



# le Propageur

Édition du mois de février 2014



P.2	Coup de cœur de la Table
P.3	
P.4	Postes Canada
P.5	Prix des médicaments
P.6	Conseils de nos experts
P.7	
P.8	
P.9	CCEG
P.10	Technologie
P.11	Droits des locataires
P.12	Mannequinat
P.13	Silver économie
P.14	Baby-boomers
P.15	Manger seul
P.16	Chronique littéraire
P.17	
P.18	Nouvelles d'ailleurs
P.19	
P.20	
P.21	Fraude
P.22	Suivis des dossiers
P.23	
P.24	
P.25	Dossier spécial : Sexualité
P.26	
P.27	À mettre à votre agenda
P.28	Pour nous joindre

## Mot de la présidente et de la directrice

Il nous fait plaisir de vous offrir, avec l'équipe de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec, l'édition du bulletin d'information *le Propageur* de février 2014. Tout premier bulletin de cette nouvelle année, nous travaillons toujours à vous offrir une information diversifiée et stimulante. Nous sommes heureuses de constater que les préoccupations sur des enjeux liés aux personnes âgées sont actuellement au cœur de plusieurs débats. On en parle de plus en plus comme de défis collectifs que de fatalités qu'il faut absolument éliminer. On sent qu'on est à l'ère des solutions et non pas simplement des constatations.

Nous avons une pensée toute spéciale à la Table régionale, comme dans tout le Québec d'ailleurs, pour les personnes qui sont touchées par la tragédie de L'Isle-Verte. Nous espérons que vous pourrez trouver réconfort et acceptation malgré l'incompréhension qui plane souvent suite à de tels événements.

Finalement, nous vous souhaitons une très belle Saint-Valentin. Profitez de ce moment pour dire aux gens que vous aimez qu'ils comptent pour vous et combien vous les appréciez.

Bonne lecture et n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires sur cette édition du bulletin d'information.



Louise Labbé, *présidente*



Janik Ouimet, *directrice*



## Vieux, mais toujours citoyen à part entière!



*Le Propageur* a croisé Jean Yergeau un jour où il n'avait pas de réunion...



**Jean, en quelle année as-tu pris ta retraite? Est-il plus exact de demander en quelle année tu la prendras?** En juin 2000, après 35 ans d'enseignement. Et je la REprendrai dans 2 ans, progressivement. Je disais aussi cela il y a 4 ans. Maintenant, il reste probablement 2 ans. Je la prépare avec des cours de peinture. Élève appliqué et docile, croyez-le ou non.

**D'ici cette 2<sup>e</sup> retraite, que fais-tu?** J'essaie d'être utile, pendant que je suis encore capable physiquement et mentalement. Je réinvestis dans des militances sociales ce que j'ai appris. J'y condense mon expérience à transmettre des savoirs, comme un enseignant. Je réunis, négocie, convainc, comme un syndicaliste. Marier compréhension et partage, comme en solidarité internationale. C'est valorisant et j'ai du plaisir à le faire.

**Ce plaisir d'être utile. Dans quels organismes?** Actuellement, surtout au CASPAD, à l'AREQ, aux Tables de concertation. Occasionnellement, un peu partout où on me convie.

**C'est quoi le CASPAD?** Un comité d'action sociopolitique local créé à l'hiver 2001 avec des amiEs de militance. Depuis, nous nous rencontrons près d'une fois par mois, une douzaine de personnes retraitées engagées dans différents secteurs et organismes (environnement, solidarité, politique municipale et nationale, tout ce qui touche les aînéEs) et un halo d'une quarantaine qui participent à cette mouvance selon les sujets et les actions.

**Des exemples de sujets et d'actions?** Nous voulons savoir, débattre, informer le plus de monde possible, combattre les opinions instantanées, ignorantes ou simplistes. Développer une citoyenneté de qualité. Les sujets? La gouvernance, l'assurance autonomie, les inégalités économiques, Carpe Diem, le monorail à haute vitesse, la laïcité, les guerres du pétrole, l'immigration à Drummondville, l'effondrement de l'hégémonie américaine, entre autres. Ainsi, nous avons organisé 3 rencontres publiques avec une politicologue sur la situation en Syrie. Avec d'autres groupes, nous nous sommes opposés à l'agrandissement du dépôt de St-Nicéphore. Nos actions découlent souvent des implications des personnes présentes.



## Vieux, mais toujours citoyen à part entière! (suite)



**Impliqué à l'AREQ et aux Tables des personnes aînées?** Je mets souvent mon grain de sel et j'influence parfois les interventions et actions de mon Association, l'AREQ, au local, régional et national. Actuellement, je travaille à ce que l'AREQ développe une analyse critique de l'information diffusée par les médias et contribue à l'émergence d'une information citoyenne plus libre. Ça se décidera au congrès de juin. J'y serai. Aux Tables, j'y ai consacré beaucoup de temps, maintenant moins. La concertation, ce n'est pas naturel. Il faut la vouloir, l'apprendre, la construire. Bâtir AVEC d'autres sur une base égalitaire, ça exige une ouverture et un renoncement hors du commun. Nous avons tous un bout de chemin à faire.

**Combien d'heures par semaine?** Peut-être 10, 15 ou 20. Quand on croit à quelque chose, difficile de dire non. Si on compte ses heures, on fait du temps, comme en prison.

**Pourquoi fais-tu cela?** Parce que je l'ai toujours fait. Pendant mes 35 ans d'enseignement, j'ai toujours pensé que transmettre des savoirs sans les relier à la société, aux enjeux d'aujourd'hui et demain, c'était ratatiner ma mission d'enseignant, la réduire à la tuyauterie. Ce qui m'enthousiasme encore : regarder large, dépasser la question imposée, voir en-dehors de la lorgnette, laisser une empreinte sur le monde où l'on vit! Sinon, à quoi sert-on? Croire à sa totale impuissance sociale accule au suicide. Agir sur ce qui nous entoure rend la vie plus plaisante et stimulante.

**Un retraité au travail?** Je suis sans solde à temps plein, avec travail et congé intenses répartis sur 12 mois. Ça comprend aussi du camping, parfois des voyages, de la lecture (surtout en socio), des bouffes entre amiEs, la famille...

**Tu as l'air de t'amuser dans cette retraite. Tu la décris avec passion.** Passion et détachement : m'impliquer beaucoup, mais ne pas me laisser posséder. J'avoue entretenir une certaine itinérance, précieuse, moins géographique qu'intellectuelle. Dans cette société grégaire cultivant les idées en boîte et le conformisme, j'éprouve du plaisir à conquérir une distance critique, à tenter de me libérer des idées toutes faites, à force de lecture, d'étude et d'échanges. D'échanges, car je ne crois pas à la militance solitaire, il faut se rattacher à une communauté.

Au plaisir de se recroiser! À la prochaine...



## Vers une privatisation des services chez Postes Canada?



En décembre dernier, Postes Canada annonçait une **refonte majeure de ses services à la population**. Motivée par une décroissance du volume de courrier et des pertes de revenus considérables, la société fédérale fait valoir qu'elle n'a pas d'autres choix pour demeurer concurrentielle. La réforme passe entre autres par **une hausse vertigineuse des timbres** qui passeront de **0.63 \$ à 1.00 \$**, mais surtout, elle prend la décision de mettre à pied près de 8000 facteurs.

Beaucoup d'inquiétudes ont depuis été soulevées. Notamment, **à quel type de services pourront s'attendre les citoyens les plus âgés, handicapés ou à mobilité réduite?** Certains organismes et groupes de défense des droits y voient même une menace pour l'autonomie des personnes qu'elles représentent.

La société des postes a bien tenté de rassurer la population en attestant que la majorité des Canadiens à l'heure actuelle reçoivent leur courrier à l'intérieur de boîtes postales multiples et que des mesures d'accommodement sont possibles au cas par cas. Ceci dit, les intentions sont nobles, mais demeurent sans engagement ferme de la part des gestionnaires fédéraux.



**D'autre part, est-ce en augmentant le coût des timbres et en diminuant ses services que Postes Canada réussira à renouer avec les profits?** Est-ce vraiment le seul et le meilleur moyen de sauver cette entreprise? L'idée de diminuer la fréquence de livraison à deux ou trois jours par semaine aurait pu être examinée par exemple. Pour l'instant, plusieurs manifestations s'organisent.

Le NPD propose également une pétition. Est-ce que cela sera suffisant pour faire reculer le gouvernement Harper? (*Suis-je la seule qui en doute?*)

Sources :

<http://petition.npd.ca/non-a-la-reduction-de-nos-services-postaux>,  
[www.lapresse.ca/actualites/national/2013/12/11/01-4719892-poste-fin-de-la-distribution-a-domicile.php](http://www.lapresse.ca/actualites/national/2013/12/11/01-4719892-poste-fin-de-la-distribution-a-domicile.php)



Martine Clément



## Se soigner, mais à quel prix?



En moyenne, pour l'année 2012, combien d'argent un québécois a-t-il dépensé en médicaments? L'Institut canadien d'information sur la santé a fait le calcul : 1 063 dollars, soit deux semaines de revenu moyen. Dans les pays de l'Organisation de Coopération et de Développement Économiques (OCDE), la dépense est évaluée à 494 dollars.

L'augmentation des dépenses en médicaments dans les pays riches a explosé depuis les dernières décennies, la principale cause étant le progrès. Progrès thérapeutiques qui, pour certains, ont ralenti depuis les années 1990. « La plupart des nouveautés sont des reformulations légèrement améliorées de produits existants [...] les réelles innovations, tels les traitements anticancéreux, coûtent parfois plus de 100 000 dollars pour quelques mois de traitement! »

Dans un article sur le sujet, il est mentionné que le prix élevé des médicaments est en partie expliqué par le régime d'assurance médicaments universel (mixte public-privé) déployé en 1997. Au Québec, la cotisation à une assurance collective privée est obligatoire jusqu'à l'âge de 65 ans pour ceux en ayant l'accès. Pour les autres, c'est à la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) qu'il faut réclamer. **En 2012, le budget pour l'assurance médicaments dépassait les 3,3 milliards de dollars.**

Plusieurs solutions sont proposées afin de rétablir l'équilibre. Par exemple, instaurer un régime d'assurance médicaments universel entièrement public, ce qui, selon une étude publiée par Marc-André Gagnon sous l'égide de l'Institut de recherche et d'informations socio-économiques (IRIS), permettrait au Québec d'économiser plus de 3 milliards de dollars. De plus, il est suggéré de créer un pôle unique d'achats de médicaments et de s'impliquer dans la fabrication de certains génériques et vaccins, pour ainsi diminuer le risque de pénurie.

L'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS) a fait des recommandations au Ministère de la santé et des services sociaux. Pour en savoir davantage, veuillez consulter le : [www.lactualite.com/lactualite-affaires/les-pilules-de-la-colere](http://www.lactualite.com/lactualite-affaires/les-pilules-de-la-colere).

Catherine Bureau



## Conseils de nos experts : La santé digestive



**Collaboration spéciale de Micheline Séguin Bernier Dt.P., nutritionniste  
Direction de la santé publique de la Mauricie et du Centre-du-Québec**

La santé digestive est un sujet que l'on n'aborde pas toujours avec les professionnels de la santé, mais qui est souvent présent lorsque l'on prend de l'âge. En réalité, on n'y prête pas beaucoup attention sauf lorsque des problèmes mineurs surviennent. Saviez-vous que près de 20 millions de Canadiens sont aux prises avec des troubles digestifs? Le cancer colorectal vient au 2<sup>e</sup> rang des cancers les plus mortels au pays en frappant plus de 23 000 personnes par année. Les mesures suggérées pour prévenir ce cancer vous aident aussi à éviter de nombreux troubles gastro-intestinaux passagers qui peuvent nuire à votre qualité de vie. Voici quelques notions de prévention de base :

- Adopter une alimentation équilibrée qui comprend suffisamment de fibres (fruits, légumes, grains entiers), de protéines maigres (poulet, poisson, légumineuses, tofu, viande) et de produits laitiers. Éviter de consommer des charcuteries.
- Boire beaucoup d'eau. Modérer votre consommation de boissons caféinées et alcoolisées.
- Faire régulièrement de l'activité physique.
- Maintenir un poids santé. Éviter d'accumuler un surplus de poids autour de la taille.

*« Une consommation suffisante de fruits, de légumes et de lait, ainsi qu'un apport adéquat en vitamine D et en fibres sont associés à une diminution du risque de cancer colorectal. »*

Quelques conseils :

- Ajoutez une banane ou des petits fruits à vos céréales à grains entiers.
- Ajoutez plus de légumes à vos sandwiches, pizzas, hamburgers.
- Ajoutez une salade et un légume à vos mets principaux, pas uniquement une pomme de terre. Si nécessaire, achetez des légumes frais prélavés ou utilisez des légumes surgelés.
- Envie de grignoter? Pensez aux mini-carottes, à des lanières de poivrons, aux noix et amandes sans sel ajouté. Mangez un fruit avec un yogourt vanille.

Pour en savoir plus : [www.cancer-colorectal.ca](http://www.cancer-colorectal.ca)



## Conseils de nos experts : L'ergothérapie et la tablette électronique



**Collaboration spéciale de Frédéric Beaulieu**  
**Étudiant à la maîtrise en ergothérapie**



Depuis quelques années, la popularité des tablettes électroniques n'a fait qu'augmenter. Intuitive et facile d'utilisation, la tablette a conquis plusieurs aînés. Outre le fait qu'elle est un outil de communication et de divertissement pratique, la tablette peut être très utile pour maintenir les capacités cognitives et même physiques de l'aîné. Des ergothérapeutes, notamment à l'Université de Trois-Rivières, ont cherché à trouver des façons d'exploiter ce merveilleux outil. Plusieurs applications ont été développées pour la réadaptation des enfants, des adultes et des aînés. D'autres applications, principalement des jeux, peuvent aussi être utilisées pour améliorer les capacités de la personne. Je vous en suggère quelques-unes pour vos tablettes et téléphones intelligents :

**Einstein HD** est une application qui vise l'amélioration ou le maintien des habiletés cognitives. Cette application est facile à utiliser, intuitive et en français. Vous devrez compléter différentes épreuves de mémoire, de concentration et de logique qui muscleront vos méninges! Vous pouvez suivre votre progrès sur le tableau bord de l'application. Une version gratuite est disponible, mais la version complète coûte 3\$.

D'autres applications comme **Aerox** vous demanderont davantage d'habiletés physiques. Vous devrez utiliser vos bras et vos épaules pour positionner adéquatement la tablette et ainsi faire rouler une bille sur tout un parcours.

Il existe aussi des applications pour vous aider à ne rien oublier et à structurer les activités du quotidien. Il y a entre autres des calendriers, mais aussi des applications comme **Dosecast** qui vous permet de dresser la liste de vos médicaments et de créer des alertes qui vous rappellent lorsqu'il est temps de les prendre.

Beaucoup d'autres applications sont disponibles! Renseignez-vous auprès de votre ergothérapeute.



## Conseils de nos experts : L'amour et la sexualité chez les aînés...



Centre de santé et de services sociaux  
de Bécancour-Nicolet-Yamaska

**Collaboration spéciale de Marie-Noëlle Bourque  
Travailleuse sociale au CSSSBNY**



### ... Osons en parler!

Les relations amoureuses et la sexualité chez les aînés sont souvent mal connues, mal acceptées et même tabou dans notre société. On en parle peu, les personnes âgées elles-mêmes n'osent pas aborder le sujet et les plus jeunes, soit les enfants, préfèrent ne pas savoir.

On parle de leur perte d'autonomie physique et cognitive, de leurs besoins de services à domicile, d'un changement de milieu de vie, mais on oublie souvent leurs besoins d'intimité et leurs désirs amoureux et sexuels. Pourtant, le besoin d'aimer et d'être aimé fait partie intégrante des besoins fondamentaux. La mémoire affective est d'ailleurs l'une des dernières fonctions à disparaître chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Les changements physiques et parfois cognitifs chez les aînés peuvent modifier leurs rapports amoureux et sexuels, mais à la base, les besoins et les désirs demeurent souvent. Lorsqu'ils osent parler de leurs relations intimes certains propos de personnes aînées ressemblent à : « Que dira-t-on de moi? C'est ridicule, j'ai passé l'âge. Je suis veuve, j'ai déjà eu un mari, une femme. Je me sens coupable. » Une peine d'amour à 92 ans, est-ce possible? Certainement! Par exemple, pour les aînés vivant en résidence privée, les rencontres peuvent être propices à développer des relations amoureuses, de la rivalité et parfois des déceptions amoureuses. En parler peut aider certaines personnes à verbaliser leurs émotions, à comprendre ce qui leur arrive et à leur permettre d'obtenir le support nécessaire.

L'amour et la sexualité chez les aînés : oserons-nous en parler? La société évolue, les mentalités changent, ne soyez pas gêné d'en parler si vous en ressentez le besoin ou si vous avez des questionnements. Contactez votre Centre de santé. Selon votre situation et vos besoins, vous serez dirigé à la bonne personne.

Vous aimeriez obtenir des conseils ou des informations de nos experts sur un sujet précis?  
Écrivez-nous, nous en parlerons dans notre prochaine édition. C'est anonyme!

*concertationaines@cgocable.ca*



## Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG)



**Un levier créateur d'idées et d'actions innovantes en gérontologie!** Au Québec, à la naissance, l'espérance de vie des Québécois se situe actuellement autour de 76 ans pour les hommes et de 81 ans pour les femmes. Dès 2020, le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus se sera accru de plus de 60 % et constituera 21 % de la population québécoise.

Fier de son savoir-faire en matière d'éducation en santé, le Cégep de Drummondville souhaite se positionner comme acteur de premier plan en santé et en services sociaux pour participer à la reconnaissance de la contribution des aînés dans la société. Le Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG) s'inscrit parfaitement dans la mission du Cégep de Drummondville. Véritable transmetteur de pratiques gagnantes et innovantes en matière de gérontologie, le CCEG représente une passerelle intergénérationnelle qui se donne collectivement un pouvoir d'agir lié à des actions innovantes et pertinentes pour la promotion du vieillissement actif, en partenariat avec les organismes de sa région.

La tâche est colossale et les besoins sont nombreux. Le plan d'action du CCEG est développé en tenant compte des transformations sociétales liées au vieillissement accéléré de la population. Le CCEG est également une véritable pépinière de main-d'œuvre qualifiée et, par ricochet, un partenaire important dans la trame économique du marché du travail dans la région. Vous désirez en savoir plus sur les enjeux et actions du CCEG? Communiquez avec Mme Nathalie Mercier du Cégep de Drummondville au 819 478-4671, poste 4607.

### **Échanges-Conférence : L'impact de l'hypersexualisation chez les femmes aînées**

Projet initié par la Maison des femmes des Bois-Francis.

**24 avril 2014 de 13h15 à 16h15**

Invitée : Mme Gisèle Bourret du Comité des aînées de la Fédération des femmes du Québec

Contactez Marie Line Molaison pour vous inscrire : 819 758-3384.



## Les aînés de plus en plus présents sur les médias sociaux



Les médias sociaux offrent de nouvelles possibilités de dialogues et d'échanges. **De plus en plus, les aînés emboîtent le pas** en créant et en entretenant un profil sur des réseaux comme Facebook ou Twitter. Selon une étude réalisée par le CEFRIO, 34 % des 55-59 ans sont présents sur les réseaux sociaux, alors que seulement 12 % des 75-79 ans le sont.

Quoi qu'il en soit, **c'est tout de même auprès des aînés qu'on enregistre la plus forte croissance en termes d'utilisation d'internet et des médias sociaux depuis les dernières années.** Un rapport du *Pew Research Center*, publié en août 2010, souligne que l'usage des réseaux sociaux a presque doublé en un an, passant d'un taux de 22 % à 42 % chez les Américains de plus de 50 ans. Toujours chez nos voisins du Sud, selon un sondage réalisé en ligne pour le compte des firmes Ipsos et Google, les aînés américains passeraient maintenant plus de temps sur la Toile qu'à regarder la télé.

L'utilisation des réseaux sociaux servirait principalement à se tenir informé des activités des groupes et d'organisations et à regarder des vidéos. **Soulignons que Facebook demeure le réseau social le plus utilisé chez les aînés.**

Source : [www.cefrio.qc.ca/media/uploader/Rapport\\_generationa\\_internautes\\_qc.pdf](http://www.cefrio.qc.ca/media/uploader/Rapport_generationa_internautes_qc.pdf)

### Facebook 101



Si vous ne possédez pas de compte Facebook, vous pouvez vous inscrire en suivant quelques étapes très simples. **Pour créer un compte**, il suffit de saisir votre nom, votre date d'anniversaire, votre sexe et votre adresse électronique dans le formulaire disponible sur **[www.facebook.com](http://www.facebook.com)**. Ensuite, choisissez un mot de passe. Une fois le formulaire d'inscription rempli, vous devez confirmer votre demande en cliquant sur un lien que Facebook fera parvenir au courriel que vous avez indiqué. Pour en savoir plus : <https://fr-ca.facebook.com/help/188157731232424/list>.

Martine Clément



## Association des locataires des Bois-Francs (ALBF)



### **L'Association des locataires des Bois-Francs (ALBF) invite les locataires de résidences privées pour aînés à refuser toute augmentation abusive.**

Les droits et obligations des locataires et des propriétaires de résidences privées pour aînés doivent respecter les dispositions du Code civil du Québec. Ainsi, pour augmenter le loyer ou modifier les conditions du bail du locataire, le locateur devra lui donner un **avis écrit** à cet effet dans les délais prévus au Code civil. **Pour un bail de 12 mois ou plus**, le propriétaire doit envoyer l'avis entre **3 et 6 mois avant la fin du bail**. Les locataires ont un mois à compter de la réception de l'avis pour refuser la hausse ou toute modification proposée au bail. Il est important de savoir qu'un refus n'entraîne pas nécessairement un déménagement.

**Le bail dans les résidences privées pour personnes âgées doit comprendre une section « loyer » et une section « services ».** Si le montant d'augmentation correspondant à la section « loyer », il peut être calculé à partir du taux d'ajustement de la Régie du logement (1,1 % pour les logements chauffés par le propriétaire en 2014), ce n'est pas le cas pour la section « services ».

Il n'existe aucune réglementation sur la fixation des coûts des services offerts dans les résidences privées. **Il est donc nécessaire de s'assurer que l'augmentation des coûts des services semble juste.** Les locataires des résidences privées pour personnes âgées sont en droit de demander à leur propriétaire de justifier son augmentation et de faire les vérifications nécessaires par la suite. Dès lors, le locataire peut négocier son augmentation s'il la trouve déraisonnable. **S'il n'y a pas d'entente possible, le propriétaire pourra s'adresser à la Régie pour demander de fixer le loyer.**

Entre temps, nous invitons les locataires à communiquer avec l'Association afin d'être informés et soutenus dans leurs démarches. L'Association des locataires des Bois-Francs (ALBF) a pour mission de défendre les locataires en les informant sur leurs droits et devoirs et ce, partout au Centre-du-Québec.

**Pour nous joindre : Tél. : 819 758-3673 / Sans Frais : 1 855 758-2523**

Andrée-Anne Béliveau, Coordonnatrice par *intérim*, ALBF



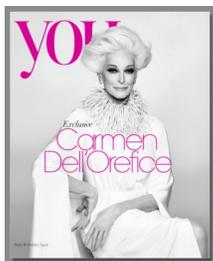
## La beauté n'a pas de poids, ni d'âge. Les publicitaires s'adaptent.



De bonnes nouvelles pour les femmes qui militent pour faire en sorte que soient représentées des images corporelles féminines diversifiées. L'année 2013 a certainement été celle où la mode aura été marquée par l'arrivée de mannequins nouveaux genres. On remarque que de plus en plus de femmes ayant un poids santé font maintenant la couverture des magazines de mode. **Les designers font également appel à des mannequins matures pour présenter leur collection.**

Le vieillissement de la population est un phénomène mondial et il appert que pour tirer profit de l'émergence de cette clientèle, le monde de la mode n'a d'autre choix que d'adapter son offre à la demande. Une bonne façon d'y parvenir est de permettre à la clientèle de s'identifier au produit. Voici quelques exemples :

À 85 ans, **Daphne Selfe** a été choisie par l'enseigne de prêt-à-porter américaine **T.K. Maxx** pour sa campagne automne-hiver 2013-2014. À 82 ans, **Carmen Dell' Orefice** pose en couverture du **magazine You**. En entrevue, elle avoue qu'elle a fait plus de couvertures de magazines ces 15 dernières années que pendant ses années de mannequinat précédentes. **Iris Apfel**, cette grande dame de la mode new-yorkaise est devenue, à 90 ans, **l'égérie de la marque de cosmétique M.A.C.**, en 2011.



L'image que ces femmes nous renvoient c'est qu'il est maintenant possible d'être grand-mère et mannequin pour annoncer autre chose que des assurances ou de la colle pour les dentiers.

Une belle évolution!

Martine Clément



## La Silver économie, le Grey marquet ou le Pouvoir gris...



### ... Sur la carte de crédit?

En plus de représenter le segment de la population qui augmente le plus vite au Canada, le groupe des 55 ans et plus dispose d'environ 70 % de l'actif financier au pays. Une opportunité que les marchands de luxe ont comprise. Par exemple, au Canada, la moitié des voitures de prestiges (*Cadillac, Mercedes, BMW, etc.*) sont achetées par des consommateurs de ce groupe.

Depuis leur naissance, cette génération a toujours représenté une opportunité pour favoriser la croissance économique. En outre, au Canada, le marché gris dépense 33 % de plus que la moyenne nationale pour les voyages. D'ailleurs, les grands-mères ou grands-pères sont les plus gros acheteurs de jouets. Et la liste ne s'arrête pas là...

Plus que jamais les entreprises multiplient les rabais et les avantages aux personnes âgées. Que ce soit au comptoir de la banque, dans les compagnies aériennes, les grands magasins ou dans les trains, on peut avoir des escomptes en présentant sa carte de l'âge d'or. Ces rabais vont de 10 % à 50 %. La tentation à la consommation est omniprésente et bien ciblée.



Parallèlement, depuis quelques années, les banques et les compagnies de crédit multiplient les études à ce sujet. Les boomers, arrivés à la retraite, n'arrivent pas à adapter leur rythme de vie à la diminution des revenus. Plusieurs compensent en empruntant sur des marges de crédit.

**Selon toutes les sources consultées, préparer un budget réaliste et l'adapter à sa capacité de payer est la meilleure façon de prévenir tout problème financier et ce, peu importe l'âge que l'on a.** Plusieurs organismes peuvent vous accompagner dans cette démarche, n'hésitez pas à vous renseigner.

Sources :

[www.quebecdroite.com/2011/10/lendettement-augmente-trois-fois-plus.html](http://www.quebecdroite.com/2011/10/lendettement-augmente-trois-fois-plus.html)

[http://option-consommateurs.org/volet\\_aines/credit\\_surendettement](http://option-consommateurs.org/volet_aines/credit_surendettement)

Martine Clément



## De baby-boomers à papy-boomers



On leur reproche souvent leur manque de solidarité envers les générations qui les suivent. On les a vus en faveur des hausses des frais de scolarités alors qu'ils ont milité pour la gratuité. On a vu des syndicats instaurer des clauses orphelines dans les conventions collectives. Les boomers ont cette tendance à remettre en question les avantages dont ils ont profité.

Ils sont une réalité mathématique. Ils sont tout simplement nombreux. Arrivés en grand nombre à la fin de la Seconde Guerre mondiale, ils n'ont jamais eu à s'adapter à la société, c'est la société qui s'est toujours adaptée à eux.

Lorsqu'ils étaient dans la force de l'âge, ils se sont pris en main et ont créé les institutions qui caractérisent le Québec d'aujourd'hui. De la nationalisation de l'électricité à la Caisse de dépôts et placements en passant par les régimes de pension. Ils ont fait en sorte de combler leurs besoins. Ce constat ne changera pas alors qu'ils arrivent maintenant à l'âge de la retraite.

Toutes les études s'entendent pour dire qu'ils vivront plus vieux et en meilleure santé que les générations précédentes. Les besoins en services et en loisirs de même que les besoins en santé et adaptation de domicile seront en forte croissance au cours des prochaines années.



Ce qui demeure préoccupant est que ce groupe n'est pas homogène et tous ne sont pas égaux devant la retraite. La pauvreté guette plusieurs d'entre eux. Dans l'état actuel des choses, le système de santé peine déjà à offrir les services de maintien à domicile qui sont en croissance constante. Avec une courbe démographique en décroissance, c'est non seulement le système de santé, mais tout un système de valeurs qu'il faudra repenser.

Source : <http://tvanouvelles.ca/video/83784083001>

Martine Clément



## Manger seul synonyme de mal manger?



Annalijn Conklin, chercheure britannique en épidémiologie sociale, a revisité une étude concernant les habitudes alimentaires de 25000 personnes âgées de 40 à 80 ans (EPIC-Norfolk (1993) sur la santé et le vieillissement). Madame Conklin a entre autres démontré que **les relations sociales des personnes aînées ont un effet direct sur leur régime alimentaire**. En effet, l'isolement et la solitude auraient un impact négatif sur la capacité des personnes aînées à manger sainement, plus précisément sur la consommation de fruits et légumes.

**LA VIE DES PERSONNES AÎNÉES NOUS TIENT À COEUR**

Le silence qui pèse encore sur le suicide des personnes aînées est marquant.

**PARLONS-EN!**

Quel que soit votre âge, le suicide n'est pas une option!

**Semaine de prévention du suicide**  
2 au 8 février 2014

**1-866-APPELLE**

**VOUS ÊTES IMPORTANT POUR NOUS**  
Le suicide n'est pas une option

Voici quelques statistiques :

- Les célibataires de plus de 50 ans mangeraient deux fois moins de fruits et légumes que les couples du même âge.
- Les veuves et veufs mangeraient 1,3 fois moins de fruits et légumes que les célibataires non veufs.

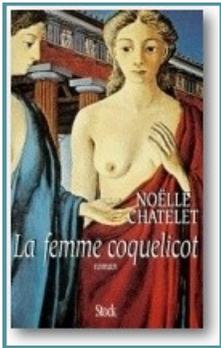
« En d'autres termes, le veuvage représente un risque de santé important compte tenu de la dégradation de la variété alimentaire, mais la combinaison veuvage et isolement social incarne un risque plus élevé. »

Source : [www.ressourcessoinsainesmontreal.com/manger-seul-cest-souvent-mal-manger-05-novembre-2013](http://www.ressourcessoinsainesmontreal.com/manger-seul-cest-souvent-mal-manger-05-novembre-2013)

Catherine Bureau



## Chronique littéraire



Vous avez entendu parler de 50 nuances de Grey? Ils sont beaux, jeunes, elle est niaise, il est riche et ils vont s'aimer aux sons de milliers de « waouh » dans « la chambre rouge de la douleur ». Voici le livre qui représente son contraire... Ils sont vieux, ne sont ni riches, ni top modèles, mais ils s'aiment tout simplement et magnifiquement.

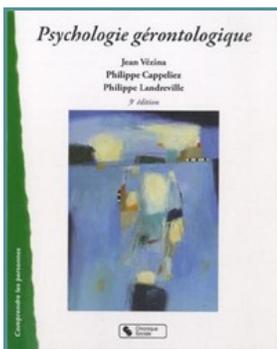
Nous vous suggérons : *La femme du Coquelicot*, paru en 1997.

**« Arrêtez de nous prendre pour des vieux! » rappelle que l'on va passer la moitié de notre vie à être le vieux de quelqu'un.** Il y a urgence à relever le défi du vieillissement et à adapter notre société. Argent, santé, logement, solitude, sexualité, rien ne lui échappe.

Écrit par Muriel Boulmier, elle est directrice du groupe CILIOPEE à Agen, qui se spécialise sur les enjeux de l'habitat et présidente du groupe de travail « Évolutions démographiques et vieillissement » de la Fédération Européenne du logement social (CECODHAS).



## Psychologie gériatrique : 3<sup>e</sup> édition chez Chronique Sociale

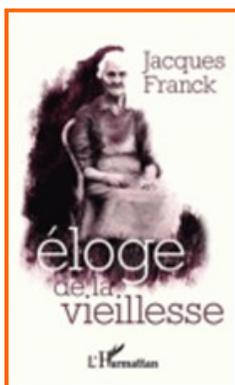


Trois psychologues québécois partagent leurs réflexions, leurs expériences et leurs lectures sur la psychologie gériatrique. Cette édition analyse des idées reçues sur l'impact du vieillissement dans les dépenses de santé, les stéréotypes et inclut même un chapitre sur la mort. Jean Vézina, 230 pages.

**Au sommaire :** Le vieillissement démographique, les changements sensoriels, l'intelligence et la résolution de problème, la mémoire, la personnalité, la vie de couple et la sexualité, les relations sociales et la solitude, le bien vieillir (lien social), le stress et les transitions de vie, la dépression, les comportements suicidaires, la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées.



## Chronique littéraire (suite)



**Éloge de la vieillesse :** Voici comment on résume ce livre de Jacques Franck dans le Figaro Fr. : « La vieillesse prend de l'ampleur. Les vieux deviennent vivaces, remuants, revendicateurs. Ils exigent une place dans la société et ne se satisfont pas du rôle de respectables reliques qui leur était souvent dévolu. Les questions soulevées par cette génération sont nombreuses. L'auteur s'attache à définir les contours, à évoquer les maux, il en souligne les avantages et les inconvénients. Il se garde habilement de toute tonalité tragique, bavarde sur la fin normale et obligatoire de la vieillesse, et enfin, souhaite l'avènement d'une Nouvelle Vieillesse. » *Éditions L'Harmattan, 140 pages.*

## Suggestions de films

### L'héritage de monsieur Mergler

Elle a 9 ans, lui est un vieil homme. C'est une histoire touchante d'une jeune pianiste et de son maître. Le destin les a fait se rencontrer dans un parc de Montréal et a placé la jeune fille sous l'aile de ce professeur en fin de carrière. Elle sera sa dernière et sa plus remarquable élève.



Pour le visionner : [www.onf.ca/film/heritage\\_de\\_monsieur\\_mergler](http://www.onf.ca/film/heritage_de_monsieur_mergler).

### Les justes



Les justes présente un groupe de curieux retraités (curieux, dans tous les sens du mot), qui occupent leurs journées en se promenant dans les palais de justice du Québec et en suivant, avec avidité, l'évolution des procès criminels. Des spectateurs de la justice? Ça ne s'invente pas! Pour visionner le film : [www.onf.ca/film/justes](http://www.onf.ca/film/justes).

Janik Ouimet



## Le Pickleball connaît une forte croissance...



Connaissez-vous ce nouveau sport qui fait de plus en plus d'adeptes? Jean-Guy Moreau, instructeur certifié membre de la Fédération québécoise de *Pickleball*, nous parle de ce sport qui semble être adapté et accessible pour les personnes âgées.



Le *Pickleball* ressemble au tennis par ses mouvements, au badminton pour les dimensions du terrain et au tennis sur table pour la ressemblance de la raquette. Le but du jeu est d'envoyer la balle trouée en plastique dans l'aire de jeu de l'adversaire sans que ce dernier puisse la retourner et ainsi compter des points. La partie se gagne dès que le total de 11 points est atteint. Le filet est légèrement plus bas qu'au tennis. Le *Pickleball* comporte de nombreux avantages, car il est plus facile à jouer que le tennis ou le badminton et est moins exigeant pour les muscles et articulations quand il est pratiqué en double. À Drummondville, plus de 100 joueurs, la plupart des aînés à la retraite, s'adonnent à ce nouveau sport qu'est le pickleball. Et vous?

## Nouvelles d'ailleurs : Bricoler et jardiner, des activités bonnes pour le cœur!

Une étude suédoise a démontré que des activités simples de la vie quotidienne comme bricoler et jardiner peuvent réduire le risque de crise cardiaque ou d'attaque cérébrale chez environ 30% des personnes de 60 ans et plus. Selon cette étude : « **Une vie quotidienne active, indépendamment du fait de pratiquer ou non de l'exercice régulièrement, est associée à la santé cardiovasculaire et à la longévité** ».

L'étude a été réalisée auprès d'environ 4 000 habitants de Stockholm âgés de 60 ans et suivis sur le plan médical en moyenne pendant 12 ans et demi. Lors du recensement, les participants ont indiqué les activités qu'ils pratiquaient (entretien de la maison et de la voiture, tonte de la pelouse, chasse et pêche, etc.), ainsi que la fréquence de ses activités. Bref, promouvoir la pratique quotidienne de tels « exercices » physiques serait aussi important que recommander de faire du jogging!



Source : [www.ouest-france.fr/sante-bricoler-jardiner-des-activites-bonne-pour-le-coeur-1656520](http://www.ouest-france.fr/sante-bricoler-jardiner-des-activites-bonne-pour-le-coeur-1656520)

Catherine Bureau



## Nouvelles d'ailleurs : Suo-Oshima, symbole du vieillissement au Japon



Plusieurs d'entre vous le savent déjà, le Québec est la deuxième nation la plus vieillissante après le Japon. Un article de Philippe Mesmer du journal électronique Le Monde, du 15 janvier dernier, nous dresse un portrait de la population japonaise.

En 2013, le Japon a enregistré une chute record de 244 000 personnes. Le nombre de décès a augmenté d'environ 19 000 par rapport à 2012, ce qui en fait la plus forte hausse depuis la deuxième guerre mondiale. Selon des chiffres de Manpower, 85 % des employeurs ont eu du mal à recruter en 2013. Ils étaient 55 % en 2009.



La ville de Suo-Oshima abrite 18 000 habitants, dont 48,5 % de plus de 65 ans, un record pour une ville nipponne. En 2013, elle a enregistré 470 décès pour 70 naissances. « *En 1948, quand je suis né, il y avait 64 800 habitants* », se souvient le maire, Takumi Shiiki.

Ceux qui partent étudier à Osaka, à Fukuoka ou à Tokyo ne reviennent jamais. La situation de Suo-Oshima illustre, plus que partout ailleurs au Japon, la problématique du vieillissement accéléré de la population. Le déclin démographique se mesure au nombre de maisons abandonnées. Dans ce contexte, les plus jeunes des seniors prennent soin de leurs aînés. « *Si Suo-Oshima disparaît, avertit le moine Shizuo Niiyama, cela signifie que le Japon peut disparaître. Le gouvernement doit agir.* »

### Pompier volontaire à 75 ans

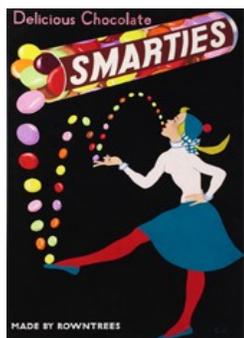
M. Ebisuzaki, 75 ans, est un retraité : « *Je voulais cultiver quelques légumes et lire des livres. Au lieu de ça, je fais partie des pompiers volontaires et j'assure un service de guide pour les visiteurs. Je suis débordé.* »

Or les autorités font peu, notamment pour la natalité. Et le Japon reste hostile à l'immigration, sauf pour compenser des besoins immédiats et identifiés. Face aux déficits de main-d'œuvre, on table sur l'emploi des femmes et des personnes âgées, voire sur l'utilisation des robots.

Janik Ouimet



## Nouvelles d'ailleurs : Nestlé et l'association Angleterre Alzheimer



### Les deux entreprises mènent une expérience avec des friandises rétro...!

Des bonbons, présentés dans un emballage qui avait cours dans les années 1950 ont été offerts à titre expérimental à des patients britanniques pour favoriser l'émergence de « *souvenirs heureux* ».

**En effet**, selon Alison Cook de l'Alzheimer Society, il semblerait « *qu'un emballage de bonbons peut suffire à rappeler des souvenirs éclatants remontant à l'enfance.* »

**Des bonbons et des chocolats** seront bientôt de retour dans les gondoles des supermarchés avec des emballages rétro. Nestlé, qui annonce le retour éminent des emballages rétro, a le soutien de l'association britannique Alzheimer qui estime que la présence des objets et nourritures du passé peut aider des milliers de patients victimes de la maladie d'Alzheimer. Des posters et boîtes d'emballages conservés comme des reliques vont de nouveau être industrialisés.



### Des aînés revisitent le cinéma en Allemagne...



Visiblement amateurs de cinéma, les pensionnaires d'une maison de retraite de Essen en Allemagne ont rejoué, le temps d'un shooting photo, plusieurs scènes de films cultes.

Porté de *Dirty Dancing*, déhanché sur la piste de danse de *La fièvre du samedi soir*, tir au pistolet du générique de *James Bond*... Découvrez dix scènes recréées pour un calendrier au <http://imgur.com/a/bJwKu>, dont celui du Titanic avec Erna, 86 ans et Alfred, 81 ans.

Toutes des photos splendides...

Janik Ouimet



## ATTENTION, nouvelle méthode d'arnaque (cartes de crédit)



Un courriel reçu de M. Stéphane Forget, vice-président de la Fraternité des policiers de Longueuil, mérite d'être partagé. Les fraudeurs usent de plus en plus d'imagination pour nous soutirer des informations personnelles au téléphone...

L'arnaque fonctionne comme suit : La personne appelle : « Bonjour, mon nom est (untel) et j'appelle du département de sécurité de Visa (ou Mastercard). Votre carte nous est signalée pour un achat inusité (non réalisé). Il s'agit de votre carte Visa émise par (nom de la banque). Avez-vous fait l'achat d'un système Anti-Télémarketing (ou autre) d'un montant de 497.99\$ (à titre d'exemple)? » Lorsque vous répondez non, la personne continue : « Nous allons créditer votre compte. Avant votre prochain relevé, nous vous enverrons votre crédit à l'adresse suivante (il vous donne votre adresse). La personne continue en disant que Visa va inscrire un rapport de fraude au dossier et que si vous avez des questions, vous devez appeler au numéro 1-800 inscrit à l'endos de votre carte en demandant la sécurité.

**Voici la partie la plus importante de cette arnaque.** La personne vous dit : « Je dois vérifier que vous êtes bien en possession de votre carte. » **Le but des arnaqueurs est d'obtenir le numéro d'identification personnel à 3 chiffres inscrit à l'endos de votre carte.** Ne donnez pas ce numéro et dites-leur que vous appellerez Visa pour valider la véracité de cette conversation. *Notez que Visa ne vous demandera jamais ce numéro d'identification à trois chiffres, puisque l'organisation l'a déjà en sa possession.*

Catherine Bureau

## Nouveau guide de référence pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées



Issu du travail des coordonnateurs spécialisés en matière de maltraitance de l'Estrie et de la Capitale-Nationale et de leurs partenaires, ce guide vise à aider à la prévention et au repérage afin de mieux intervenir pour mettre un frein à la maltraitance envers les personnes âgées. Ce guide de référence se veut complémentaire à ce qui existe déjà. Pour le consulter, allez dans la section « documentation » de notre site Internet : <http://aines.centre-du-quebec.qc.ca>.



## Suivis des dossiers : Prévention de la maltraitance



### Des initiatives locales afin de contrer la maltraitance!

Mesdames et messieurs, soyez à l'affut! Les 5 Tables locales de concertation de la région se préparent à contrer la maltraitance envers les personnes âgées. Ayant chacune leur couleur, différents moyens seront déployés à travers le Centre-du-Québec.



Des autocollants d'information seront apposés dans les endroits publics afin de faire connaître les ressources à utiliser lorsqu'une personne est victime de maltraitance.



Un monologue interactif sera présenté auprès des personnes âgées de la MRC, pour ainsi démontrer les différentes facettes de la maltraitance, mais aussi connaître les ressources du milieu. Plus de détails sur les représentations vous seront donnés dans les semaines à venir.



Les membres de la Table locale vous concoctent une surprise! Vous saurez bientôt de quoi il s'agit...



Vous connaissez le projet S.O.S. ABUS? Une ressource a été embauchée afin d'assurer la continuité de ce projet qui a pour but de prévenir l'isolement et la maltraitance par le biais de sentinelles.



Réservez jeudi le 13 mars à votre agenda! Dès 13h30, un panel de trois experts dressera un portrait des formes de maltraitance. Un moment d'échange où vos questions trouveront des réponses. Pour vous inscrire, 819 293-4841 ou 450 568-3198.

Catherine Bureau

**27 mars 2014**

### Colloque régional pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées



Les différents partenaires de la région du Centre-du-Québec et de la Mauricie se réuniront pour échanger avec des gens qui ont développé une expertise sur le sujet. Nous vous invitons à communiquer avec nous pour en savoir plus sur ce colloque régional. 819-222-5355



## Suivis des dossiers : Détresse psychologique



### **Le suicide chez les personnes aînées, une détresse quasi invisible.**

Le 19 décembre dernier, on pouvait lire dans le Droit un texte de Daniel Leblanc intitulé *La détresse au 3<sup>e</sup> âge*. Il nous résume un entretien qu'il a eu avec le Dr Marcel Boily, spécialiste en gérontopsychiatrie, qui œuvre à l'Hôpital Pierre-Janet depuis un quart de siècle.

Dr Boily nous révèle qu'il n'est pas surpris par la détresse que peuvent vivre les aînés et croit que les statistiques du ministère ne reflètent pas la réalité. « Je crois qu'il y a des suicides déguisés, qui se font en cachette, surtout chez des patients isolés qui ne veulent pas déranger, qui se laissent aller. »

Le suicide n'est pas un sujet plus tabou chez les aînés que dans les autres catégories d'âge, mais il faut faire plusieurs distinctions.

*« Dans leur cas, ce n'est pas spectaculaire quand ils passent à l'acte. Ils ne menacent pas de s'immoler à la station-service. Ils font ça sans attirer l'attention. Et ce n'est pas médiatisé comme certaines histoires. Là où c'est plus tabou pour les personnes âgées, c'est de venir en psychiatrie. Les traitements efficaces ont commencé à se développer à la fin des années 1950. Avant cela, c'était l'asile, alors quand les gens entendaient parler d'hôpitaux psychiatriques, ils se disaient qu'ils allaient disparaître. Il y avait une sorte de honte »,* explique le Dr Boily.

La perte de l'être cher, la notion de ne plus se sentir utile, la retraite, les maladies dégénératives, les problèmes d'hygiène tels que l'incontinence, l'isolement et l'abus d'alcool peuvent aussi peser lourd dans la balance au troisième âge. Il faut rester à l'affût.

**Quel que soit votre âge,  
le suicide n'est pas une option!**



# Dossier spécial

## Sexualité : Une sexualité assumée, bien après 50 ans!



Ils ont vécu la révolution sexuelle, leur espérance de vie s'allonge d'année en année et ils sont généralement en bonne en santé. Pas étonnant qu'on cherche à démystifier et qu'on parle de plus en plus de la sexualité chez les aînés. Les chercheurs évoquent qu'une sexualité épanouie est souvent le signe d'une acceptation de son corps, d'un épanouissement personnel et d'une bonne communication au sein du couple.

Bien sûr, les comportements sexuels se transforment et évoluent avec l'âge. Influencés par les métamorphoses physiques, les statistiques démontrent que les rapports sont moins fréquents après 50 ans. Beaucoup d'autres facteurs influencent l'activité sexuelle au fil des années. D'abord, l'attrait exercé par la sexualité dans la seconde moitié de la vie dépend en grande partie de l'importance de la sexualité dans les jeunes années. Sans surprise, la sexualité occupera une place plus importante pour les personnes chez qui la sexualité a occupé un rôle important dans leur jeunesse.

Le rapport entretenu avec certains mythes aura également une certaine influence. Par exemple, pour bien des femmes la sexualité peut encore être fortement associée à la reproduction ou peut être considérée, pour des motifs religieux, comme étant répréhensible. La perception que nous entretenons face à l'image du vieillissement ou le fait de percevoir la sexualité exclusivement à travers des rapports coïtaux sont également des facteurs déterminants. Or, s'embrasser, s'enlacer, se caresser, avoir des désirs ou des fantasmes érotiques fait partie de ce que les chercheurs considèrent dans la sexualité active.

Peu importe la manière dont elle est vécue, il importe de changer le regard porté sur la sexualité des personnes âgées. Nous devons les considérer comme des adultes à part entière dont il importe de respecter les choix et le droit à l'intimité.



# Dossier spécial

## Sexualité : Intimité souhaitée



Malgré le fait que nous vivons dans une société hypersexualisée, s'il est un sujet qui demeure tabou, c'est bien celui de la sexualité chez les aînés! L'amour sexualisé au grand âge est généralement perçu comme inexistant, voire malsain. Un homme âgé qui se masturbe dans sa chambre est un « vieux dégueulasse », on se demande si une femme âgée qui se masturbe a encore toutes ses facultés... Comme si la sexualité avait un âge limite et qu'après un certain âge cette réalité n'existait plus.

**Est-ce que la notion d'intimité existe dans les résidences pour personnes aînées?** La question commence à intéresser certains professionnels en France comme au Canada. L'expression de la sexualité contribue au bien-être physique et psychologique des individus, peu importe l'âge.

Admettre et reconnaître que les aînés ont eu aussi, à divers degrés, des besoins et des désirs affectifs, sexuels et érotiques constitue un premier pas. Il devient nécessaire de faire évoluer les mentalités en réfléchissant à ce que signifient désir et sexualité au grand-âge et aux meilleurs moyens de respecter les aînés à l'intérieur de leur milieu de vie.

**Que veut dire une porte de chambre fermée – même sans clef?** La personne dans sa chambre peut-elle s'y considérer « chez elle »? Peut-elle y faire ce qu'elle veut de son corps, avec qui elle le souhaite?

Ou plutôt, pourquoi ne le pourrait-elle pas? N'en a-t-elle pas le droit?

Parce que l'évolution des mentalités peut être un phénomène assez long, il est urgent d'y travailler au plus vite! **Il faut briser le tabou autour de ce sujet**, au bénéfice des jeunes amoureux que nous avons tous été, mais aussi et surtout pour les amoureux que nous pourrions tous être, un jour, quel que soit notre âge.

Sources :

[www.quinquessence.fr/telechargements/cp-quinquessence-operation-intimite-souhaitee-en-ehpad.pdf](http://www.quinquessence.fr/telechargements/cp-quinquessence-operation-intimite-souhaitee-en-ehpad.pdf)

Pluriâges : Vol.4, No 1, Automne 2013

# Dossier spécial

## Sexualité : 5 mythes sur la sexualité après 50 ans



1. **Mythe** : Au-delà d'un certain âge, les gens ressentent moins d'intérêt pour le sexe.

**Réalité** : Il n'y a pas de limite d'âge pour la sexualité. Par contre, on sait que plus on vieillit, plus la satisfaction sexuelle est liée à la qualité globale de la relation ce qui n'est pas nécessairement le cas quand on a 20 ans. Des rapports du Conseil national sur le vieillissement montrent que parmi les personnes de 60 ans et plus qui ont des relations sexuelles régulières, 74 % des hommes et 70 % des femmes trouvent leur vie sexuelle plus satisfaisante que quand ils avaient la quarantaine.

2. **Mythe** : À mesure que l'homme vieillit, il perd sa capacité à avoir une érection.

**Réalité** : Le vieillissement en soi n'est pas une cause de dysfonction érectile. Toutefois, la diminution du niveau des hormones peut amener des changements.

3. **Mythe** : Après 50 ans, des facteurs émotionnels et psychologiques sont responsables de l'absence d'intérêt sexuel chez la femme.

**Réalité** : Les facteurs physiques peuvent jouer un rôle encore plus important. En effet, les changements hormonaux de la ménopause peuvent affecter la réponse sexuelle de la femme. Mais d'autres femmes voient leur intérêt pour les rapports sexuels augmenté après la ménopause, en partie à cause d'un changement dans la proportion de la testostérone par rapport à l'œstrogène et à la progestérone.

4. **Mythe** : Une femme perd sa capacité à avoir des orgasmes avec l'âge.

**Réalité** : De nombreuses femmes trouvent plus de plaisir sexuel après la ménopause; elles ont des orgasmes plus fréquents ou plus intenses.

5. **Mythe** : la masturbation diminue la capacité à jouir des relations sexuelles.

**Réalité** : Au contraire, elle peut augmenter le plaisir sexuel, avec ou sans partenaire. Chez les femmes, elle aide à garder les tissus vaginaux humides et élastiques et augmente les niveaux d'hormones, dont celles qui stimulent le désir sexuel. Chez les hommes, elle contribue à maintenir la capacité érectile.

Martine Clément



## À mettre à votre agenda



### Sessions d'information 2014 - Drummondville Carrefour d'information pour aînés

- **27 février 2014 de 19h à 21h**  
Hôtel et Suites le Dauphin, 600, boul. St-Joseph  
Thème : *Sécurité du revenu, passeport, etc.*
- **27 mars 2014 de 13h30 à 15h30**  
Centre Communautaire St-Pierre, 575, rue St-Alfred  
Thème : *Choisir son milieu de vie*
- **24 avril 2014 de 13h30 à 15h30**  
Centre Communautaire St-Pierre, 575, rue St-Alfred  
Thème : *Crédit, endettement*
- **21 mai 2014 de 13h30 à 15h30**  
Les Jardins de la Cité, 275, rue Cockburn  
Thème : *Au volant de ma santé*
- **18 juin 2014 de 13h30 à 15h30**  
Les Jardins de la Cité, 275, rue Cockburn  
Thème : *Assurances (vie, autonomie, habitation, etc.)*



### Vos revenus à la retraite sont-ils ou seront-ils suffisants ?

- Mercredi **12 mars**, 13h30  
CDC : 59 rue Monfette, **Victoriaville**  
Et 18h30 : Légion Royale Canadienne : 34, rue Ste Marie, **Victoriaville**
- Jeudi **13 mars**, 13h30 & 18h30  
Centre communautaire St-Jean-Baptiste : 114, 18e Avenue, **Drummondville**
- Mercredi **19 mars**, 13h30 & 18h30  
Centre Gabrielle-Granger : 690, Mgr Panet, **Nicolet**
- Jeudi **20 mars**, 13h30 & 18h30  
Salle conseil des maires : 3681-1, Boul. Bécancour, **Bécancour**
- Mercredi **26 mars**, 13h30 & 18h30  
Centre communautaire : 1745, avenue Fournier, **Plessisville**

**Inscrivez-vous dès maintenant!**

**819-222-5355**

**[chantieraines@cgocable.ca](mailto:chantieraines@cgocable.ca)**



*Solution au verso*



### Sudoku

Niveau :

*Diabolique*

				5			8
			6		9		1
				7	9		5
5	4					1	
		6				2	9
			1	2	6		
	8			6	7		1 5
		3	9	4		6	
6							

# le Propageur

Pour nous joindre



Janik Ouimet, directrice, [tableainesregionale@cgocable.ca](mailto:tableainesregionale@cgocable.ca)



Catherine Bureau, agente de concertation, [concertationaines@cgocable.ca](mailto:concertationaines@cgocable.ca)



Martine Clément, agente de projets, [chantieraines@cgocable.ca](mailto:chantieraines@cgocable.ca)



Table régionale de concertation des personnes âgées CDQ

## Numéros sans frais destinés aux aînés

- ◆ Toute urgence : **911**
- ◆ Info-santé : **811**
- ◆ Ligne aide abus des aînés : **1-888-489-2287**
- ◆ Ligne Info-aidant : **1-855-852-7798**
- ◆ Autorité des marchés financiers : **1-887-525-0337**
- ◆ FADOQ : **1-800-828-3344**
- ◆ Pour Drummondville, Carrefour d'information pour aînés : **819-472-6101 / 819-474-6987**
- ◆ Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes MCDQ : **1-877-767-2227**

## Solution

2	3	9	4	1	5	7	6	8
4	7	5	6	8	2	9	3	1
8	6	1	3	7	9	4	5	2
5	4	2	7	9	3	1	8	6
7	1	6	8	5	4	2	9	3
3	9	8	1	2	6	5	7	4
9	8	4	2	6	7	3	1	5
1	5	3	9	4	8	6	2	7
6	2	7	5	3	1	8	4	9



Si vous souhaitez recevoir **par courriel** le bulletin *le Propageur*, veuillez en faire la demande à : [concertationaines@cgocable.ca](mailto:concertationaines@cgocable.ca).

Avec la collaboration de:

