal l'Envol ne pourrait être publié.

Pour la prochaine saison d'activités qui débutera à l'automne, les responsables sont toujours à la recherche de participants pour le badminton (Lorraine Whalen, au 450 434-4666), les quilles (Madeleine Contant, au 450 622-7088 ou

Jacques Champagne, au 450 622-3095), l'aquaforme (André Ferland, au 450 625-0515) et le curling (Serge Toutant, au 450 963-2362).

Lors de l'assemblée générale annuelle, le 28 mai dernier, voici les membres de votre conseil d'administration :

Jean-Guy Lagacé, président  
Jacques Champagne, vice-président  
Jean Brisset, vice-président  
Serge Lord, secrétaire  
Michel Santenne, trésorier  
Jacques Bouchard, directeur  
Madeleine Contant, directrice  
André Ferland, directeur  
Gilles Lachance, directeur  
Léon Parr, directeur  
Louis-Albert St-Pierre  
Lorraine Whalen, directrice  
Marie Grégoire, directrice  
Jean-Guy Lacoste, coordonnateur

En terminant, je remercie monsieur Marcel Thibault ainsi que monsieur Alain Renaud ex-directeurs de votre association pour leurs années de travail parmi nous.

En terminant, je remercie la Ville de Laval pour le support qu'elle apporte à notre association.

Bonne saison estivale !

*Nous vous demandons de nous informer de tout changement d'adresse le plus rapidement possible afin de garder contact. Ne pas oublier également d'en aviser le Régime des rentes de la Ville de Laval. Le formulaire est disponible sur notre site Internet au : [www.aervl.com](http://www.aervl.com) et dans l'Envol.*

## Aux 4 vents

### **Bienvenue**

Suzanne Deshaies, direction  
Lysanne Ferron-Godin, cadre  
Dominic Gareau, policier  
Josée de Guise, col blanc  
Suzanne Langevin, cadre

### **Décès**

Gérard Branchaud, off. direction incendie  
Paul-Émile Chartier, cadre  
Jean-Paul Dagenais, policier  
Maurice Dionne, cadre  
Pierre Lalande, juge  
André Lapierre, policier  
Robert Pelletier, col blanc  
Claude Rochefort, col blanc  
Caterina Tavernese Sicuso, col bleu  
Jean-Guy Tessier, policier

## **Programme d'aide**

Cher(e) ami(e) retraité(e), si tu crois souffrir d'un problème d'alcool, de jeux, de médicament, de drogue ou de dépendance affective et que cela affecte ta vie personnelle ou familiale, une solution s'offre à toi. Informe-toi.

Alain Renaud (450) 963-0811

<http://www.aervl.com>



## **L'ENVOL**

Publié par l'Association des employés retraités de la Ville de Laval

Téléphone : (450) 661-3394

3235, boul. Saint-Martin Est, bur. 214, Laval, QC H7E 5G8

Internet : <http://www.aervl.com> Courriel : [aervl@videotron.ca](mailto:aervl@videotron.ca)



# Maison de Soins Palliatifs de Laval

## Engagement bénévole Un appel aux retraités de la Ville de Laval

La Maison des Soins Palliatifs de Laval est un organisme sans but lucratif dont la mission est d'offrir gratuitement des services à la personne en fin de vie de façon à ce qu'elle puisse terminer ses jours paisiblement soutenue par une équipe soignante et entourée de ses proches dans un environnement calme et chaleureux.

Le bénévole collabore à la collectivité en mettant à profit ses compétences et ses expériences. Il participe en apportant sa part d'humanité et de chaleur. Le bénévole s'engage librement dans des activités correspondant à ses intérêts et à ses choix personnels.

L'engagement demandé est entre 3 et 5 heures par semaine dans les champs d'activités suivants :  
les soins et l'accompagnement - l'accueil des familles et des visiteurs à la réception - la cuisine  
le secrétariat - l'entretien - les collectes de fonds

Vous avez envie de participer à notre mission et de faire partie de notre équipe, alors contactez-nous.  
Nous vous encourageons à venir nous rencontrer.

Nancy Lacas, responsable des bénévoles

Maison des Soins Palliatifs de Laval inc.  
655, Avenue Bellevue, Laval (Québec) H7C 0A8  
Téléphone : 450-936-4300 poste 289 Fax : 450-936-4301  
Site web [www.msplaval.ca](http://www.msplaval.ca) Courriel : [benevoles@msplaval.ca](mailto:benevoles@msplaval.ca)



Denis Bertrand

*Cette chronique a pour but de vous informer sur les discussions publiques concernant la situation des régimes de retraite y compris le nôtre.*

### ***Le droit à l'information***

Les régimes de retraite sont des réalités complexes dont la teneur n'est malheureusement pas rédigée en langage accessible. Cependant la loi sur les régimes de retraite prévoit la communication d'un nombre important d'éléments en langage clair. Ces éléments peuvent être répartis en deux principales catégories : ceux dont la communication est obligatoire en vertu des dispositions de la loi sur les régimes complémentaires de retraite et de ses règlements ; ceux qui sont produits à la demande d'un participant. Les documents les plus importants du régime font partie de cette seconde catégorie. Nous allons tout d'abord énumérer succinctement les informations obligatoires concernant plus particulièrement les retraités.

### ***La communication des informations relatives aux modifications du régime***

Elle concerne toutes les modifications au texte du régime de retraite et a la forme d'un avis de modification qui doit contenir la nature de la modification, la date de prise d'effet et la mention que le texte de la modification peut être examiné au bureau du comité de retraite. Selon la nature de la modification, des avis individuels doivent être fournis à tous les participants. Le comité de retraite peut cependant transmettre toute modification aux participants indépendamment de la nature de celle-ci. L'avis de modification doit être transmis aux participants avant que la demande d'enregistrement d'une modification soit transmise à la Régie des rentes du Québec.

Certaines modifications requièrent que le Comité de retraite consulte les participants, notamment en matière d'utilisation de l'excédent d'actif et de fusion de régime. Il est important de noter que dans l'état actuel des lois le consentement individuel des retraités est requis lorsqu'une modification réduit ceux-ci ou transforme un régime à prestations déterminées en un régime à cotisation déterminée. Finalement, le Comité doit faire parvenir un résumé annuel des modifications à chaque participant, et ce en même temps que le relevé annuel.

### ***L'assemblée annuelle***

Les éléments suivants doivent être communiqués aux participants à cette occasion : la présentation du bilan, soit le rapport de la situation financière du régime, des principales modifications, de l'administration et des indications portées au registre des conflits d'intérêts. Cette réunion doit faire l'objet d'un avis de convocation remis individuellement au plus tard six mois après la fin de l'exercice financier du régime.

### ***Le relevé annuel***

Essentiellement ce document comprend la présentation des droits du participant et la situation financière du régime de retraite au cours du dernier exercice financier. Il doit être remis individuellement aux participants dans les neuf mois de la fin de chaque exercice financier.

### ***Le relevé des droits du participant en cas de rupture de l'union***

Il doit être remis à chacun des conjoints, dans les soixante jours de la réception d'une demande écrite adressée au comité de retraite par des conjoints mariés ou des conjoints de fait. Il indique la valeur totale des droits du participant dans le régime, la valeur accumulée durant le mariage, ainsi que les données ayant servi aux calculs, la manière dont les droits pourront être partagés et les règles de calcul des intérêts s'ajoutant à la somme revenant au conjoint.

### ***Autres relevés***

Il existe d'autres relevés produits selon la situation de chaque participant notamment, le relevé pour le paiement d'une prestation anticipée et le relevé de fin de participation active aussi appelé le relevé de départ.

### ***La consultation des documents du régime de retraite***

Les documents les plus importants du régime de retraite peuvent être consultés par tous les retraités. Il s'agit, entre autres, des évaluations actuarielles transmises à la RRQ, de la déclaration annuelle et des rapports financiers, de la politique de placement, du texte du régime et de ses modifications, des actes de délégations des pouvoirs du Comité de retraite et de



la correspondance entre la RRQ et le Comité de retraite dans les 60 mois qui précèdent la demande. Cette consultation doit se faire dans les trente jours d'une demande écrite au comité de retraite. Elle peut se faire en personne au bureau du comité pendant les heures habituelles de travail. Cependant le comité peut choisir de transmettre une copie du document directement au demandeur. Le comité ne peut pas exiger de frais pour la consultation et s'il décide d'envoyer une copie, il doit le faire gratuitement. Malheureusement pour la transparence, si une personne fait plus qu'une demande dans une période de 12 mois, des frais peuvent être exigés pour l'envoi de copie et les consultations suivantes.

Tous les renseignements contenus dans cette section de ma chronique proviennent du fascicule « L'information aux participants et aux bénéficiaires » disponible sur le site de la Régie des rentes du Québec à l'adresse suivante : [http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/publications/rcr/recueil\\_bien\\_administrer\\_regime/Pages/fascicule\\_5.aspx](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/publications/rcr/recueil_bien_administrer_regime/Pages/fascicule_5.aspx)

Vous pouvez vous y référer pour obtenir des informations plus précises.

## ***Le baromètre du régime de retraite des employés de la Ville de Laval***

Le taux de rendement de notre régime n'est divulgué qu'une fois par année dans le relevé annuel, tandis que le taux de capitalisation ne l'est qu'une fois aux trois ans à chaque évaluation actuarielle. Les retraités sont donc laissés dans le brouillard le plus opaque quant à la santé financière de leur actif le plus important. Pour tenter de remédier à la situation, j'ai élaboré un estimé du taux de capitalisation à partir des informations publiques de notre régime de retraite. Selon ces calculs, notre taux de capitalisation s'établissait environ à 81,4% au 30 avril 2014 comparativement au taux de 68,8% au 31 décembre 2012, annoncé à la dernière assemblée annuelle. **Cet estimé sera mis à jour à chaque publication de l'Envol.**

Toutes les informations requises pour cet estimé proviennent de six sources, lesquelles sont disponibles pour tous les participants du Régime de retraite des employés de la Ville de Laval. Il s'agit du document présenté à l'assemblée annuelle tenue en novembre 2013 et transmis aux participants sur demande, des relevés annuels remis aux participants à l'été 2013, des rapports périodiques indiquant les rendements des indices de marchés et ceux des univers de gestionnaires de fonds de placement pour les régimes de retraite disponibles sur le site internet de la firme Morneau Shepell, ainsi que de l'hypothèse de taux de rendement maximal permise par la Régie des rentes du Québec tel qu'indiqué sur son site Internet et de la loi sur les régimes complémentaires de retraite.

# INSCRIPTION AQUAFORME

L'AERVL propose à ses membres l'activité d'aquaforme.

La session d'automne 2014 débutera à la mi-septembre pour une séquence de 11 cours.

Quelques places sont disponibles.

L'activité se déroulera tous les mardis et jeudis, de 10h à 11h, au Centre du Sablon, situé au 755, chemin du Sablon, dans le quartier Chomedey.

Le coût de cette activité est de 100 \$ pour une session, soit le mardi ou jeudi.

Toute personne, membre de l'AERVL ou non,  
désirant participer aux deux sessions devra déboursier 190 \$.

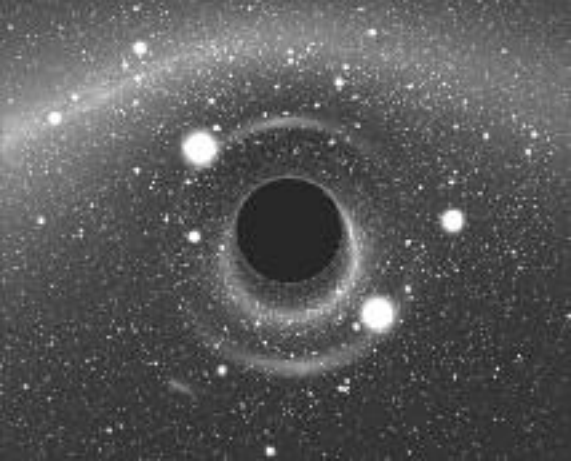
Responsable : André Ferland - 450 625-0515

## Capsule astronomique



Jean-Marc Richard

### Les mystérieux trous noirs



*Dessin d'artiste montrant un trou noir vu de face*  
Source : Wikipédia

Les trous noirs, objets mystérieux de l'espace profond enflamment notre imagination. Souvent qualifiés d'entités monstrueuses, vampires de la matière, abysses sans fond, ils fascinent autant les scientifiques que vous et moi. De par leur définition, on ne peut donc les «voir» ou les photographier; ce qui les rend encore plus mystérieux.

Ce ne sont pas des objets encore bien compris, mais il y a déjà pas mal de faits établis. En étudiant le comportement de la matière avec la gravitation et la réalisation de certaines observations dans le ciel profond, on commence à se faire une bonne idée du portrait de ces «monstres».

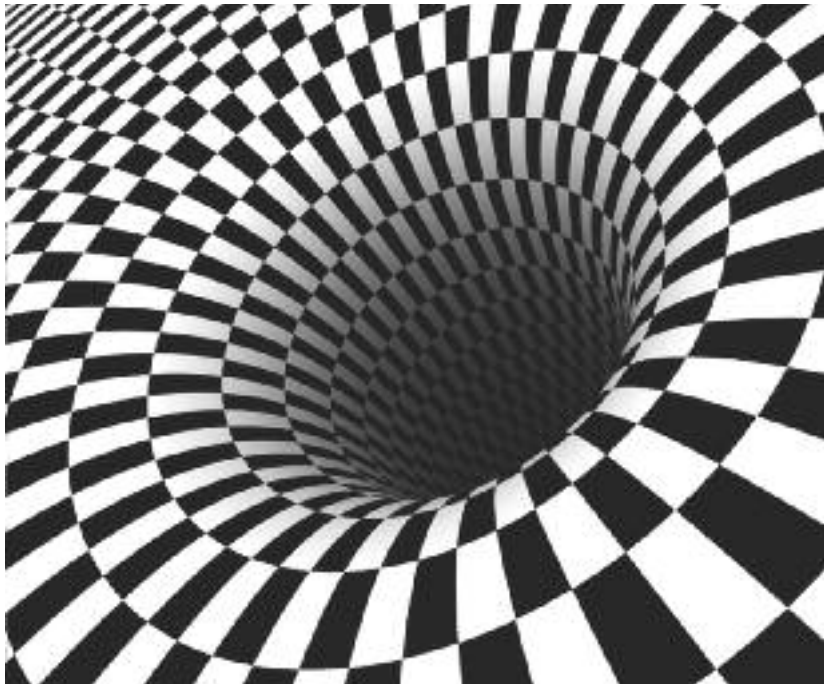
Tout d'abord, établissons une chose importante. Un trou noir n'est pas un «trou» dans l'espace dans lequel tout disparaît. L'expression «trou noir» est un terme pour expliquer un phénomène. Regardons ça de plus près.

Cette entité est directement liée aux étoiles. Comme tous les éléments de la nature, les étoiles naissent, vivent et meurent. C'est un cycle immuable et c'est le même scénario pour les étoiles qui, en passant, est la matière première visible dans l'Univers. Avant de décrire le trou noir, il est essentiel de connaître le fonctionnement d'un élément important, la gravitation.

La gravitation n'est pas la même chose que la gravité. La gravité est la force d'attraction terrestre qui nous tient les deux pieds au sol et qui nous empêche de nous envoler!

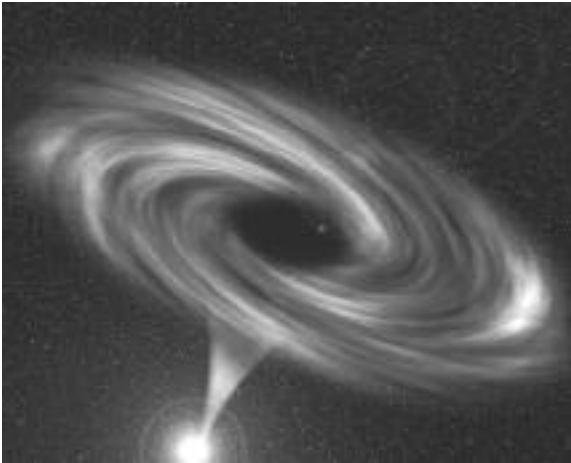
Par contre, la gravitation, selon la physique, c'est la force d'attraction des corps entre eux relativement à leur masse et à leur distance. Depuis la relativité générale d'Albert Einstein, la gravitation est aussi perçue comme étant aussi la déformation de l'espace-temps sous l'influence des corps qui l'occupent.

Pour imaginer le principe, faites l'expérience suivante : Tenez un drap tendu avec une autre personne. Établissons que le drap représente l'espace-temps. Déposez une boule de quilles sur le drap, cela produira un creux au centre. Ajoutez maintenant une balle de tennis. Vous la verrez tournoyer autour de la dépression au centre causée par la boule de quille et s'y engouffrer. C'est le corps le plus massif qui attirera vers lui le moins massif. Dans le croquis plus bas, on «voit» l'espace-temps qui se courbe sous l'influence de la masse de la boule de quille.



*Croquis montrant le drap tendu*

Si l'on regarde le phénomène sous un autre angle, c'est-à-dire de côté, nous aurons la vue suivante :



*Dessin du site Web Astropléiades montrant un trou noir*

Nous voyons très bien ici la source qui crée le trou noir, une courbure dans l'espace-temps avec une énorme source d'énergie à la base.

Lorsqu'une étoile très massive explose en supernova, le cœur de l'étoile s'effondre sur lui-même. En s'effondrant, la matière se contracte et se comprime, jusqu'à former un point minuscule nommé singularité. Ce corps présente une telle densité que son champ gravitationnel exerce une force phénoménale (la boule de quille de notre exemple remplacée par un pois dont la masse est de plusieurs millions de tonnes). Tout ce qui l'approche est inexorablement attiré par lui, même les particules de lumière (la balle de tennis de notre exemple). Voilà un aspirateur galactique!

Avalant aussi la lumière, cela crée une frontière invisible enveloppant le trou noir d'où plus rien ne peut s'échapper une fois cette limite franchie. Plus massif est le trou noir, plus vaste est cette frontière invisible. Voilà toute la difficulté de l'étude des trous noirs. Dû au fait que rien, pas même la lumière n'en ressort, il devient pratiquement impossible de les détecter directement.

En astronomie, il n'y a que l'observation qui est possible pour comprendre le fonctionnement de l'Univers. C'est la signature lumineuse des astres qui nous renseigne sur leurs caractéristiques. On ne peut que les observer de très loin avec des instruments très sensibles et très précis.

Les astronomes repèrent un trou noir en observant le comportement de la lumière et ses perturbations lorsqu'elle passe à proximité. Elle est déviée et sa couleur varie. À ces distances et à ces vitesses, une signature lumineuse qui s'éloigne se décalera vers le rouge et si elle se rapproche, ce sera vers le bleu.

Les astronomes doivent donc n'utiliser que la signature lumineuse des objets situés dans le voisinage des trous noirs pour tenter de les comprendre. Ces observations ont permis de démontrer que ces «monstres» attirent et avalent de grandes quantités de matière, comme les gaz et même des étoiles qui ont le malheur de se trouver dans leur voisinage.



*Image montrant la matière d'une étoile aspirée par un trou noir*

La matière ne peut aboutir à un trou noir que si sa masse est au minimum 3 fois celle du soleil. La séparation entre les différents types de trous noirs "stellaires", "intermédiaires" et "supermassifs" est un peu artificielle dans la mesure où les trous noirs de cette taille, dans la pratique, ne peuvent que grossir (ou rester les mêmes s'ils ne rencontrent pas de matière à "avaler").

Ainsi un trou noir "stellaire" de quelques masses solaires peut très bien devenir énorme s'il se trouve dans une zone où les étoiles sont très rapprochées. Ultimement, on pense que de monstrueux trous noirs seraient au centre des galaxies et en gèreraient le comportement.

Dans ces quelques lignes, nous avons fait un survol rapide de ce que sont les trous noirs avec les connaissances à ce jour. Ce sont encore des structures mystérieuses. Ils font intervenir des concepts difficiles à assimiler et à visualiser, comme l'espace-temps et le décalage spectral de la lumière. On s'y retrouve difficilement, mais c'est passionnant. J'espère avoir piqué votre curiosité sur ces «bibites cosmiques».

N'hésitez pas à me communiquer vos commentaires. C'est avec plaisir que j'en prendrai connaissance.

Jean-Marc Richard, astronome amateur  
jmr.astro@videotron.ca



# INSCRIPTION BADMINTON

## Au Centre Accès

6500 boul. Arthur-Sauvé à Laval  
Les jeudis après-midi de 13 heures à 15 heures

Du 4 septembre au 18 décembre 2014  
INFORMATIONS : Lorraine Whalen tél : 450-434-4666

COÛT : 50 \$

(Faire parvenir un chèque au nom de l'Association des employés de Ville de Laval au  
214-3235, boul. St-Martin est, Laval, Québec H7E 5G8

Les raquettes et les volants ne sont pas fournis.

Les partenaires de jeu seront déterminés de façon aléatoire.

Si la disponibilité le permet, l'activité pourra être offerte aux personnes qui ne sont pas membre de  
l'association, ou d'y participer de façon sporadique moyennant des frais de 5,00 \$/jour.

✂ Découpez ici

### INSCRIPTION BADMINTON

PRÉNOM \_\_\_\_\_ NOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

## Besoin de parler

Centre  
d'écoute  
de Laval

*À votre écoute depuis 25 ans!*

### Mission

Le Centre d'Écoute de Laval offre un service d'écoute téléphonique généraliste, confidentiel, anonyme et gratuit à toute personne éprouvant le besoin de partager une émotion et de se centrer.

### Rôle

#### Offrir une écoute empathique, accessible, permettant de :

- Briser l'isolement
- S'exprimer sans crainte de jugement
- Se sentir accueilli, respecté dans ses propos
- Exposer un vécu, incertain ou pénible
- Commenter sa réalité : détresse psychologique, santé physique ou mentale
- Décambrer le stress, les états de crise ou de panique
- Entamer des réflexions éclairées
- Entrevoir les solutions possibles d'une problématique quelconque
- Évacuer des contenus douloureux qui affectent et perturbent
- Délivrer un secret trop lourd et se libérer ainsi de la honte ou de la culpabilité
- Être dirigé, au besoin, vers des ressources appropriées

### Services

Une formation initiale en écoute active est donnée à tous les bénévoles du Centre d'Écoute de Laval. Celle-ci est le pré-requis essentiel au service d'écoute offert. Depuis le début de notre fondation, nous travaillons au développement et à l'enrichissement de cette formation dans l'objectif, toujours présent, d'offrir adéquatement le bénévole pour qu'il offre un service d'écoute de qualité et vive une expérience gratifiante.

Nos services d'écoute sont offerts du lundi au vendredi de 9h00 à 21h00 et le samedi de 9h00 à 17h00.

Ligne d'écoute : 450-664-2787  
Sans frais : 1-888-664-1558

cecoutelaval@videotron.ca  
http://www.centredecoute.com

Ligne d'écoute : 450-664-2787





Jean Couvrette

*Depuis plus de 30 ans déjà, notre collègue Jean Couvrette a comme passion le vin. Il est président et fondateur du Club des Amis du vin de Laval depuis 2003.*

## Les suggestions de l'été

L'été arrive à grands pas. Pour cette nouvelle chronique, je vais vous faire connaître, entre autres, des vins pour le BBQ.

Pour débiter, j'aimerais répondre à quelques-unes des questions reçues.

**Q :** Pourquoi le beaujolais est-il si méconnu et boudé après les belles années du beaujolais nouveau des années '80 ? et comment reconnaître un bon beaujolais ?

**R :** Dans les années '80, il y avait une très grande demande pour le beaujolais nouveau. Mais maintenant, les vignerons préfèrent travailler les grands crus comme le pinot noir de la Bourgogne. Les vins sont moins acides. Les dix grands crus du Beaujolais sont : Morgon, Moulin à vent, Chénas, Brouilly, Côte de Brouilly, Régnié, Fleurie, Juliéna, Saint-Amour, Chiroubles et il y a aussi de bons Beaujolais-Villages. Servir à 13° ou 14°.

**Q :** Quoi penser du bouchon à vis ?

**R :** Le bouchon à vis est excellent. On est certain que le vin n'est pas bouchonné et qu'il garde toute la fraîcheur du vin blanc, rouge et rosé.

Sur les capsules à vis, l'excellent vigneron Hunter Smith de la région Western en Australie produit un grand vin, l'Olmo's Reward Frankland Estate (Cépages : cabernet franc 62 %, merlot 17 %, malbec 16 % et cabernet sauvignon 5 % - Code SAQ : 11694917 - 41,25 \$).

Dans son millésime 2004, une partie de son vin a été capsulé et en janvier 2014 - 10 ans

plus tard, il a goûté son vin avec la capsule à vis et celui avec les bouchons de liège. Le vin embouteillé avec la capsule à vis avait gardé toute sa fraîcheur, alors qu'avec le bouchon de liège, le vin montrait déjà une évolution.

Robert Parker Jr a déjà dit de l'Olmo's Reward Frankland Estate qu'il était le Cheval Blanc d'Australie. Un très beau compliment, le Cheval Blanc est un très bon grand cru classé à Saint-Émilien.

Frankland Estate est situé dans la vallée Western, avec son climat montagneux, donc plus frais.

Pour terminer avec la capsule à vis, lorsque vous achetez un vin capsulé, bien vérifier que la capsule n'est pas bossée.

Tel que demandé par plusieurs d'entre-vous, voici quelques suggestions que nous avons dégusté pour vous - *en compagnie de mon comité de dégustation* - pour la belle saison et les BBQ. Plus loin dans la chronique, je vous ferai part de mes choix personnels, parmi les vins dégustés.

## Mousseux

Freixenet Legero - Espagne

(8,95 \$ - Code SAQ : 11886783)

Cépage : muscat à 100 % ; alcool 0,4 %

*Notes de dégustation :* au nez cannelle et clou de girofle ; en bouche crémeux, légère acidité, on retrouve la cannelle et le clou de girofle, bonne fraîcheur.

Servir en apéro à 8°. Une curiosité qui mérite son prix.

## Les blancs

Relax Riesling 2012 - Allemagne

(14,40 \$ - Code SAQ : 11254065)

Cépage : riesling à 100 % ; région Moselle ; alcool 9 %

*Notes de dégustation :* au nez fruits blancs, pêche, poire, pomme verte; en bouche très bon goût de riesling, style allemand très fruité, mais sec.

Servir en apéro à 9°, avec des sushis ou des mets asiatiques. Très bon rapport qualité-prix.

Lalande Bellevue - France

(14,95 \$ - Code SAQ : 12074710)

Cépage : sauvignon blanc à 100 % ; Bordeaux ; alcool 12 %

*Notes de dégustation :* au nez agrumes, citron, pamplemousse rose, marmelade ; belle fraîcheur, belle acidité en bouche, agrumes, citron confit.

Servir à 12°, avec du fromage de chèvre, poisson.

Double Impact 2011 - France

(19,20 - Code SAQ : 12284856)

Cépages : riesling et pinot gris ; Alsace ; alcool 12 %

*Notes de dégustation* : au nez citron limette, un peu de pétrole dû au cépage riesling ; en bouche du gras limette.

Servir à 10<sup>0</sup>, prendre à l'apéro sur une terrasse du boul. Saint-Laurent.

Obsession Symphony 2012  
- États-Unis

(15,85 \$ - Code SAQ : 11074021)

Cépage : symphony, un croisement de muscat et de grenache gris ; Californie ; alcool 12 %. *Notes de dégustation* : au nez muscat, pêche, poire, fruit de la passion ; en bouche on croque le muscat, vraiment bon, du gras, belle longueur, velouté crémeux.

Servir en apéro à 10<sup>0</sup> avec du crabe, homard.



Mezzacorona Pinot Grigio - Italie

(16,10 \$ - Code SAQ : 302380)

Cépage : pinot grigio à 100 % ; alcool 12 %

*Notes de dégustation* : le nez se fait discret ; belle fraîcheur, bonne longueur, en bouche un peu minéral, fruit blanc.

Servir à 10<sup>0</sup>, avec du fromage à pâte molle, poisson en sauce.

### **Les rosés**

Domaine du Viel Aven Tavel 2012 - France

(20,80 \$ - Code SAQ : 640193)

Cépages : grenache noir à 50 %, mourvèdre à 15 %, clairette à 13 %, picpoul et bourboulenc à 12 %, ainsi que syrah, carignan et vieux carignan à 10 % ; belle couleur de fraise ; alcool 12,5 %

*Notes de dégustation* : au nez fraise, cerise, épice, très grande fraîcheur, belle acidité ; en bouche fraise, cerise, épice douce.

Servir à 10<sup>0</sup>, avec du poulet, saucisse douce ou poisson grillé. Le rosé idéal



Bons-Ventos 2013 - Portugal

(14,25 \$ - Code SAQ : 12221151)

Cépages : Castelao à 70 % et cabernet sauvignon à 30 % ; alcool 12,5 %

*Notes de dégustation* : couleur cerise ; au nez on retrouve des notes de fraise, cerise, framboise ; en bouche juteux à souhait, suave, fraise, framboise, grande fraîcheur, un vin digeste, vraiment bon.

Servir très froid à 8<sup>0</sup>. Le rosé parfait pour l'apéro.

### **Les rouges**

Albert Bichot Coteaux Bourguignons 2012 - France

(17,55 \$ - Code SAQ : 12206997)

Cépages : pinot noir à 80 % et gamay à 20 % ; Bourgogne ; alcool 12,5 %



*Notes de dégustation* : au nez petits fruits rouges, fraise, épice, belle fraîcheur ; en bouche fruits rouges, belle fraîcheur.

Servir à 14<sup>0</sup>. Bon vin pour le BBQ, viandes grillées, porc, saucisses douces ou fines herbes. À carafier 30 minutes.

Luis Felipe Edwards Gran Reserva 2012 - Chili

(17,95 \$ - Code SAQ : 12073979)

Cépage : pinot noir à 100 % ; alcool 14 %

*Notes de dégustations* : au nez confiture de cerise, un peu de fraise ; en bouche râpeux, grappe de cerises de notre jeunesse, épice.

Servir à 15<sup>0</sup>. Pour le BBQ, servir avec une côte de boeuf saignante.

Le Petit Grand 2012 - France

(14,95 \$ - Code SAQ : 12285429)

Cépages : merlot à 80 %, cabernet sauvignon à 10 % et cabernet franc à 10 % ; Bordeaux ; alcool 12,5 %

*Notes de dégustation* : couleur dense, au nez un peu végétal dû aux jeunes vignes, cuir, épice, fruits noirs ; en bouche tanins présents, fruits noirs.

À carafier 45 à 60 minutes et servir avec des mets relevés comme le canard, l'agneau et le boeuf.

L'Orangerie de Pennautier 2012 - France

(14,45 \$ - Code SAQ : 605261)

Cépages : merlot à 30 %, grenache à 25 %, syrah à 25 % et carignan à 20 % ; Languedoc ; alcool 13 %

*Notes de dégustation* : au nez de fruits rouge intense, confiture, griotte ; en bouche griotte, fruits rouges, belle longueur et fraîcheur, tanins enrobés.

Servir à 15<sup>0</sup>. Excellent pour le BBQ, très bon rapport qualité-prix.



Quinta de Bons-Ventos 2012 - Portugal  
(11,60 \$ - Code SAQ : 10269388)  
Cépages : castelao, camarate, tinta miuda ;  
alcool 13 %

*Notes de dégustations* : au nez fruits noirs,  
mûre, bleuet ; en bouche belle longueur,  
très bel équilibre.

Servir frais à 14°. Très bon rapport qualité-  
prix.

Maintenant, voici mes choix parmi tous ces  
vins dégustés.

Les blancs : Obsession Symphony, Relax  
Riesling et Lalande Bellevue.

Les rosés : Domaine du Viel Aven Tavel et Bons-Ventos.

Les rouges : Albert Bichot Coteaux Bourguignons, L'Orangerie  
de Pennautier et Quinta de Bons-Ventos.

En terminant, je remercie les membres de mon comité de dé-  
gustation, ainsi que les agences Elixirs, Divin Paradis et Vin  
Conseil pour leur grande collaboration.

Sur ce, bonne dégustation et à la prochaine... Bon été à tous !

Note : Vous avez des questions pour notre chroniqueur, vous  
pouvez les acheminer par courriel à : aervl@videotron.ca , à  
l'attention de Jean Couvrette.

## Activités

### **La Grande Bouffe**

Tout récemment, plusieurs retraités,  
avec conjoints et conjointes, ont parti-  
cipé à la Grande Bouffe qui se tenait à  
l'école Hôtelière de Laval.

L'événement annuel de l'AERVL se tenait  
sur deux jours et a accueilli près de 150  
participants.

Pour l'occasion, plusieurs retraités du  
Service des Incendies ont répondu à

l'appel. Sur la  
photo, on peut  
reconnaître les  
Guy Tremblay,  
Réal Desjardins,  
Yvon Léonard,  
Marcel Fournier,  
Raymond Rou-  
hier, Alain Vail-  
lancourt, Roger Desrochers, Gilles Brunet, Eddy Mercier,  
Michel Bolduc et Polo Gagnon accompagnés de leurs  
conjointes.



Un grand merci à monsieur Jacques Bouchard et au Comité  
pour cette initiative. (Photo Polo Gagnon)

# INSCRIPTION CURLING

Le curling est une activité sportive accessible à tous les membres de l'AERVL, de  
leurs conjoints-conjointes et amis.

Pour la prochaine saison, l'activité se déroulera tous les jeudis, entre 9 h et 11 h, à compter du 2 octobre  
jusqu'au 16 avril 2015 (sauf les 25 décembre et 1er janvier), au Club de curling de Laval-sur-le-Lac, 10 , rue les  
Pins, à Laval-sur-le-Lac.

Un chandail chaud et des espadrilles propres sont requis pour jouer et le reste de l'équipement (semelle glis-  
sante et brosse) est fourni gratuitement par le club de curling.

Les frais d'inscription sont de 175 \$ pour toute la saison, soit 27 semaines d'activités.  
Pour information, les personnes intéressées peuvent communiquer avec le responsable  
Serge Toutant au (450) 963-2362.

Pour les personnes qui voudraient essayer le curling avant de s'inscrire. Le club de curling Laval organise une journée  
portes ouvertes le dimanche 21 septembre, de 10 à 15 h, ainsi que des séances d'initiation (sur réservation au 450  
627-4791) tous les soirs du 22 au 26 septembre, de 19 à 21 h. C'est gratuit... Bienvenue à tous.



## Recherche de sang dans les selles

### Pour le dépistage du cancer colorectal

Au Canada, durant l'année 2010, on estime que 22,500 nouveaux cas de cancer colorectal ont été diagnostiqués et 9,100 décès liés à cette maladie sont survenus. Le rapport homme/femme est d'environ 1.22 à 1. Au Québec, il y a 5,900 nouveaux cas et 2,500 décès. En moyenne, le taux de mortalité ou de nouveaux cas est d'environ 20 % plus élevé chez les hommes que chez les femmes. De manière générale, le cancer colorectal constitue la seconde cause de mortalité par le cancer au Canada. Comme les cancers coliques et rectaux se développent à partir du même type de cellules et qu'ils présentent d'autres similarités, ils sont généralement regroupés sous le terme de cancers colorectaux. La majorité des cancers colorectaux se développent à partir d'un polype qui peut mettre plusieurs années avant de passer du stade bénin au stade malin. Tous les polypes ne dégènerent pas en cancer cependant.

Les facteurs de risques du cancer colorectal peuvent être divisés en 2 catégories ; ceux sur lesquels nous pouvons agir et ceux que nous pouvons modifier.

### Les facteurs de risques que nous pouvons modifier comprennent :

1. L'âge, l'accroissement du risque avec l'âge.
2. Les antécédents de polypes ou de cancer colorectal.
3. Les antécédents de maladie inflammatoire colique, maladie de Crohn ou colite ulcéreuse.
4. Des symptômes héréditaires comme la polyposose adénomateuse familiale, le syndrome de Lynch ou HNPCC (cancer colorectal héréditaire sans polyposose) et le syndrome de Peutz-Jeghers (ces patients présentent souvent une pigmentation anormale-taches autour de la bouche et parfois sur les mains et les pieds).
5. Des origines ethniques: il existe une incidence plus élevée de cancer colorectal, comparative-ment à la population en général chez les Afro-Américains et les Juifs Ashkénases.
6. Antécédent de cancer: le risque le plus élevé chez les femmes ayant un antécédent de cancer de l'ovaire, de l'utérus, du sein ou endométrial.

### Les facteurs de risques liés au mode de vie :

1. La diète : riche en gras et en calories, en viande rouge ou transformée et pauvre en fibres et en légumes.
2. La sédentarité.
3. Le diabète de type II.
4. L'obésité.
5. Le tabagisme.
6. Une consommation abusive d'alcool, plus de 2 verres par jour pour un homme et plus d'un verre pour une femme.

### Le diagnostic

Comme pour les autres cancers, un dépistage précoce améliore considérablement le pronostic. Certaines estimations prévoient une réduction de 30 % des décès avec un programme de dépistage modeste du cancer colorectal. Les 4 méthodes les plus courantes pour le dépistage du cancer colorectal sont :

1. Le toucher rectal.
2. Recherche de sang occulte dans les selles.
3. Sigmoidoscopie.
4. Colonoscopie

« Le Collège américain de Gastroentérologie (ACG) appuie les recommandations de la directive collective : les tests de recherche de saignement occulte dans les selles basés sur la méthode au gaïac ne devraient plus être utilisés pour le dépistage de cancer colorectal... Le ACG recommande le test immunologique fécal comme test de dépistage préférentiel ». (The American Journal of Gastroenterology, 2009)

Il existe deux types de tests permettant la recherche de sang occulte dans les selles. Jusqu'à très récemment, le seul test disponible était le test gaïac qui recherchait l'activité péroxydasique. Le test gaïac requiert une diète très restrictive avant et durant le processus de prélèvement, car de nombreux aliments et médicaments interfèrent avec ce test. En conséquence, un fort taux de non compliance, problématique était observé.

Avec l'assistance d'un distributeur national de soins, CDL a joué un rôle clé dans l'obtention de l'approbation par Santé Canada d'un nouveau test immunologique de dépistage de sang fécal occulte (IFOB) Le test Hemosure. Ce test détecte seulement l'hémoglobine humaine intacte (approximativement 2000 fois plus sensible que le test gaïac traditionnel) dans les selles. Ce test n'est pas affecté par la diète, les médicaments ou les saignements gastro-intestinaux hauts. La procédure approuvée par les Laboratoires CDL et notre consultant en gastro-entérologie, le Dr Seymour Mishkin M.D.C.M., F.R.C.P. requiert deux prélèvements différents de selles. À partir de chacun de ces deux prélèvements, six échantillons individuels seront à leur tour prélevés. Les Laboratoires CDL sont fiers de proposer à leurs clients ce test innovant.

JMA Diagnostics est fier d'offrir ce service de dépistage de sang dans les selles à la population en général. Pour prendre rendez-vous pour vos tests sanguins ou autres tests médicaux, un seul numéro !

JMA Diagnostics 450 622-4556



# CROISIÈRES POUR TOUS

## CROISIÈRE TRANSATLANTIQUE INAUGURALE DU QUANTUM OF THE SEAS + SÉJOUR À PARIS ET LONDRES



# CROISIÈRE TRANSATLANTIQUE INAUGURALE

# 26 OCTOBRE AU 10 NOVEMBRE 2014

Vous désirez faire partie de l'histoire? Croisières Pour Tous vous propose d'être les premiers à voyager sur le tout nouveau QUANTUM OF THE SEAS de Royal Caribbean qui prendra vie à l'automne et de combiner le tout avec un séjour de 3 NUITS À PARIS et 3 NUITS À LONDRES.

\*Ce voyage sera accompagné par Stéphane Bruyère avec un minimum de 16 personnes. Un programme d'excursions à Paris et Londres vous sera offert d'ici le départ.



**QUANTUM OF THE SEAS**

**Cabine avec balcon : 3999\$**

Tarifs incluent : Vols Montréal-Paris et Newark-Montréal  
Tous les transferts + 3 nuits à Paris et 3 nuits à Londres en Hôtel  
4 étoiles, incluant les petits-déjeuners  
TGV (train grande vitesse) entre Paris et Londres.  
(Il y a possibilité de d'autres types de cabine sur demande)

Le prix ne comprend pas les dîners et soupers à Paris et Londres, les excursions dans ces villes, les pourboires, les consommations et autres dépenses sur le navire, les assurances voyages et dépenses personnelles.



\*Groupe accompagné par Stéphane Bruyère

Le Quantum of the Seas sera le premier navire de sa catégorie et sera excessivement différent de ce dont Royal Caribbean nous propose normalement avec non pas 1 salle à manger principal, mais plusieurs restaurants offrant des types de nourriture différents qui sont inclus dans le prix de la croisière, en plus de plusieurs restaurants alternatifs payants. De plus, il ne manquera pas d'activités sur ce navire avec plusieurs innovations jamais vues dans le domaine de la croisière, incluant un simulateur de vols planés et le « North Star », une capsule qui se déplacera au-dessus du navire et au-dessus de la mer!

Si vous désirez plus d'informations sur ce navire, n'hésitez pas à nous contacter!

Les tarifs sont en dollars canadiens, taxes et frais portuaires inclus, par personne basés sur des cabines en occupation double et sont sujets à changements. Prix garantis lorsque réservation avec dépôt, remboursable à 100% jusqu'à 90 jours avant le départ.

Frais de contribution RCAY de 1\$ / 100\$ tax inclus.

[www.croisierespourtous.com](http://www.croisierespourtous.com)

Titulaire d'un permis du Québec

**2100 Boulevard Le Corbusier, Local 5, Laval (Québec), H7S 2C9**  
**Tél. : 450-680-2221 • Sans frais: 1-866-680-2221**



Richard Lauzon

Richard Lauzon est planificateur financier représentant en épargne collective pour Desjardins Cabinet de services financiers inc. On peut le joindre à la Caisse d'économie des employés de Ville de Laval, 3009, boul. Industriel, Laval, Qc H7L 3W9

Téléphone : 450-975-8583

### **Pour votre tranquillité d'esprit**

#### **Conservez votre REER le plus longtemps possible**

La loi vous permet de détenir votre REER jusqu'à 71 ans. Pourquoi n'attendriez-vous pas ce moment avant d'y puiser des fonds? La réglementation fiscale vous oblige à transformer votre REER au plus tard à la fin de l'année de votre 71e anniversaire.

À la retraite, vous pouvez d'abord utiliser votre épargne personnelle, à laquelle s'ajoutent les prestations publiques, notamment celles versées par la Régie des rentes du Québec. Si vous en avez les moyens, vous avez tout intérêt à conserver votre REER jusqu'à 71 ans afin de bénéficier des avantages fiscaux qu'il procure.

Il est donc tout indiqué de maintenir votre REER pour privilégier d'autres sources de revenus :

- le régime complémentaire de retraite (communément appelé fonds de pension) mis en place par votre employeur;
- les rentes et prestations gouvernementales;
- vos investissements hors REER et
- vos autres revenus (héritage, revenu d'emploi à temps partiel, revenu d'un immeuble locatif, par exemple).

### **Deux options : la rente ou le FERR**

Deux options vous sont offertes : prendre l'argent de votre REER pour acheter une rente auprès d'une compagnie d'assurance ou l'investir dans un FERR (fonds enregistré de revenu de retraite).

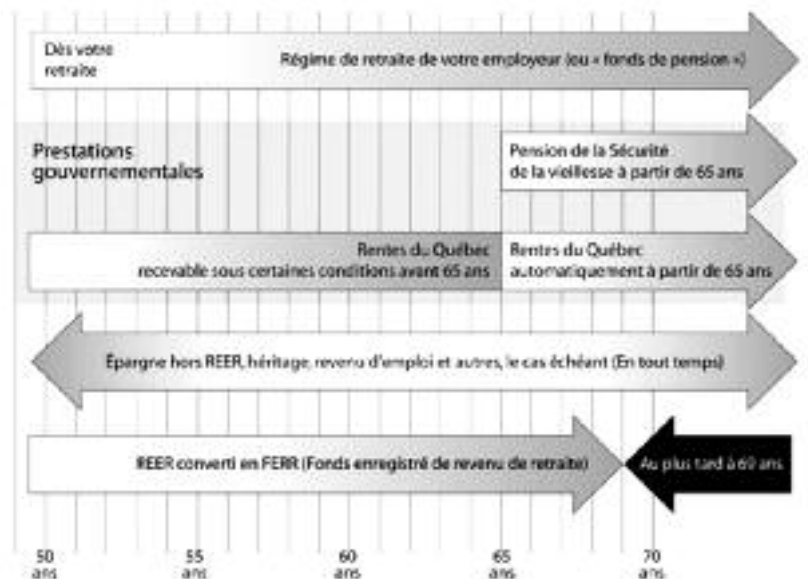
La grande majorité des retraités retiennent cette seconde formule. Elle vous laisse la maîtrise de votre capital et vous décidez de vos placements qui fructifient à l'abri du fisc.

La loi vous contraint à retirer de votre FERR une somme annuelle minimale. Lorsque survient un imprévu, vous pouvez cependant faire varier le montant de vos retraits.

### **Une solution pleine de bon sens**

Les portefeuilles Diapason Retraite simplifient le transfert de votre REER dans un FERR. En une seule transaction, vous obtenez un portefeuille complet et équilibré, adapté à vos exigences et à votre situation. Le retrait minimal de votre FERR sera calculé et effectué automatiquement, année après année. Enfin, la tranquillité d'esprit!

Comme le montre notre tableau, certains de ces revenus sont disponibles en tout temps et d'autres sont reliés à un événement précis (prise de la retraite ou 65e anniversaire).



Consultez sans tarder un spécialiste de votre caisse. Ensemble, vous pourrez élaborer des stratégies efficaces d'optimisation de vos revenus de retraite.

*Les Fonds Desjardins sont offerts par Desjardins Cabinet de services financiers inc., une compagnie appartenant au Mouvement Desjardins. Les Fonds Desjardins ne sont pas garantis, leur valeur fluctue fréquemment et leur rendement passé n'est pas indicatif de leur rendement futur. Un placement dans un organisme de placement collectif peut donner lieu à des frais de courtage, des commissions de suivi, des frais de gestion et d'autres frais. Veuillez lire le prospectus simplifié avant d'investir.*



# INSCRIPTION QUILLES

La saison de quilles 2013-2014 vient de se terminer et nous sommes déjà en recrutement pour la prochaine saison.

Le souper de clôture a eu lieu le 10 mai dernier et, à cette occasion, nous avons remis des bourses à tous les joueurs participants. Mentions particulières à MM Armand Boutin et Jean-Yves Carpentier qui ont réussi un score parfait de 300.

Merci également à tous les joueurs qui par leur implication contribuent au succès de cette activité.

La nouvelle saison débutera le mercredi 27 août 2014.

Vous désirez vous joindre au groupe des quilles, comme joueur régulier ou substitut, consultez le site Internet de l'association au :  
aervl.com.

ou communiquez avec les responsables :

Madeleine Contant - 450 622-7088  
Jacques Champagne - 450 622-3095

 Découpez ici

## ASSOCIATION DES EMPLOYÉS RETRAITÉS DE LA VILLE DE LAVAL AVIS DE CHANGEMENT D'ADRESSE

Nom : \_\_\_\_\_

No. d'employé : \_\_\_\_\_

NOUVELLE ADRESSE :

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tél. : (\_\_\_\_) \_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

ADRESSE COURRIEL : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

FAIRE PARVENIR À :

L'Association des employés retraités de Ville de Laval  
3235, Saint-Martin Est, bureau 214  
Laval (Québec) H7E 5G8  
Courriel : aervl@videotron.ca

De plus, vous devez faire parvenir vos changements  
au comité de retraite :

Comité de retraite du régime de retraite des employés de la Ville de Laval  
1333 boulevard Chomedey, Bureau 905  
C.P. 422 Succursale St-Martin  
Laval, Québec H7V 3Z4

# PROGRAMME PRIVILÈGES GROUPE

## Profitez de multiples avantages pour vos assurances :

### Exclusivement pour les membres de

l'Association des employés retraités de Ville de Laval

- 10 % à 20 % de rabais sur vos primes d'assurance Automobile et Habitation
- Élimination de la franchise jusqu'à 500 \$
- Assistance à domicile « Aladin » incluse dans votre contrat habitation
- Possibilité d'un contrat de 24 mois avec prélèvements bancaires sans frais
- Assurance voyage
- Et beaucoup plus...

Pour nous joindre : 450 978-4446 [www.gplassurance.com](http://www.gplassurance.com)

*Solutions sur mesure - Service personnalisé*

Cabinet en assurance de dommage et de services financiers

### ASSURANCE SANTÉ AUX RETRAITÉS DE 65 ANS ET PLUS

Nul besoin de vous rappeler que vos assurances collectives prennent fin lorsque vous atteignez l'âge de 65 ans. C'est pour cette raison que nous sommes heureux de vous offrir un programme conçu spécialement pour vous, retraités de la Ville de Laval. Cette offre s'applique également aux conjoint(e)s et aux bénéficiaires.

Vous pourrez vous prévaloir de l'assurance santé offerte par la Financière Manuvie et ce, sans questionnaire médical dans les 60 jours suivant la fin de votre couverture avec votre assurance collective. Pour des renseignements supplémentaires, nous vous invitons à communiquer avec  **votre courtier, M. Gary Lowe (450-978-4446), qui se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions.**



L'UNION  
CANADIENNE  
COMPAGNIE D'ASSURANCES



CROISIÈRES POUR TOUS

Rabais de 50% pour les  
membres de l'association



SPÉCIALISTES DE CROISIÈRES

2100 Boulevard Le Corbusier, Local 5, Laval (Québec), H7S 2C9

Tél.: 450-680-2221 • Sans frais: 1-866-680-2221

Titulaire d'un permis du Québec



Desjardins

Caisse d'économie des employés  
de Ville de Laval

Richard Lauzon, Pl. fin.  
Planificateur financier

3009 boulevard Industriel  
Laval (Québec) H7L 3W9

Planificateur financier et  
représentant en épargne collective  
pour Desjardins Cabinet  
de services financiers inc.

450 975-8583, poste 229  
Télécopieur : 450 975-8591  
[richard.j.lauzon@desjardins.com](mailto:richard.j.lauzon@desjardins.com)

Obtenez 15% de rabais sur votre repas !

Laval

3298, Saint-Martin O.  
Laval (Québec)  
H7T 1A1

Tél.: 450 973-9160

PACINI



St-Eustache

535, Arthur-Sauvé  
St-Eustache (Québec)  
J7P 4X4

Tél.: 450 623-8443

\* Sur présentation de votre carte de retraités de Ville de Laval



JMA  
Diagnostics.

Tests sanguins et d'urine  
Électrocardiogramme (ECG)

Holter & MAPA

Laval et Rive-Nord: 450 622-4556  
Montréal et les environs: 514 370-8556