

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

- Un printemps sous le signe du renouveau

ÉCHOS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Nomination de membres du conseil d'administration de l'Office

NOUVELLES DE L'OFFICE

- Portrait des conditions de vie et de la participation sociale des femmes avec incapacité au Québec
- Publication du rapport sur les programmes et mesures destinés aux personnes handicapées
- Deux nouveaux volumes s'ajoutent à la collection statistique
- Huit capsules d'autoformation pour mieux accueillir les personnes handicapées
- Danielle nous a téléphoné et sa vie a changé

ACTUALITÉS

- Lancement du plan d'action pour contrer les impacts sur les femmes en contexte de pandémie
- Le budget 2021-2022 du gouvernement du Québec décortiqué pour vous!

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Un printemps sous le signe du renouveau



Monsieur Daniel Jean

Tout comme le printemps qui s'installe au Québec, c'est sous le signe du renouveau que paraît le présent numéro d'Express-0. Un renouveau marqué tout d'abord par la nomination de nouvelles et de nouveaux membres du conseil d'administration de l'Office. Je leur souhaite la bienvenue et je tiens également à remercier les membres sortants qui, par leur contribution, ont grandement enrichi l'expertise et le savoir-faire de l'organisation. À ce propos, le processus de nomination d'une nouvelle présidente ou d'un nouveau président du conseil d'administration s'effectuera prochainement. Soyez à l'affût : nous vous tiendrons informés.

Le dépôt récent du budget 2021-2022 du gouvernement du Québec laisse aussi entrevoir la fin de la pandémie et oscille entre la résilience et la confiance, comme son nom l'indique. Il met de l'avant des mesures qui visent principalement à favoriser le maintien à domicile, à améliorer l'offre d'hébergement ainsi qu'à soutenir les proches aidants et les familles.

Nous avons également mis en ligne de nouvelles productions vidéos qui mettent de l'avant les bénéfices des services directs qu'offre l'Office ainsi que l'importance de bien accueillir les personnes handicapées, dans le cadre de services à la clientèle. Je vous invite à les visionner et à les partager!

De plus, ce numéro vous présente des rapports et documents statistiques qui ont récemment été publiés par l'Office. Ils sont variés et touchent divers aspects de la participation sociale des personnes handicapées :

- *Rapport 2020-2021 sur les programmes et mesures destinés aux personnes handicapées;*

- *Rapport sur les femmes avec incapacité au Québec,*
- Parution de deux nouveaux volumes, qui s'ajoutent à notre collection statistique *Les personnes avec incapacité au Québec.*

Enfin, à ces sujets s'ajoute le lancement récent, par le Secrétariat à la condition féminine, d'un plan d'action pour contrer les impacts sur les femmes en contexte de pandémie. L'Office est par ailleurs fier de collaborer à l'une des actions mises de l'avant dans ce plan.

ÉCHOS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Nomination de membres du conseil d'administration de l'Office

Le 10 mars dernier, le Conseil des ministres a procédé à la nomination de nouveaux membres du conseil d'administration de l'Office. Ces membres ont été nommés en vertu de l'article 6 de la Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale.



Ces membres sont :

- Aurèle Desjardins
- Joëlle Duchesne
- Chantal Lavallée
- Joëlle Rivard
- Myriam Zaidi
- Ludia Zama

Les membres suivants ont été nommés de nouveau :

- Valérie Banville
- Louis Bourassa
- Frances Champigny
- Sylvie Godbout
- Raymond Gouin
- Martin Trépanier

Les personnes nommées, majoritairement des personnes handicapées ou des membres de leur famille, proviennent de divers horizons de la société civile. Ainsi, onze sont nommées après consultation des associations de personnes handicapées. Quatre autres sont choisies après consultation du milieu syndical, du milieu patronal, des ordres professionnels et des organismes de promotion les plus représentatifs. Il est à noter que tous ces membres siègent à titre individuel et non comme représentant des organisations consultées. Soulignons que l'expertise de l'Office provient notamment de cette composition représentative du conseil d'administration.

Les nominations au conseil ont eu pour effet de mettre fin au mandat du président du conseil d'administration, monsieur Martin Trépanier, et de la vice-présidente, madame Frances Champigny, et ce, bien que leur mandat à titre de membres du conseil, ait été renouvelé. En conséquence, le conseil d'administration ne pourra se réunir formellement d'ici la nomination d'une présidente ou d'un président par le gouvernement du Québec. Concernant cette nomination, les membres ayant le droit de vote au conseil, à l'exception du directeur général, seront également consultés.

Rappelons que le conseil d'administration joue un rôle essentiel en définissant les orientations et les objectifs stratégiques de l'Office, de même qu'en prenant position sur tout sujet concernant les personnes handicapées, en cohérence avec les priorités gouvernementales. Il conseille également le directeur général, lequel est responsable de l'administration des affaires de l'Office, sur toute matière qu'il porte à son attention.

NOUVELLES DE L'OFFICE

Portrait des conditions de vie et de la participation sociale des femmes avec incapacité au Québec

Nous avons publié récemment le rapport intitulé *Les femmes avec incapacité au Québec : un portrait statistique de leurs conditions de vie et de leur participation sociale*.

Les principaux constats de ce rapport indiquent que les femmes avec incapacité sont en général désavantagées en ce qui a trait à leurs conditions de vie ainsi qu'à leur participation sociale.

En effet, ils montrent qu'elles sont moins scolarisées, sont davantage touchées par la pauvreté et sont plus fréquemment victimes de violence, notamment de violence commise par un conjoint ou un ex-conjoint.

Ces femmes avec incapacité sont également plus susceptibles que les hommes avec incapacité de ne pas avoir toutes les aides techniques dont elles pourraient avoir besoin ou de ne pas bénéficier de toute l'aide nécessaire pour réaliser leurs activités de la vie quotidienne.

De plus, il n'est pas rare qu'elles mentionnent avoir été victimes de discrimination, que ce soit à l'école ou sur le marché du travail.

L'Office, il va de soi, est particulièrement préoccupé par les résultats de ce rapport. Ils mettent en évidence la pertinence de poursuivre, voire d'intensifier, les actions en faveur de l'amélioration des conditions de vie de ces femmes.

Précisons que la réalisation de ce rapport s'inscrit dans le cadre d'un engagement de l'Office à la Stratégie gouvernementale pour l'égalité entre les femmes et les hommes vers 2021.

Pour plus de détails, consultez *Les femmes avec incapacité au Québec : un portrait statistique de leurs conditions de vie et de leur participation sociale*.



Publication du rapport sur les programmes et mesures destinés aux personnes handicapées

Nous avons publié récemment le rapport intitulé *Les programmes et mesures destinés aux personnes handicapées : portrait global et dépenses 2020-2021*.

Ce huitième portrait annuel donne une vue d'ensemble des programmes et mesures du gouvernement du Québec visant à accroître la participation sociale de ces personnes, notamment en leur permettant de vivre à domicile, de se déplacer, de communiquer, d'étudier ou encore, de travailler.

Certains de ces programmes visent, quant à eux, à compenser les frais supplémentaires que ces personnes ont à assumer en raison de leurs déficiences, incapacités et situations de handicap.

L'Office réalise ce portrait annuel en vertu de son rôle d'évaluation de la participation sociale des personnes handicapées afin de rendre disponible de l'information fiable et à jour en ce domaine.

La contribution des ministères et organismes publics constitue d'ailleurs un élément essentiel dans la réalisation et la mise à jour de ce portrait.



Portrait global des programmes et mesures destinés aux personnes handicapées

En date du 15 janvier 2021, 20 ministères et organismes publics sont responsables de 249 programmes et mesures destinés, en tout ou en partie, aux personnes handicapées.

Parmi ces programmes, 174 d'entre eux s'adressent spécifiquement à ces personnes.

Dépenses effectuées dans le cadre des programmes et mesures

Les ministères et organismes publics ont dépensé un minimum de 11,2 milliards de dollars en 2018-2019 dans le cadre des 174 programmes et mesures spécifiques aux personnes handicapées. Il s'agit d'une augmentation de 15 % sur 3 ans.

Mentionnons également que 70 % des dépenses (7,8 milliards de dollars) ont été effectuées dans des programmes et mesures offrant des services et des équipements aux personnes handicapées.

Enfin, comme pour les éditions précédentes de ce portrait, 4 ministères et organismes publics sont responsables de la plupart (90 %) des dépenses spécifiques aux personnes handicapées, soit le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MTESS), le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) et Retraite Québec.

Pour en savoir plus, consultez le rapport complet *Les programmes et mesures destinés aux personnes handicapées : portrait global et dépenses 2020-2021* ou son infographie pour un coup d'œil sur les faits saillants.

Deux nouveaux volumes s'ajoutent à la collection statistique

Nous avons récemment mis en ligne deux nouveaux volumes de notre collection statistique *Les personnes avec incapacité au Québec*, à partir des données de l'*Enquête canadienne sur l'incapacité* (ECI) de 2017.

Les sujets traités dans ces deux volumes présentent les données sur les caractéristiques sociodémographiques et économiques et sur l'habitation et les besoins en aménagement spéciaux du logement.

Cette collection statistique vise ainsi à rendre accessibles au public les plus récentes données statistiques sur la population québécoise âgée de 15 ans et plus avec incapacité et vivant en ménage privé. En tout, neuf volumes seront produits.

Principaux faits saillants de ces publications

Caractéristiques sociodémographiques et économiques

En 2017, les données de l'ECI font ressortir que, en proportion, les personnes avec incapacité comptent plus de femmes et surtout plus de personnes âgées de 65 ans et plus que la population sans incapacité.

Ces données montrent également que :

- 26 % des personnes avec incapacité vivent seules, comparativement à 16 % chez les personnes sans incapacité;
- 28 % des personnes avec incapacité n'ont pas de diplôme d'études secondaires, comparativement à 18 % chez les personnes sans incapacité;
- 33 % des personnes avec incapacité ont déclaré un revenu annuel inférieur à 15 000 \$, comparativement à 22 % des personnes sans incapacité;
- 135 930 personnes sont confinées à la maison en raison de leur condition ou problème de santé, ce qui représente 15 % des personnes avec incapacité.



Habitation et besoin d'aménagements spéciaux des logements

Cette publication présente les caractéristiques des habitations où résident les personnes de 15 ans et plus avec et sans incapacité. Elle met aussi en lumière les besoins impérieux en matière de logement qui permettent de déterminer si un ménage vit dans un logement acceptable ou non.

En 2017, les données montrent que les personnes avec incapacité sont plus souvent logées dans des appartements, des logements subventionnés ou des logements de plus petite taille que les personnes sans incapacité. Cette tendance est habituellement plus marquée chez les femmes avec incapacité.

Parmi les faits saillants, il en ressort particulièrement que :

- 14 % des personnes avec incapacité ont des besoins impérieux en matière de logement, comparativement à 5 % des personnes sans incapacité;
- 1 personne sur 4 avec incapacité vit dans un logement qui est non abordable, c'est-à-dire que son ménage dépense au moins 30 % de son revenu pour le payer;
- Environ 225 620 personnes de 15 ans et plus utilisent des aménagements spéciaux de leur logement, ce qui représente 3,5 % de l'ensemble de la population de 15 ans et plus du Québec.



Définition des besoins impérieux en matière de logement

Une personne est considérée faire partie d'un ménage ayant des besoins impérieux en matière de logement si elle habite un logement qui n'est pas acceptable, c'est-à-dire que son logement n'est pas de taille convenable ou de qualité, ou bien qu'il n'est pas abordable.

Aussi, cette même personne n'a pas la capacité financière pour payer le loyer médian des logements acceptables situés dans sa localité puisqu'il lui faudrait déboursier 30 % ou plus de son revenu total avant impôt pour les frais de logement.

Pour en savoir plus, consultez la collection statistique.

Huit capsules d'autoformation pour mieux accueillir les personnes handicapées

L'Office est heureux de vous présenter la toute nouvelle autoformation en ligne *Mieux accueillir les personnes handicapées*.

Cette autoformation gratuite, lancée le 31 mars dernier, vise à développer les connaissances du personnel œuvrant dans les organismes de services publics, les entreprises et les organismes à but non lucratif qui sont en contact direct avec le public sur les meilleures pratiques à adopter afin de mieux accueillir les personnes handicapées.

Elle présente un contenu simple et dynamique à la portée de toutes et tous. Les huit capsules vidéos animées qui la composent peuvent être visionnées au rythme de chacune et chacun sur n'importe quel type d'appareil.



Vous y découvrirez de courtes vidéos révélant des personnages ayant diverses incapacités, au cœur de différentes mises en situation. Cette autoformation aborde :

- l'incapacité motrice;
- le trouble de santé mentale;
- l'incapacité visuelle;
- l'incapacité auditive;
- l'incapacité intellectuelle;
- le trouble du spectre de l'autisme;
- l'incapacité de la parole ou du langage.

Pour les personnes qui souhaitent consolider leurs apprentissages, un court module d'autoformation complémentaire est également disponible sous forme de questionnaire à choix de réponses.

Vous travaillez avec le public? Vous êtes donc invité à suivre dès maintenant l'autoformation *Mieux accueillir les personnes handicapées*, disponible sur le site Web de l'Office.

N'hésitez pas à transmettre cette invitation à vos collègues, partenaires et membres de votre réseau. Plus nous serons nombreux à être outillés pour mieux accueillir les personnes handicapées, plus nous serons en mesure de réduire les obstacles qu'elles rencontrent.

Danielle nous a téléphoné et sa vie a changé

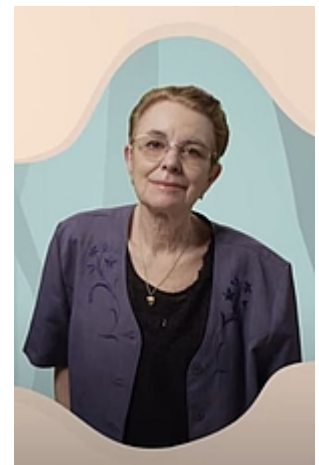
Dans notre nouvelle vidéo sur les services directs de l'Office, voyez comment nous avons soutenu madame Danielle Leroux.

Le tournage de la vidéo a eu lieu le 2 mars dernier. Celle-ci est en ligne depuis le 31 mars. L'Office remercie les personnes suivantes pour leur participation à l'enregistrement :

- Madame Danielle Leroux;
- Madame Nadeige McCallum et sa fille Lorianne;
- Monsieur John Satone, madame Sarina Ferrera et leur fils Domenic;
- Messieurs Samuel Jules et Vincent Gohier, conseillers à l'intégration des personnes handicapées.

Voyez comment l'Office peut vous aider et cela, même en cette période de pandémie.

Si vous avez besoin d'accompagnement, faites comme Danielle. Téléphonnez-nous au 1 800 567-1465. Nous sommes là pour vous conseiller et vous soutenir.



ACTUALITÉS

Lancement du plan d'action pour contrer les impacts sur les femmes en contexte de pandémie

Le *Plan d'action pour contrer les impacts sur les femmes en contexte de pandémie* a été lancé le 8 mars dernier par le Secrétariat à la condition féminine. Dans la prochaine année, 23,1 millions de dollars seront investis dans le but de mettre en œuvre des actions pour soutenir les femmes de tous les horizons, particulièrement affectées par la pandémie.

Ce plan d'action prévoit des actions ciblées qui visent des interventions à court terme pour atténuer les impacts de la pandémie sur les femmes et leur permettre de bénéficier de la reprise économique.

Ces interventions s'ajoutent à plusieurs initiatives annoncées au cours des derniers mois, comme les aides d'urgence accordées aux maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence. Ce plan d'action s'inscrit également en complémentarité des actions incluses dans la *Stratégie gouvernementale pour l'égalité entre les femmes et les hommes vers 2021*.



Cinq objectifs pour soutenir les femmes dans le cadre de la relance économique et sociale

Pour soutenir les femmes dans le cadre de la relance économique et sociale du Québec, le Plan d'action s'articule autour des cinq objectifs suivants :

- Objectif 1 : Favoriser l'autonomisation économique des femmes et leur participation aux mesures de relance économique;
- Objectif 2 : Identifier les impacts différenciés selon les sexes et sensibiliser les ministères et organismes ainsi que le grand public en vue d'atténuer les conséquences de la pandémie sur les femmes;
- Objectif 3 : Appuyer la conciliation famille-travail-études (CFTE) et favoriser un partage équitable des tâches familiales alourdies par la pandémie;
- Objectif 4 : Accroître le soutien aux femmes en contexte de vulnérabilité;
- Objectif 5 : Valoriser le travail rémunéré et non rémunéré des femmes en contexte de pandémie.

Quatre actions phares pour contrer les impacts de la pandémie sur les femmes

Parmi les 24 actions qui constituent le Plan d'action, 4 actions phares contribueront significativement à contrer les impacts de la pandémie sur les femmes, soit :

- Appuyer les entreprises à propriété féminine dans l'adaptation de leur modèle d'affaires en contexte de crise sanitaire;
- Mener un appel à solution auprès des acteurs clés pour créer et activer des passerelles accélérées de formations et d'accès à l'emploi dans le but d'amener les femmes durement touchées par la pandémie à occuper des emplois relatifs aux sciences, à la technologie, à l'ingénierie et aux mathématiques;
- Sensibiliser les ministères et organismes aux impacts qu'aura eus la crise sur les femmes et les inciter à avoir recours à l'analyse différenciée selon les sexes (ADS) dans le déploiement des actions à mettre en œuvre pour faire face à la pandémie;
- Briser l'isolement des femmes et agir sur la détresse psychologique vécue dans le contexte de la crise.

Les femmes plus durement touchées par la pandémie

La pandémie bouleverse l'ensemble des sphères de notre société. Elle affecte les femmes sur plusieurs plans et contribue à aggraver des inégalités persistantes entre les femmes et les hommes, notamment :

- le confinement augmente le risque de violence conjugale ou de violence sexuelle;
- les femmes handicapées ont rencontré des difficultés d'accès accrues à leurs services de soutien ou de santé habituels pendant la pandémie;
- le travail des personnes proches aidantes, en majorité des femmes, a été alourdi par la pandémie.

L'Office en collaboration d'une action

L'Office collaborera à l'une des actions du Plan d'action, soit « Travailler à l'adaptation des mesures de confinement et de déconfinement aux besoins des personnes en situation de handicap, notamment pour les femmes handicapées ».

Cette action, sous la responsabilité du ministère de la Santé et des Services sociaux, s'inscrit dans l'objectif 4 : « Accroître le soutien aux femmes en contexte de vulnérabilité ».

Dans le cadre de cette action, il est prévu que l'Office produise et diffuse des outils d'information afin de sensibiliser le public aux difficultés particulières que les femmes handicapées et proches aidantes peuvent rencontrer dans le contexte de la pandémie et la manière de réduire ces obstacles.

Pour en savoir plus sur le Plan d'action, visitez Québec.ca. Vous y trouverez, notamment, un tableau synthèse et un aide-mémoire du Plan d'action.

Le budget 2021-2022 du gouvernement du Québec décortiqué pour vous!

Le ministre des Finances, Éric Girard, a présenté le 25 mars dernier le budget 2021-2022 du gouvernement du Québec. Celui-ci prévoit de nouveaux investissements totalisant 15 milliards de dollars d'ici 5 ans, dont 5,2 milliards de dollars dès cette année. Ces investissements visent principalement à :

- renforcer le système de santé;
- appuyer la réussite scolaire et les jeunes;
- soutenir les Québécoises et les Québécois.



Dans cet article, nous vous présentons les principaux faits saillants du budget ayant une incidence sur les personnes handicapées et leur famille.

Favoriser le maintien à domicile

Dans le contexte où la pandémie a accentué la volonté des personnes âgées de rester le plus longtemps possible dans leur domicile, des sommes additionnelles de 750 millions de dollars seront consacrées sur 5 ans afin d'intensifier l'offre de services publics en soutien à domicile. Un montant de 150 millions de dollars est prévu pour l'année 2021-2022.

Le crédit d'impôt remboursable pour maintien à domicile des aînés sera également bonifié. Cette bonification profitera davantage aux aînés à plus faible revenu, et à ceux ayant une plus grande perte d'autonomie. Cette première bonification totalisera 268,5 millions de dollars d'ici 2025-2026, dont 10,4 millions de dollars en 2021-2022.

Aussi, une bonification de l'aide financière pour les aînés vivant en immeuble à logements est prévue. Le loyer mensuel maximal servant au calcul des dépenses admissibles au crédit d'impôt pour maintien à domicile (CMD) passera de 600 \$ à 1 200 \$ à compter du 1er janvier 2022. Aussi, une dépense admissible minimale correspondant à un loyer de 600 \$ par mois sera accordée dorénavant dans le cadre du CMD à l'ensemble des personnes admissibles. Celles-ci n'auront pas à présenter de demande pour y avoir droit. Cette deuxième bonification se chiffre à 125,7 millions de dollars d'ici 2025-2026.

Enfin, le *Programme d'adaptation de domicile* sera bonifié par l'ajout d'un montant de 20 millions de dollars sur 2 ans, dont 15 millions de dollars en 2021-2022.

Des milieux de vie plus adaptés

L'ajout de 500 lits et places d'hébergement est prévu pour assurer une offre et une qualité de soins accrues en attendant l'ouverture des maisons des aînés. D'ici 2025-2026, des sommes additionnelles totalisant 334 millions de dollars seront consacrées pour renforcer les soins et les services en hébergement pour les personnes âgées en perte d'autonomie, dont 66,8 millions de dollars en 2021-2022.

Aussi, un programme de la mise aux normes de certaines résidences privées pour aînés (RPA) sera créé afin d'offrir un environnement sécuritaire aux résidentes et aux résidents, et d'améliorer l'assurabilité des résidences. Un montant de 52 millions de dollars sur 5 ans est prévu, dont 5,6 millions de dollars en 2021-2022.

Un montant de 335,8 millions de dollars sur 5 ans aussi est prévu pour compenser le retrait graduel des subventions offertes aux RPA pour leur personnel soignant dans l'actuel contexte de pandémie. De ce montant, 64,6 millions de dollars seront investis en 2021-2022.

Également, le gouvernement s'engage à dévoiler, au cours de la prochaine année, une politique d'hébergement et de soins de longue durée ainsi qu'un plan d'action.

Soutenir les proches aidants et les familles

Pour améliorer la qualité de vie des proches aidants, un investissement additionnel totalisant 95 millions de dollars d'ici 2025-2026, dont 19 millions de dollars en 2021-2022, est prévu. Ces sommes seront investies dans :

- les services de répit;
- les services d'accompagnement et de soutien;
- les formations visant à mieux accompagner les personnes aidées.

Des sommes seront aussi investies dans le Programme de soutien à la famille. Celles-ci serviront à diminuer les listes d'attente et à augmenter le nombre d'heures de services. Des investissements de 50 millions de dollars sur 5 ans sont ainsi prévus, dont 10 millions de dollars en 2021-2022.

Une politique nationale pour les proches aidants ainsi qu'un plan d'action seront également dévoilés dans la prochaine année.

Soutenir les jeunes et favoriser l'intégration en emploi

Le crédit d'impôt pour stage en milieu de travail qui vise, entre autres, les stages effectués par des personnes handicapées, sera bonifié. L'augmentation proposée sera de 32 % à 40 %. Le gouvernement souhaite ainsi encourager les entreprises à participer au développement des compétences des jeunes.

Le gouvernement appuiera également l'organisme Femmessor. Cet organisme contribue à la création, à la croissance et à l'acquisition d'entreprises dirigées et détenues par des femmes dans les dix-sept régions administratives du Québec.

Le gouvernement prévoit, pour l'année 2021-2022, consacrer 23,4 millions de dollars pour continuer d'appuyer Femmessor. Cela permettra à l'organisme d'élargir son offre de services à de nouvelles clientèles, dont les personnes handicapées.

Soutenir la participation des personnes handicapées à des activités de loisirs

Afin de fournir l'accompagnement nécessaire pour que les personnes handicapées puissent bénéficier d'un meilleur accès aux activités de loisirs, et ce, en toute sécurité, un montant de 8 millions de dollars est prévu, soit 4 millions de dollars en 2021-2022 et 4 millions de dollars en 2022-2023.

Rappelons que les détails et les modalités de mise en œuvre de ces nouvelles mesures devraient être dévoilés ultérieurement. Également, un degré d'incertitude entoure les prévisions économiques et financières du gouvernement en raison de la pandémie. L'évolution de la situation épidémiologique pourrait donc avoir un impact sur les mesures du budget. Nous vous tiendrons informés.

Pour consulter le budget complet, visitez le www.budget.finances.gouv.qc.ca/budget/2021-2022/

Semaine québécoise des personnes handicapées : restez à l'affût!

Les renseignements concernant la *Semaine québécoise des personnes handicapées 2021* ainsi que le matériel promotionnel seront mis en ligne au début du mois de mai.

Surveillez notre site Web pour ne pas les rater!

