



# Bulletin

## des retraités

*Garder l'information des retraités sur la bonne voie*  
Volume 26 • Numéro 2 • Été 2022

### DANS CE BULLETIN

- 1 Message du président
- 2 Trésorier national et président du comité d'adhésion
- 3 Trésorier national et président du comité d'adhésion (suite)  
Comité de soins de santé
- 4 Cheminots dans la collectivité
- 5 Cheminots dans la collectivité (suite)
- 6 Cheminots dans la collectivité (suite)  
Comité de soins de santé (suite)
- 7 Gare à ta Sécurité !
- 8 En hommage à nos centenaires
- 9 En hommage à nos centenaires (suite)
- 10 Nous avons du courrier
- 11 Les débuts de l'Association
- 12 Formulaire de demande d'adhésion

### IMPORTANT

Lorsqu'un bénéficiaire de rente ou un conjoint survivant change d'adresse ou décède, l'Administration des régimes de retraite et des avantages sociaux du CN doit en être avisée immédiatement au 1 800 361-0739 afin de pouvoir tenir à jour une base de données exacte.

La Compagnie (CN) a conclu une entente avec l'Association des retraités du CN (l'Association) afin que les adresses postales soient fournies régulièrement. Par conséquent, les membres du personnel retraité ou les conjoints survivants n'ont pas besoin d'appeler le Conseil national.

### MESSAGE DU PRÉSIDENT

Eh bien, l'été 2022 est bel et bien en cours, et on dirait que la COVID-19 n'est plus la bête enragée aux côtés de laquelle on vit depuis 2020. Elle n'a pas encore disparu, mais en tant que société, nous semblons être en mesure de composer avec le virus tout en restant prudents pour ne pas nous y exposer. La vaccination a rendu les effets de la contagion beaucoup moins graves et a sûrement évité beaucoup d'autres malheurs.

L'ARCNC a continué à offrir ses programmes durant toute cette période. Notre programme de bourses d'études pour 2022 est en cours et les demandes entrent selon les instructions fournies sur notre site Web au [www.cnpensioners.org](http://www.cnpensioners.org).

L'une des choses importantes que nous avons faites l'hiver dernier est une révision complète de notre site Web et de son contenu. Le site s'est développé au fil des ans, mais certains problèmes techniques doivent maintenant être résolus, car notre plateforme repose sur une nouvelle technologie Web. Si vous êtes un retraité et que vous avez une expertise professionnelle ou personnelle en matière de conception de sites Web, de plateformes de programmation, de migration Web, de technologies d'interface ou de gestion de sites Web, nous serions ravis d'avoir de vos nouvelles dans le cas où vous souhaiteriez aider l'association des retraités dans ce projet. Si vos fonctions au CN étaient liées au domaine de la TI et que vous cherchez quelque chose pour vous aider à faire une transition progressive récente à la retraite, ce poste pourrait vous convenir.

Vous pouvez m'envoyer un courriel à [rhebert06@yahoo.ca](mailto:rhebert06@yahoo.ca) ou m'appeler au 506 874-2850. Nous avons l'intention de commencer à tenir des activités et des réunions régulières des conseils locaux à l'échelle du pays en septembre, si les conditions de propagation de la COVID-19 restent stables ou s'améliorent. Pour les réunions générales et les comités exécutifs de l'ARCNC, nous demandons que les participants soient vaccinés et nous leur recommandons fortement de porter des masques lorsqu'ils ne sont pas en train de manger ou de boire.

Étant donné que chaque province a ses propres règlements, les règles des différents conseils locaux doivent être conformes aux directives du gouvernement provincial applicables aux endroits où ils se trouvent.

Je vous invite fortement à assister aux réunions de votre conseil local cet automne. Même si vous n'avez pas l'habitude d'y assister ou que vous n'y assistez que de temps à autre, faites un effort pour encourager vos dirigeants locaux qui ont continué à traiter les problèmes et les demandes au cours des deux dernières années et demie.

Les réunions locales sont organisées pour vous informer des changements qui ont lieu dans votre association, parler de l'état de votre régime de retraite, participer à des activités, rencontrer de nouveaux et d'anciens amis ou simplement sortir et faire quelque chose de différent.

Nous allons tenter de rendre les réunions plus intéressantes. D'ailleurs, n'hésitez pas à nous faire part de VOS idées pour suggérer des moyens d'améliorer l'expérience!

Plus loin dans ce numéro, vous lirez un message dans lequel Bruce Peacock annonce qu'il quitte le poste de trésorier et de président des adhésions qu'il occupe depuis plus de 20 ans. Bruce a travaillé toute l'année à préparer les gens qui assumeront ses responsabilités. Je tiens à remercier Bruce pour son travail et le temps qu'il a consacré à l'ARCNC pendant plus de deux décennies. Notre association a fait d'immenses progrès au niveau de la gestion des données et du contrôle financier durant son mandat. Il a fait un travail de formation exceptionnel et continuera à appuyer ceux qui viendront le remplacer cet automne.

Merci à un bon ami pour ce travail bien fait, et merci à Betty, son épouse, d'avoir soutenu son engagement envers le CNPA depuis tant d'années.

Passez un bel été et un bel automne en toute sécurité!

**Reg Hebert**

*Date limite pour collaborer au prochain bulletin : Les articles pour le numéro d'hiver doivent être soumis d'ici le 30 septembre 2022.*

## Le Bulletin des retraités du CN est publié trois fois par an par le Conseil national des associations de retraités du CN inc.

### Équipe de rédaction du bulletin -

Rédacteur en chef Ken Roberts  
robertsoflondon@icloud.com

### Adjointe à la rédaction

Joanne Gaborieau  
joannegabor@hotmail.ca

### Représentants régionaux

Région de l'Atlantique – Bruce Peacock  
Peacock1942@gmail.com

Québec – Rémi La Haye  
Remilahaye@videotron.ca

Ontario – Cathy Thomas  
cthomas.cnr@gmail.com

Région des Prairies – Tim McCrindle  
tc2mccrindle@gmail.com

Région des montagnes – Alex Hui  
akwx2011@gmail.com

Conseil national des associations  
de retraités du CN Inc.,  
septième étage  
935, rue de La Gauchetière Ouest  
Montréal (Québec) H3B 2M9

### Président national

Reg Hebert  
rhebert06@yahoo.ca

### Ancien président

Yves Bourdon  
yvesgbourdon@aol.com  
T : (450) 449-3444

### Trésorier national

Ron Charles  
treas.cnpa@gmail.com

### Secrétaire administratif

Wayne Greenland  
Wsgreenland@nf.sympatico.ca

### Président à l'adhésion

John Wever  
cnpa4u@gmail.com

Pour la liste complète des membres du Conseil national, des comités de direction et des vice-présidents régionaux 2022 :

[www.cnpensioners.org/councils.cfm](http://www.cnpensioners.org/councils.cfm)

Site Web national et pages Facebook nationales – Pour de plus amples renseignements ou pour connaître les noms et numéros de téléphone des personnes-ressources, consultez notre site Web national

[www.cnpensioners.org/Home.cfm?language=fr](http://www.cnpensioners.org/Home.cfm?language=fr)

[www.facebook.com/cn.pensioners.92](https://www.facebook.com/cn.pensioners.92)

[www.facebook.com/cnpa.french.3](https://www.facebook.com/cnpa.french.3)

### Administration des régimes de retraite et des avantages sociaux du CN – 1 800 361-0739

#### Portail Web des retraités : [cnbenefits.hroffice.com](http://cnbenefits.hroffice.com)

Le portail est désormais accessible à l'adresse

[CNBENEFITS.HROFFICE.COM](http://CNBENEFITS.HROFFICE.COM)

Vous pourrez ainsi accéder à des renseignements importants sur le Régime de retraite et mettre à jour votre adresse et vos renseignements bancaires.

À votre première visite, vous devrez vous inscrire. Vous pourrez ensuite accéder au portail avec votre matricule du CN (code d'utilisateur) et le mot de passe que vous avez créé. Si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire ou pour accéder à votre compte, veuillez composer le numéro sans frais d'aide aux bénéficiaires de rente du CN : 1 800 361-0739.

*Le CN s'est engagé à respecter les normes les plus élevées dans tous les aspects de ses activités. Pour s'assurer que les bénéficiaires de rente reçoivent toute l'information possible sur la Compagnie, ses activités, la caisse de retraite et toutes les questions connexes, il finance le présent bulletin. Cependant, son contenu relève entièrement de l'Association des retraités du CN, et le CN n'assume aucune responsabilité à ce chapitre.*

## Trésorier national et président du comité d'adhésion

On dit que le temps s'arrête quand on n'a plus rien à dire. Et bien, le temps est à nouveau venu pour moi de coucher des mots sur papier, mais je dois vous mentionner que ce bref message sera mon dernier pour cette publication. J'ai décidé qu'après 20 ans, le moment était venu de me « taire » et de permettre à des retraités plus jeunes de prendre le relais et de planifier leur avenir.

En janvier 2002, j'ai eu l'honneur d'être élu trésorier. J'avais accepté ce poste à un moment où l'organisation éprouvait des difficultés financières. Mon défi était de trouver des stratégies qui allaient permettre : a) de faire croître l'organisation que nous croyions tous nécessaire pour répondre aux besoins de l'ensemble des retraités et des survivants du CN et; b) d'être viable non seulement aujourd'hui, mais demain.

L'analyse n'a pas pris beaucoup de temps, car nous avons déterminé que notre problème était simplement qu'il y avait un chaînon manquant entre nos membres et nous. Les gens qui prenaient leur retraite savaient qu'ils devenaient automatiquement des « membres » de l'ARCN, mais le chaînon qui nous manquait pour nous permettre de survivre en tant qu'organisme à but non lucratif, c'était de meilleurs revenus. Toute organisation doit disposer d'une certaine forme de revenus financiers pour assurer son fonctionnement administratif efficace. En d'autres mots, il fallait établir une distinction entre les « membres cotisants » (les gens qui paient 12 \$ par année) et les « membres non cotisants » (ceux qui ne paient rien).

L'analyse a aussi montré la nécessité de créer un autre poste (à savoir un président du comité d'adhésion). Une telle personne aurait à superviser un poste similaire au sein de chacun des différents conseils locaux. Il a été décidé que je serais cette personne, alors j'ai commencé à occuper mes doubles fonctions de trésorier et de président du comité d'adhésion en 2003.

Pour parler un peu de l'histoire des adhésions, en 2002, nous avions plus de 45 000 retraités membres. Quelque 11 600 d'entre eux (ou 26%) étaient des membres cotisants.

Et bien, 20 ans plus tard, nous nous occupons toujours des besoins (financiers ou autres) de plus de 32 000 retraités et conjoints survivants, et nous comptons maintenant plus de 22 800 membres cotisants (soit 73% de nos membres).

Sachez que je ne m'attribue aucun mérite pour cette réalisation. Celui-ci revient entièrement aux bénévoles qui, d'un océan à l'autre, donnent de leur temps et de leurs talents de manière désintéressée, ainsi qu'aux retraités et aux survivants qui ont écouté et répondu de manière si positive à notre mission, qui est d'être une association honnête et intègre, une

Suite à la page 3

association vers laquelle on peut se tourner à tout moment en cas de besoin.

Les répercussions importantes de la pandémie ont peut-être jeté une ombre sur les années 2020 et 2021, mais elles ont aussi montré la résilience et le courage de notre organisation. Pendant que le monde arrêtaient en quelque sorte de tourner en mars 2020, vos bénévoles ont continué à travailler en ligne en adaptant leurs pratiques habituelles et, dans bien des cas, en travaillant plus fort que jamais.



Les adhésions représentent toujours le moteur de notre organisation et elles sont plus importantes que jamais, car nous avons de moins en moins de membres. Nous encourageons les conjoints survivants de ces membres et les nouveaux retraités à devenir des membres cotisants afin que nous puissions continuer à offrir des activités sociales, de la documentation, des soins de santé, des bourses d'études et une foule d'autres avantages. Cela dit, les chiffres sont plus négatifs que positifs.

Ce n'est pas le temps de relâcher nos efforts de recrutement de membres, car l'Association des retraités du CN est la seule qui existe pour protéger les intérêts de tous les retraités du CN sur les plans financier, social et émotionnel. Si vous n'êtes pas un membre cotisant, je vous invite à le devenir dès que vous le pouvez. Nous vous proposons à tous et à toutes plusieurs options d'adhésion :

1. Votre dossier de retraite comprend une demande d'adhésion. Vous pouvez simplement remplir ce document et le retourner par la poste à l'adresse suivante : Conseil national des associations de retraités du CN inc. A/S de John Wever, trésorier national

et président du comité d'adhésion, 834 Guthrie Dr. W. Sarnia, ON N7V 1Y1. Vous pouvez aussi le retourner par courriel à [cnpamembership@gmail.com](mailto:cnpamembership@gmail.com) ou nous appeler au 519 491-6723 (si la ligne est occupée, laissez un message avec vos coordonnées, notamment votre nom, votre matricule et votre numéro de téléphone).

2. Remplissez la demande et renvoyez-la avec vos autres documents de retraite dans la même enveloppe de retour fournie par l'Administration des régimes de retraite et des avantages sociaux du CN.

3. Remplissez la demande d'adhésion sur notre site Web ([cnpensioners.org](http://cnpensioners.org)).

4. Remplissez la demande d'adhésion contenue dans ce bulletin ou envoyez-la par la poste à l'adresse suivante : Conseil national des associations de retraités du CN inc. A/S de John Wever, trésorier national et président du comité d'adhésion, 834 Guthrie Dr. W. Sarnia, ON N7V 1Y1. Vous pouvez aussi le retourner par courriel à [cnpamembership@gmail.com](mailto:cnpamembership@gmail.com) ou nous appeler au 519 491-6723 (si la ligne est occupée, laissez un message avec vos coordonnées, notamment votre nom, votre matricule et votre numéro de téléphone). Nous vous remercions de votre soutien, qui nous permet de continuer à travailler en votre nom tout au long de votre retraite. REMARQUE à l'intention des membres qui ont opté pour le régime de retenue à la source : la retenue à la source est un processus de maintien de l'adhésion en vertu duquel celle-ci est renouvelée automatiquement tous les ans. Vous n'avez donc pas besoin de refaire une demande chaque année.

En terminant, je tiens à vous dire que ce fut un grand privilège de vous servir et de servir notre association à titre de trésorier et de président du comité d'adhésion ces 20 dernières années. Contribuer à l'essor de notre association a été l'une des choses les plus significatives et les plus enrichissantes que j'ai pu faire dans ma vie. J'encourage chacun et chacune d'entre vous, en particulier les jeunes membres, à trouver un moyen de se porter volontaire pour servir notre merveilleuse famille.

Bruce Peacock

Health Care Committee



Comité de soins de santé

## QUESTIONS DE SOINS DE SANTÉ – MODIFIER DES DISPOSITIONS DE VOTRE RÉGIME D'ASSURANCE-MALADIE – VOS OPTIONS

Le Régime d'assurance-maladie des bénéficiaires de rente du CN offre plus de souplesse que de nombreux autres régimes semblables au Canada pour ce qui est de la possibilité de modifier le niveau de protection de votre option.

Nous vous invitons à passer en revue les conditions actuelles dans la **brochure du régime** annuelle que vous trouverez sur le site Web national de l'ARCN ([CNPENSIONERS.ORG](http://CNPENSIONERS.ORG)), sous les onglets **Soins de santé**, puis **Croix Bleue**.

Nous vous écrivons en **NOVEMBRE** chaque année pour vous

informer de toute modification aux dispositions du régime et aux primes. Pendant ce mois de NOVEMBRE uniquement, vous avez la possibilité de **RÉDUIRE** le niveau de protection que vous offre votre option en choisissant une option moins coûteuse. Les changements que vous apportez ainsi entrent en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier de l'année suivante. Consultez la page 8 de la brochure pour connaître les restrictions et les détails.

*Suite à la page 6*

## William et Mary Gibson font des cercles d'amour pour leur communauté

**Bill Gibson**, retraité du CN, et son épouse depuis 41 ans, Mary, partagent une passion pour le bricolage. L'un des projets qu'ils préfèrent réaliser ensemble est la création de couronnes colorées qu'ils offrent à leur famille et à leurs amis. Cette activité a une signification et un objectif plus importants depuis qu'ils ont tous deux appris qu'ils étaient atteints de la maladie d'Alzheimer. « Non seulement la nature répétitive de l'activité a un effet calmant sur ma mère et mon beau-père, mais elle s'est également avérée être un merveilleux moyen pour eux de redonner à un organisme qui a joué un rôle si important dans la vie de leur famille », explique Shelley Sanders, la fille de Mary. Bill et Mary aiment passer quelques heures chaque jour à la table de la salle à manger pour concevoir et fabriquer leurs couronnes à partir de nappes en plastique pour la Société Alzheimer de Windsor et du comté d'Essex en Ontario. Leurs pièces décoratives servent à embellir les maisons des personnes atteintes de démence, à répandre la bonne humeur chez les participants au Day Away Program et à contribuer à la collecte de fonds lors d'événements destinés à soutenir la Société Alzheimer.

« Trouver des activités appropriées et stimulantes était primordial pour mes parents, explique Shelley, la principale aidante du couple. Lorsque j'étais enfant, ma famille faisait des couronnes avec des sacs de nettoyage à sec et des cintres en fil de fer remodelés en cadres ronds. En lui proposant quelque chose de familier, ma mère a immédiatement adhéré au projet et cela n'a pas pris longtemps avant que Bill en fasse autant. »

Les nappes sont coupées en bandes, Bill sépare les morceaux et ensemble, Bill et Mary les attachent aux cadres en leur donnant des motifs distincts. À la demande insistante de Bill, ils produisent également des versions écologiques à partir de sacs d'épicerie en plastique recyclés.

Bill, qui a travaillé au CN comme commis pendant 40 ans à Windsor, en Ontario, avant de prendre sa retraite en 1990, a consacré plus de 150 heures à la confection de dizaines de couronnes pour la Société Alzheimer de Windsor et du comté d'Essex l'année dernière. En reconnaissance de son travail comme bénévole, le CN a fait un don de 2 250 \$ à l'organisme en 2021, dans le cadre du programme *Cheminots du CN dans la collectivité*.

« Grâce à la générosité du programme *Cheminots du CN dans la collectivité*, ces petits cercles d'amour ont eu un effet d'entraînement, touchant la vie de mes parents, de notre famille et de notre collectivité de façon importante », explique Shelley.



*Bill et Mary à la maison, confectionnant sereinement des couronnes.*



*De gauche à droite : Mary, Peggy Winch de la Société Alzheimer de Windsor et du comté d'Essex et Bill montrent fièrement quelques-unes des couronnes colorées offertes par le couple.*



*André avec Bertrand Ménard, maire de Richmond*

## Un excellent ambassadeur du CN

**André Desfossés** est impliqué au sein du Centre d'action bénévole de Richmond depuis plus de 11 ans, dont il a d'ailleurs été président de 2015 à 2018. M. Desfossés s'est aussi investi dans d'autres organismes dont la Popote roulante, la livraison de repas aux personnes en perte d'autonomie, les Chevaliers de Colomb et le Club joyeux de l'âge d'or. Sa connaissance du milieu et des besoins de la collectivité l'a également amené à participer activement à l'élaboration de la politique Municipalité amie des aînés (MADA). En 2020, André Desfossés a reçu la Médaille du Lieutenant-gouverneur du Québec en reconnaissance de ses nombreuses années de bénévolat dans la collectivité. André est un cheminot dévoué dans la collectivité et un excellent ambassadeur pour l'ARC�.

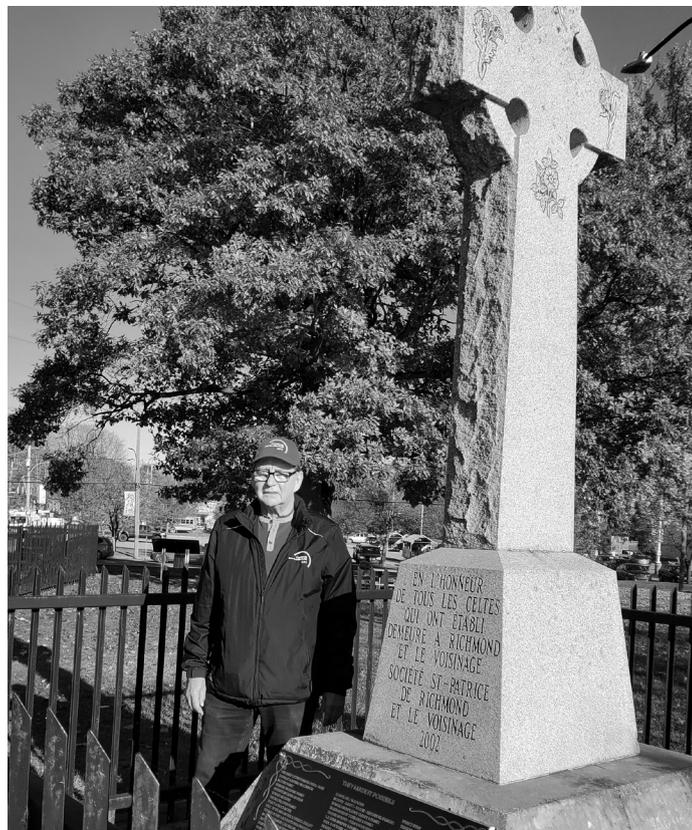
## Un retraité du CN illumine sa collectivité en célébrant ses racines irlandaises

Arthur St-Hilaire, mécanicien de locomotive, a pris sa retraite du CN en 2006 après 35 ans et demi de service. « J'ai commencé en 1970 comme serre-freins à Richmond (Qc.) où je suis né, et j'ai travaillé partout dans la province. En 1989, j'ai déménagé dans l'Ouest pour travailler comme instructeur au centre de formation du CN à Gimli (Man.). Là-bas, j'ai formé des employés de Vancouver à Halifax », explique Arthur.

Depuis sa retraite, il est resté en contact avec le CN par l'entremise de l'Association des retraités du CN, où il a occupé plusieurs postes de direction, dont ceux de président de la section de Richmond, de vice-président pour le Québec au Conseil national, et de représentant au Comité de santé et de sécurité où il est chargé de la relation entre la Croix Bleue et l'Association.

Depuis sept ans, Arthur est bénévole à la Société Saint-Patrick de Richmond. « Le nom de jeune fille de ma mère était Murphy, et nos racines irlandaises sont profondément ancrées dans les Cantons de l'Est, où ma famille exploite toujours la propriété ancestrale près de Richmond », raconte Arthur. Entre autres, il est l'un des directeurs du conseil d'administration de la Société et fait partie du comité organisateur des festivités à l'occasion de la Saint-Patrick, y compris le défilé au centre-ville de Richmond dont il est l'un des principaux participants.

Pendant l'été, Arthur est responsable de l'entretien (tondre la pelouse, nettoyer et peindre la clôture) de la croix celtique érigée à Richmond en mémoire des immigrants irlandais de la région. « Redonner à Richmond est important pour moi, dit Arthur. Peu importe où ma carrière au CN m'a menée, et même si je vis maintenant à Sherbrooke, je reviens toujours à Richmond. Mes amis sont ici, et tout le monde se connaît. » En reconnaissance de l'engagement civique d'Arthur, le programme *Les Cheminots du CN dans la collectivité* a accordé des dons à la Société Saint-Patrick de Richmond.



*Cela fait environ 10 ans qu'Arthur St-Hilaire, retraité du CN, est bénévole au sein de sa collectivité. En plus de son travail auprès de l'Association des retraités du CN, Arthur est très impliqué dans sa ville natale de Richmond (Qc.), où, entre autres engagements, il entretient la croix celtique érigée en mémoire des immigrants irlandais de la région.*



*Le CN remet un chèque au montant de 5 000 \$ à la Grande Guignolée des Médias de la Rive-Sud (GGMRS) de Montréal. De gauche à droite : Philippe Glorieux, conseiller municipale; Michael Buchanan, retraité du CN; Gilles Legault, Affaires juridiques du CN; Michel Poupard, retraité du CN; Pierre Brodeur, maire de la ville de Saint-Lambert; Marc Tessier, président de l'Association des retraités du CN, Conseil Rive Sud; Robert Martel, bénévole GGMRS; Ghislain Nadeau, retraité du CN. Remarque : Cette photo a été prise avant la mise en place des restrictions relatives à la COVID-19.*

## Un retraité du CN aide à nourrir sa collectivité

**Ghislain Nadeau** a pris sa retraite des Services administratifs au siège sociale du CN en 1997 après 33 ans de service. Depuis, il est demeuré très actif au sein de sa collectivité sur la Rive-Sud de Montréal. « J'aime rester actif et aider ceux qui ont moins de chance que moi », dit Ghislain. Cela fait maintenant six ans qu'il travaille avec l'organisme Entraide de Saint-Lambert par l'intermédiaire de la paroisse Saint-Thomas d'Aquin. L'organisme aide les immigrants et les réfugiés à s'intégrer dans la société québécoise en leur offrant des leçons de français et en leur donnant des vêtements et des denrées non périssables.

Il y a environ cinq ans, Ghislain a également commencé à participer à la Grande Guignolée des Médias de la Rive-Sud de Montréal avec d'autres membres du personnel retraité et actif du CN. La Grande Guignolée soutient 23 organismes, soupes populaires et comptoirs d'aide alimentaire, y compris Entraide de Saint-Lambert, grâce à des denrées et à du financement visant à aider les personnes aux prises avec l'insécurité alimentaire. Ghislain siège au conseil d'administration de la Grande Guignolée.

« Mon épouse, Lise, et moi-même aimons nous impliquer dans la collectivité de manière générale et nous remercions le CN et le programme *Cheminots du CN dans la collectivité* pour leur soutien, dit Ghislain. Nous demandons et recevons le maximum de prestations chaque année. L'an passé, *Cheminots du CN dans la collectivité* a fait don de 750 \$ à la Grande Guignolée, et de 2 250 \$ à Entraide de Saint-Lambert en notre nom. Ces organismes sont très reconnaissants au CN pour sa généreuse contribution. »

## Arlo Fisher, derrière le volant pour sa collectivité

Il y a quelques années, lors d'une Journée familiale du CN à Moncton (N.-B.) où il était bénévole, **Arlo Fisher**, retraité, a rencontré un autre bénévole cheminot qui allait raviver son engagement communautaire. Il lui a parlé de Transport Urbain/Rural, un organisme bénévole qui offre des services de transport sécuritaires, fiables et abordables aux gens qui ont des rendez-vous médicaux, font leurs courses ou ont d'autres rendez-vous.

« J'ai conduit des gens de tous âges chez le médecin, autant des personnes âgées qui ne peuvent plus conduire que de jeunes adultes qui, en raison de leur état physique, ne peuvent pas conduire ou n'ont pas de voiture » déclare Arlo, directeur Formation, Ingénierie qui a pris sa retraite en 1991 après plus de 36 années de service.

« L'organisme essaie de planifier les trajets de façon efficace afin que je dépose un passager et que j'en prenne un autre à proximité. Parfois, ça prend toute la journée, comme la fois où j'ai conduit un homme à une clinique spécialisée à Fredericton, où je l'ai attendu, puis ramené à Moncton. La demande la plus fréquente est de faire l'aller-retour à la banque alimentaire Peter McKee. Ou de récupérer les commandes d'aliments de la banque alimentaire du comté d'Albert et les livrer aux gens dans le besoin. Il y a un besoin réel pour nos services parce que certaines personnes n'ont pas d'autre moyen de se déplacer. »

En 2021, Arlo a conduit 164 heures et parcouru 4 378 kilomètres pour Transport Urbain/Rural. En 2022, il fait du bénévolat cinq jours par semaine et est parfois accompagné de son épouse, Mary Jane. « Je redonne tous les gestes de compassion qui m'ont été donnés au fil des ans, souligne Arlo. J'ai rencontré des gens de tous les horizons qui étaient reconnaissants pour ce service et qui voyaient la vie d'un œil positif, malgré ce qu'ils ont vécu. Ma vision des choses a changé au fil des sorties et des nouvelles rencontres que j'ai faites. »

En reconnaissance du bénévolat qu'Arlo fait pour Transport Urbain/Rural, l'organisme a reçu l'an dernier une subvention de 2 250 \$ du programme *Cheminots du CN dans la collectivité*. « C'est un programme formidable et je suis très heureux que le CN, l'entreprise au sein de laquelle j'ai passé toute ma carrière, apprécie le temps que je passe sur la route », conclut Arlo.



Arlo Fisher, bénévole actif dans sa collectivité.

**AMÉLIORER** le niveau de protection d'une option de régime est presque impossible sur le marché de l'assurance-maladie. Mais que se passe-t-il si votre état de santé change? En vertu de notre régime, et **uniquement dans les 31 jours suivant** votre 60<sup>e</sup> anniversaire, puis votre 65<sup>e</sup>, votre 70<sup>e</sup>, votre 75<sup>e</sup>, etc., vous pouvez **AMÉLIORER** votre protection en choisissant une option qui vous offre une protection accrue ou qui prévoit des franchises moins élevées.

Dans certaines provinces, votre assurance-médicaments provinciale est bonifiée lorsque vous atteignez 65 ans. Modifier votre option du régime à cet âge peut donc être pertinent.

Vous devez absolument communiquer avec Croix Bleue Medavie pendant cette fenêtre de 31 jours, sans quoi vous ne serez pas autorisé à apporter un tel changement.

Il existe d'autres situations uniques dans lesquelles vous pouvez modifier des options du régime. Vous trouverez tous les renseignements à ce sujet aux pages 8 et 9 de la brochure.

Si un **retraité** couvert par notre régime tout comme son conjoint **décède**, le régime couvre le conjoint survivant pendant les deux mois suivant le décès. La couverture **prend fin** après ces deux mois. Si le conjoint est admissible à une rente du CN à titre de conjoint survivant, il recevra une **NOUVELLE** demande d'adhésion à la Croix Bleue de la part de l'Administration des régimes de retraite et des avantages sociaux du CN. S'il souhaite être couvert par notre régime, il **DOIT présenter une demande d'adhésion** pour obtenir une **NOUVELLE** protection en remplissant et en soumettant le formulaire de la Croix Bleue dans les 60 jours. Dans ce cas-ci également, le non-respect des délais indiqués dans la brochure du régime entraînera le refus de l'adhésion et la perte de la couverture.

Encore une fois, j'invite tous les participants au régime à se rendre sur le site Web de l'ARCN et à consulter la brochure du régime ainsi que les conditions officielles. Vous trouverez peut-être des éléments qui sont couverts et que vous n'avez pas réclamés. Vous pouvez consulter la **feuille des taux des primes** en vigueur et comparer le coût de votre option de protection avec celui d'autres options, voir les changements apportés aux franchises, etc.

Enfin, si vous résidez au **Québec** et que vous allez bientôt avoir 65 ans, vous recevrez de la part de l'Administration des régimes de retraite du CN une trousse de la Croix Bleue qui vous donnera une occasion unique d'adhérer à notre régime de la Croix Bleue à l'âge de 65 ans et que vous pourrez mettre à profit pour compléter votre assurance-médicaments de la RAMQ.



# GARE À TA SÉCURITÉ!

ARRÊTEZ. REGARDEZ. ÉCOUTEZ.  
VIVRE.

## SEMAINE DE LA SÉCURITÉ FERROVIAIRE

Mettez vos connaissances à l'épreuve, vous pourriez gagner une montre Apple ou un ensemble Maison intelligente Alexa!

VISITEZ [MONENGAGEMENTSECURITE.COM](http://MONENGAGEMENTSECURITE.COM)





## En hommage à nos centenaires

Le CN et les associations de retraités du CN ont toujours témoigné du respect aux retraités, surtout à ceux qui atteignent l'âge vénérable de 100 ans. En hommage à ces centenaires, une plaque spéciale, conçue et approuvée par le Comité de retraite du CN, est présentée à ce groupe particulier de retraités et de conjoints survivants pour souligner cette étape mémorable. Le nom et la date de naissance de la personne sont gravés sur la plaque. Nous publions les noms, les dates, et lorsque c'est possible, des photos de la remise de la plaque dans notre bulletin national, qui est publié et distribué à tous les retraités trois fois par année.



**1. M. Adolph Rogan**  
Le 23 février 2022 à Regina (Saskatchewan) M. Rogan était mécanicien de locomotive à Melville. Terry Senko est un des membres du comité exécutif qui ont assisté à l'événement du 11 juin à Regina pour remettre à M. Logan son prix.



**2. Mme Albina Goyette**  
Le 31 mai 2022 à Repentigny (Québec) Mme Goyette a reçu la plaque des centenaires des Retraités du CN à sa résidence. Son défunt mari, Lucien Goyette, travaillait au port de Montréal.



**3. M. Alex Dion**  
Le 6 juillet 2022 à Sainte-Geneviève (Québec), M. Alex Dion a reçu son prix pour souligner son 100<sup>e</sup> anniversaire des mains de la présidente Claudette Hudon et du trésorier Rémi La Haye, du Conseil de Montréal et Laval. M. Dion a travaillé comme serre-frein pendant 34 ans dans la région de Montréal.



**4. M. Alex Manning**  
Le 16 avril 2022 à Georgetown (Ontario) M. Manning a cumulé 46 années de service entre le Nord de l'Ontario et Toronto. Sa famille et lui ont été très impressionnés et ravis de constater que le CN se souvienne de son anniversaire. La présentation a été faite par Omer Foisy, membre exécutif du Conseil C11 de Sarnia.



**5. Mme Bertha Sonnenberg**  
Le 16 mars 2022 à Camrose (Alberta) Bien que des circonstances de dernière minute aient empêché l'exécutif local d'Edmonton d'être présent, Bertha Sonnenberg, membre des RailVets de l'Alberta, a célébré son 100<sup>e</sup> anniversaire en compagnie de ses amis et de sa famille. Mme Sonnenberg a été ravie de recevoir un superbe bouquet de fleurs envoyé par ses collègues membres des RailVets le jour de son anniversaire.

### 6. Mme Carmina Da Silva

Le 16 juin 2022 à Winnipeg (Manitoba) Son défunt mari, John, a travaillé au CN de 1957 jusqu'à sa retraite en 1989. En 1961, Carmina, ainsi que ses trois jeunes enfants, a immigré au Canada depuis Sao Miguel, dans les Açores, pour rejoindre son mari John et son fils aîné à Winnipeg.



### 7. Mme Christel Wright

Le 1<sup>er</sup> mars 2022 à Etobicoke (Ontario) Mme Wright est la veuve de feu John Wright, qui a été contremaître Matériel remorqué au triage MacMillan de Vaughan pendant quelques années avant d'aller à Fort Erie pour occuper les mêmes fonctions, puis de revenir au triage MacMillan à titre de contremaître d'atelier.



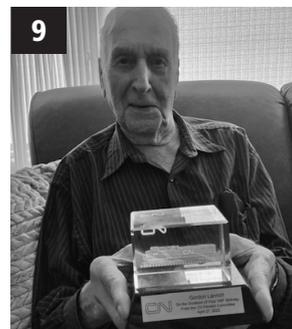
### 8. Mme Georgette Sanscartier

Le 14 mai 2022 à Montréal (Québec) Mme Sanscartier a reçu la plaque des mains de son fils Claude. Son défunt mari, Paul-Émile, a travaillé comme soudeur à l'atelier Matériel remorqué.



### 9. M. Gordon Lannon

Le 27 avril 2022 à Bishop's Falls (Terre-Neuve-et-Labrador) M. Lannon est chef de train à la retraite.



### 10. Mme Jacqueline Bordage-Delisle

Le 29 mai 2022 à Charlesbourg (Québec) Elle est la veuve de feu Marius Delisle, qui a été télégraphiste pendant 35 ans dans la région de Lévis. La présentation a été faite par son fils Richard.





11

**11. M<sup>me</sup> Kathleen Anderson**

Le 19 mars 2022 à London (Ontario)  
Elle est la veuve de feu Otto Anderson, qui a travaillé dans la comptabilité à Toronto et à London. M<sup>me</sup> Anderson est entourée de membres de sa famille pour son 100<sup>e</sup> anniversaire au domicile de son fils David, chez qui elle vit. La présentation a été faite par Ken Roberts et Rick Dixon, du Conseil C-7 de London.



12

**12. M. Léon Michaud**

Le 19 janvier 2022 à Sherbrooke (Québec) M. Michaud a été chef de train pendant 35 ans avant de prendre sa retraite en 1983.



13

**13. M<sup>me</sup> Liliane Bélanger**

Le 29 avril 2022 à Val-d'Or (Québec)  
Son défunt mari, Hervé Hamel, était contremaître général à l'atelier des locomotives du CN de Senneterre, au Québec. Le cadeau et la lettre lui ont été remis par ses filles Brigitte et Johanne. Une fête familiale a été organisée pour célébrer son 100<sup>e</sup> anniversaire.



14

**14. M<sup>me</sup> Madeleine Allard**

Le 9 janvier 2022 à Campbellton (Nouveau-Brunswick) Accompagnée de son fils Michel, M<sup>me</sup> Allard a célébré son 100<sup>e</sup> anniversaire à son domicile de Campbellton, au Nouveau-Brunswick. Elle est la veuve de feu Paul Emile Allard.



15

**15. M. Louis Claxton**

Le 13 avril 2022 à London (Ontario)  
Des célébrations d'anniversaire ont eu lieu à la filiale Victory de la Légion royale canadienne, à London. Louis a travaillé à l'entretien de la voie, de London à Niagara Falls. Ron Hewson et Ken Roberts, respectivement président et vice-président du Conseil C-7 de l'ARCNC, ont fait une présentation.



16

**16. M<sup>me</sup> Marguerite Gilmour**

Le 6 mars 2022 à Vancouver (Colombie-Britannique) M<sup>me</sup> Gilmour a célébré son 100<sup>e</sup> anniversaire en compagnie d'amis proches et de membres de la famille à son domicile de West Vancouver.



17

**17. M<sup>me</sup> Monique Lizotte**

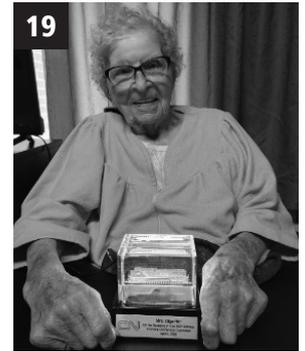
Le 13 avril 2022 à Pierrefonds (Québec)  
La présentation a été faite par sa fille Céline. Son défunt mari Leopold a travaillé au CN pendant 47 ans. Il était chef de gare à Québec.



18

**18. M<sup>me</sup> Muriel Morash**

Le 25 mai 2022 à Dartmouth (Nouvelle-Écosse) Elle a célébré son 100<sup>e</sup> anniversaire au restaurant Steak and Stein de Dartmouth. M<sup>me</sup> Morash était très reconnaissante et plutôt émue lorsque ses fils lui ont fait la présentation. Elle a mentionné que le CN avait bien traité son défunt mari Franklin au cours de sa carrière. Gregory Morash est à droite de sa mère et Gerald Morash, à sa gauche.



19

**19. M<sup>me</sup> Olga Hirt**

Le 9 avril 2022 à Saskatoon (Saskatchewan) Son défunt mari, Joseph Hirt, a pris sa retraite le 31 mai 1983. Il était mécanicien de locomotive à Saskatoon.



20

**20. M<sup>me</sup> Una Ruth Macpherson**

Le 14 mai 2022 à Winnipeg (Manitoba)  
Elle est la veuve de feu Douglas Macpherson. Sa passion du voyage l'a amenée à parcourir le monde. Certains de ses meilleurs souvenirs sont les hivers qu'elle a passés comme touriste hivernante à San Antonio, au Texas.



21

**21. M<sup>me</sup> Ruth Tousignant**

Le 27 juin 2022 à Windsor (Ontario)  
Son défunt mari Paul a travaillé comme chef de triage à Windsor.



22

**22. M<sup>me</sup> Sarah Reid**

Le 11 février 2022 à St. John's (Terre-Neuve-et-Labrador) Son défunt mari, Arthur Reid, était télégraphiste aux Télécommunications du CN et a pris sa retraite à titre de superviseur.



23

**23. M<sup>me</sup> Stella Mazur**

Le 19 mars 2022 à Winnipeg (Manitoba)  
Elle est photographiée en compagnie de son petit-fils Scott Mazur à sa résidence actuelle, le foyer de soins personnels River East à Winnipeg, avec le cadeau du CN soulignant cet anniversaire remarquable. M<sup>me</sup> Mazur est la veuve de feu Peter Mazur, qui a travaillé à la forge des ateliers de Transcona du CN, à Winnipeg, et dont la carrière a duré 36 ans.



24

**24. M<sup>me</sup> Thérèse Poitras Lapointe**

Le 17 mai 2022 à Québec (Québec)  
M<sup>me</sup> Poitras Lapointe a reçu le prix des centenaires des mains de sa nièce, Jany Bois. Son défunt mari, Paul Henri Lapointe, a travaillé comme mécanicien de locomotive dans la région de Québec.

## NOUS AVONS DU COURRIER

À l'Association des retraités du CN,

Il y a cinq mois, c'est avec beaucoup d'espoir, de nervosité et de curiosité que j'entamais mon premier semestre à la faculté des sciences appliquées de l'Université de la Colombie-Britannique grâce au soutien de ma famille, de mes amis, de mes professeurs, de mes mentors et d'associations comme la vôtre. Je suis ravie de vous annoncer aujourd'hui que je suis de retour à Winnipeg pour les vacances d'hiver. Je profite de la neige du Manitoba et d'un repos bien mérité avant de retourner à Vancouver pour commencer mon deuxième semestre.

Malheureusement, j'ai aussi retrouvé le froid mordant du Manitoba, ce qui est un peu moins agréable! Lorsque je repense au dernier semestre et aux défis que j'ai dû relever, je suis reconnaissante et j'ai souvent du mal à croire que j'ai eu la chance de poursuivre mes études à l'université de mes rêves. Je ne trouverai jamais les mots pour exprimer toute la gratitude que j'éprouve envers l'Association des retraités du CN et la générosité dont elle a fait preuve à mon égard. C'est grâce à des fondations comme celle de l'ARCN que je suis si fière d'être Manitobaine et ravie de savoir que de nombreux autres étudiants comme moi pourront réaliser leur rêve de faire des études postsecondaires.

Merci aux programmes de bourses d'études de l'ARCN!

Avec ma profonde gratitude, Emma Harris

*Emma a reçu à la fois la bourse du Conseil national et la bourse d'études Harvey Hosfield du Manitoba. Elle est la petite-fille de Wally Harris. Emma souhaite obtenir son baccalauréat ès sciences appliquées et génie à l'Université de la Colombie-Britannique avant de suivre une maîtrise en urbanisme.*

## Notre prochaine campagne arrive à grands pas. Soyez à l'affût de votre boîte aux lettres dès octobre !



5 bonnes raisons pour les retraités de donner par le biais de la Caisse de bienfaisance des employés et retraités du CN:

- **Remettez 100% de votre don à l'organisme de bienfaisance choisi, sans aucuns frais administratifs**
- **Planifiez vos dons annuels en un seul endroit et recevez uniquement un reçu d'impôt pour l'année pour tout don de 20 \$ et plus**
- **Faites votre choix parmi plus de 700 organismes de bienfaisance au Canada, ou ajoutez le vôtre\***
- **Faites un don par déduction automatique sur votre prestation de retraite à chaque mois, ou un don unique par chèque ou carte de crédit**



CAISSE DE BIENFAISANCE  
DES EMPLOYÉS ET RETRAITÉS DU CN

CN EMPLOYEES' AND PENSIONERS'  
COMMUNITY FUND

1-877-552-7555

[caissedebienfaisance@cn.ca](mailto:caissedebienfaisance@cn.ca)

[caissedebienfaisancecn.com](http://caissedebienfaisancecn.com)

\*Un organisme doit recevoir un minimum de 300 \$ par année

# LES DÉBUTS DE L'ASSOCIATION

**SCRIPT. FRIDAY,  
RETIRED RAILWAY MEN  
GATHER HERE TO FORM  
AN ASSOCIATION**

**Meeting This Afternoon and  
Guests at Banquet in  
Evening**

A large number of retired railway men from many parts of the Atlantic Region met this afternoon in the City Hall at the invitation of the management of the C. N. R. The purpose of the meeting is for the organization of a retired men's club. The chairman of the meeting this afternoon is Melvin Steeves, of this city. This evening the pensioners will be the guests of the management at a banquet, and the general manager, W. U. Appleton, will deliver an address.



JOHN GRATTAN

**RETIRED RAILWAY MEN OF THE  
THREE PROVINCES MEET HERE IN  
FIRST MARITIME CONVENTION**

...ing Marks Extension of Organization of Railway Clubs — Retired Men Still Vigorously Interested in Railway Affairs—Value of Organization is Emphasized and Tributes Paid to Veterans and Pioneers

...order to make themselves an efficient organized factor, and to still lend their aid to the railroad which they so faithfully served for years, more than a hundred pensioners of the Canadian National Railway Association, met here yesterday and formed the Moncton Railway Men of the Three Provinces Association. They were gathered here from many parts of the Atlantic Region, from Halifax, Truro, Amherst, Sackville, Saint John, Campbellton, and even from outside of the system, as in the case of David Reid, of Kentville, who as a boy lived in Moncton in 1864, long before Moncton ever dreamed of being the railway hub of Eastern Canada. Some of them were there who had seen the road grow from four miles to a national system of 22,000 miles.

**ITALIAN AVIATORS IN  
AIR 58 HOURS, 37 MINUTES  
BREAKING WORLD RECORD**

(Canadian Press Dispatch).  
Rome, June 2.—The Italian aviators Major Ferrarin and Captain Delpreto landed at 1:52 this afternoon at Montecelio Field, having broken the world's record.

Afternoon meeting was presided over by Melvin Steeves, president of the Moncton branch of the Retired Railway Employees Union, who after a brief address in which he spoke of the purpose of the gathering, introduced Mayor Taylor. In responding to those present the Mayor welcomed the city. Mayor Taylor pointed out the many attractive fea-

Octobre 1928

## LES CHEMINOTS PROCÈDENT À L'OUVERTURE OFFICIELLE DU APPLETON CLUB.

De beaux quartiers pour les retraités du Canadien National – Présentation des médailles d'ancienneté de service

L'ouverture officielle de l'Appleton Club, l'organisation des employés retraités de la Compagnie des chemins de fer nationaux du Canada, qui a récemment été constituée dans cette ville (Moncton) et nommée en l'honneur du directeur général de la région, a eu lieu hier après-midi dans les locaux du club situés au-dessus de la gare. Le directeur général, W.U. Appleton, a procédé à l'ouverture officielle du nouveau club et félicité les membres. John Grattan, le président du club, a présidé à l'ouverture. Un nombre impressionnant de membres étaient présents pour accueillir le directeur général et les autres cadres qui l'accompagnaient. On a aussi profité de l'occasion pour remettre à cinq retraités de cette division de la Compagnie les médailles d'ancienneté de service qui leur ont été décernées récemment en reconnaissance de leurs longs et loyaux services. Ensemble, ils totalisent pas moins de 211 années de service pour l'ancien chemin de fer Intercolonial, le gouvernement canadien et la Compagnie des chemins de fer nationaux du Canada!

Les médailles ont été décernées aux personnes suivantes : John Grattan, ancien surintendant Mécanique à Mulgrave, Danford Armstrong, ancien serre-frein à Moncton, R.A. Brown, ancien chef de gare à Salisbury, Bliss Sears, ancien chef de train à Moncton, et William J. Coffey, ancien mécanicien de locomotive à Saint John, les deux dernières présentations étant faites en l'absence des récipiendaires, qui ne pouvaient pas être présents hier.

Au nom du club, M. Grattan a souhaité la bienvenue au directeur général Appleton et aux autres cadres qui l'accompagnaient, et il les a remerciés de l'intérêt qu'ils portaient au club. Il en a aussi profité pour souligner l'intérêt bienveillant de Sir Henry Thornton, président de la Compagnie, porté aux retraités et à leur organisation, et il a demandé au directeur général d'en glisser un mot au président.

S'adressant à l'assemblée, M. Appleton s'est dit très honoré que les retraités aient décidé de donner son nom au club. Il a fait référence

au profond intérêt que le président accorde aux employés retraités et à son désir de les aider à poursuivre leurs activités après avoir créé leurs clubs. L'existence de ces clubs, a-t-il dit, pourrait être très bénéfique pour le Canadien National, car leurs membres, même s'ils ne font plus partie du personnel actif, sont toujours considérés comme des employés de la Compagnie et peuvent contribuer grandement à garantir la sécurité du trafic sur les lignes nationales.

M. Appleton s'est ensuite remémoré ses premières années de service et les anciennes associations qui avaient été créées à l'époque et qui lui tenaient encore à cœur, après quoi il a déclaré le club officiellement ouvert. Les autres cadres qui ont pris la parole sont M.F. Tompkins, directeur général, Trafic, A.C. Barker, surintendant général du Transport, W.E. Barns, surintendant général Traction, F.W. Robertson, agent général des passagers, W.N. Rippley, surintendant de la division, Joseph Graham, surintendant des ateliers, et Horatio C. Crowell, représentant de la publicité. Tous ont dit être ravis de voir le club compter autant de membres alors qu'il n'en est encore qu'à ses premiers balbutiements.

Ils espèrent qu'il continuera à prospérer et qu'il deviendra l'un des meilleurs du réseau. Le vice-président du club, Melvin Steeves, George Moore et d'autres retraités ont aussi prononcé de brefs discours. Tous ont remercié les cadres de leur avoir fourni des locaux aussi agréables pour se rencontrer et promis leur soutien indéfectible au Canadien National.

M. Appleton a lu les lettres du siège social de London accompagnant les décorations pour longs service et il a agrafé les médailles sur chacun des récipiendaires. Les retraités ainsi décorés ont fait des déclarations appropriées, et après un court moment de convivialité durant lequel quelques cigares ont été fumés, les participants se sont dispersés une fois qu'un vote unanime de remerciement à M. Appleton et aux autres cadres présents a été adopté à l'initiative de W.J. Wilcox, secondé par Peter Bannerman.

**Le mérite de la recherche et de la préservation de ces documents revient à Greg Murpy, membre du bureau exécutif du Conseil de Moncton.**

Adresse de retour :

John Wever  
834 Guthrie Dr. W.  
Sarnia, ON N7V 1Y1

## Formulaire d'adhésion

Veuillez accepter ma demande d'adhésion à l'Association des retraités du CN. Je comprends que la cotisation annuelle s'élève à 12 \$ et que je peux la payer par retenue à la source de 1 \$ par mois.

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

NOM

PRÉNOM

Matricule : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

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

À quelle association ou à quel conseil local désirez-vous adhérer?  
\_\_\_\_\_

Veuillez envoyer votre demande à l'adresse suivante :  
Conseil national des associations de retraités du CN Inc.  
National Council of CN Pensioners' Associations Inc.  
John Wever  
834 Guthrie Dr. W.  
Sarnia, ON  
N7V 1Y1

Ou envoyez un courriel à :  
cnpa4u@gmail.com



N'hésitez pas à consulter notre site Web à [www.cnpensioners.org/Home.cfm?language=fr](http://www.cnpensioners.org/Home.cfm?language=fr)

Nota : Pour toutes les questions reliées à vos prestations de retraite – changement d'adresse, changement d'état matrimonial, demandes de renseignements sur le régime et autres –, veuillez appeler **l'Administration des régimes de retraite et des avantages sociaux du CN**, au numéro sans frais d'aide aux bénéficiaires de rente du CN : 1 800 361-0739. Ayez votre matricule à portée de la main.

