

Mot de la présidente et de la directrice

P.2	Coup de coeur de la Table
P.3	
P.4	Conseils de nos experts
P.5	Stress
P.6	Intolérance au gluten
P.7	
P.8	Rêves d'aînés
P.9	
P.10	Appui Centre-du-Québec
P.11	Capsules vidéo: auto âgisme
P.12	Rendez-vous des générations
P.13	Portrait d'un organisme
P.14	Réflexion
P.15	Garde des petits-enfants
P.16	Bienfaits de la nature
P.17	Ces aînés amoureux
P.18	Idées de lecture
P.19	Immortalité
P.20	Deuils
P.21	
P.22	Nouvelles d'ailleurs
P.23	
P.24	Dossier spécial: <i>Santé mentale</i>
P.25	
P.26	
P.27	À mettre à votre agenda
P.28	Pour nous joindre

Le printemps est à nos portes et l'année 2015-2016 tire à sa fin... Une autre année mouvementée est passée avec tant d'activités enrichissantes!

Nous vous invitons d'ailleurs à notre assemblée générale annuelle (AGA) qui aura lieu le vendredi 27 mai au Musée des religions du monde à Nicolet. C'est l'occasion de faire le bilan de l'année, de rencontrer l'équipe de travail, de connaître les initiatives de la Table régionale et d'échanger avec les partenaires et les personnes âgées présentes. C'est toujours un plaisir de faire de nouvelles rencontres et de prendre du temps pour constater le travail de concertation des acteurs du Centre-du-Québec.



Nous sommes présentement à comptabiliser et analyser les réponses des 1100 questionnaires reçus lors de la vaste consultation auprès des personnes âgées de la région. Nous tenons à remercier les personnes qui ont pris le temps de compléter le questionnaire, mais également les personnes qui ont collaboré au déploiement, à la distribution et à la collecte. **MERCI 1100 fois!** C'est une mobilisation extraordinaire qui nous a permis d'atteindre notre objectif. Nous avons très hâte d'obtenir les résultats de cette grande démarche. Connaître vos perceptions, vos préoccupations et vos aspirations nous permettra d'élaborer un plan d'action 2017-2020 qui correspondra à vos besoins. Surveillez la diffusion des résultats au cours du mois d'avril ou de mai!

Nous espérons que ce numéro saura vous plaire et nous vous rappelons que vos suggestions et commentaires sont toujours appréciés!



Louise Labbé, *présidente*



Janik Ouimet, *directrice*

Coup de cœur

Notre coup de cœur : André Nadeau



Il est difficile de décrire en quelques mots l'homme que j'ai rencontré en janvier dernier. Il y a tellement à dire! Une chose est certaine, cet homme mérite toute notre reconnaissance et notre admiration. Dévotion aux autres, passion, plénitude... Une belle rencontre avec un homme jovial qui se plaît à dire que chaque jour est un spectacle!

Ancien chef cuisinier à la polyvalente et chez les sœurs, M. Nadeau a d'abord été en communauté chez les Dominicains pendant 16 ans. Son passage dans cette communauté très ouverte lui a appris des valeurs de compassion, de tendresse, à apprécier les gens et à s'intéresser à eux. « *La vérité se retrouve dans les personnes que tu rencontres* », nous raconte-t-il. C'est en discutant avec le prêtre psychologue de la communauté qu'il a réalisé qu'il avait besoin de s'exprimer. On lui a suggéré d'aller au bout de ses capacités. C'est alors qu'il a décidé de quitter les Dominicains pour étudier la cuisine pendant 6 ans à Montréal.



Tout au long de sa vie, il n'a cessé de se mettre au service des autres. En 1980, il a été récipiendaire régional du prix Dollar-Morin pour son implication au niveau des loisirs. Il a été conseiller municipal pendant 15 ans, président de la chambre de commerce pendant 5 ans, a siégé au Centre local de développement (CLD) Nicolet-Yamaska comme représentant du volet commercial et économie sociale et au conseil d'administration de la Conférence régionale des élus (CRÉ) du Centre-du-Québec.

À Saint-Léonard-d'Aston, M. Nadeau est reconnu pour son très grand dévouement à sa communauté. Il est le président du conseil d'administration du Centre l'Assomption depuis 2009. Cette résidence, qui fait sa fierté, accueille 42 personnes âgées en perte d'autonomie, et ce, jusqu'en fin de vie. M. Nadeau est fier de mentionner que cette résidence est unique, en ce sens qu'elle va plus loin dans les services offerts. Il y a beaucoup d'activités et des liens sont faits avec le Centre de la petite enfance et la Maison de Jeunes de la municipalité pour favoriser les contacts intergénérationnels.



Notre coup de cœur : André Nadeau (suite)



« Au début, les jeunes s’occupaient de venir donner un coup de main à l’extérieur. Maintenant, ils viennent jaser avec les personnes âgées. On fait prendre conscience aux jeunes de la réalité et des besoins des personnes âgées qui souffrent de solitude. Les personnes âgées sentent qu’on se soucie d’eux, qu’ils font partie de la communauté, qu’ils existent. On les invite à venir vivre à la résidence! Peu importe le problème de santé, la maladie, tous sont invités à participer aux activités. »

Sa passion pour la résidence l’Assomption, qui est une entreprise d’économie sociale (OSBL), l’a également amené à la présidence du Pôle d’économie sociale du Centre-du-Québec, il y a maintenant 5 ans. Le Pôle est l’organisme responsable en matière d’économie sociale qui assure la consolidation et le développement des entreprises d’économie sociale au Centre-du-Québec.

M. Nadeau est également membre de plusieurs autres organisations à Saint-Léonard-d’Aston. Il est membre du conseil d’administration de l’Office municipale d’habitation (OMH) depuis 1987 où il occupe la présidence depuis 6 ans, il est vice-président du club FADOQ depuis 6 ans, membre du comité de développement économique depuis 10 ans et depuis peu, il est secrétaire de la Fondation médicale Jean-Pierre Despins, associée à la Coopérative de santé de la municipalité. Fait impressionnant, l’année dernière, cette fondation a amassé, lors d’un unique souper-bénéfice où l’on rendait hommage aux bâtisseurs du milieu, la somme de 90 400 \$.

Depuis 15 ans, il a la responsabilité de l’organisation de la Guignolée. Cette initiative permet de donner des paniers de Noël à une trentaine de familles. Tout le mois de décembre, il se charge d’amasser et de trier les denrées.



M. Nadeau est une bénédiction pour les Léonardais. Pas étonnant qu’on lui ait rendu hommage en le proclamant *Tête d’affiche* en mai 2012 dans le journal Le Nouvelliste. Ressource précieuse, sa manière de s’épanouir est de mettre au service des autres ce qu’il a de bon.

Au nom de toute la communauté et particulièrement des personnes âgées que vous épauliez, aidez et écoutez continuellement, **MERCI!**

Janik Ouimet

Conseils de nos experts

C'est à : TOMBER DE SA CHAISE!

*Collaboration spéciale de Suzie Blanchette, thérapeute en réadaptation physique
CIUSSS Mauricie-Centre-du-Québec*

Saviez-vous que plusieurs chutes surviennent au moment de passer de la position debout à assis? Vous avez sans doute déjà remarqué que certaines personnes « s'élancent vers la chaise », alors qu'elles ne sont pas tout à fait rendues, qu'elles se retrouvent un peu de biais? On note cette tendance à l'approche de la chaise, du fauteuil, du lit et de la toilette.



Ces personnes semblent pressées de s'asseoir, ne complétant pas le pivot, ce qui peut entraîner une glissade à l'avant ou même le renversement de la chaise. Comme elles arrivent de côté, elles se retrouvent « assises sur une fesse » ce qui engendre une mauvaise position. Ce qui nécessite des réajustements, allant même à devoir se relever.

TRUC SÉCURITAIRE simple et infaillible à adopter dès maintenant :

Habituez-vous à toucher/sentir la chaise derrière vos genoux. Vous serez à ce moment complètement tourné et centré, vis-à-vis l'assise. Étant vraiment collé à la chaise, vous vous assoirez au fond, évitant de vous retrouver « assis sur les reins ». Avouez que c'est facile comme truc? Tout en étant efficace!



Adopter cette pratique permettra que « tomber de sa chaise » demeure une expression verbale et non une réalité...

Le stress nous fait-il vieillir plus vite?

Collaboration spéciale de Nathalie Mercier, CCEG, Cégep de Drummondville

Liberté 55... Le rêve idyllique que sonne l'âge de la retraite avec une nouvelle vie agrémentée de voyages et de séjours prolongés dans les pays chauds. L'atteinte suprême de la béatitude face à une vie bien remplie. Si certains y parviennent, c'est loin d'être le lot de la plupart des personnes âgées. Et les changements graduels en matière de physiologie et de psychologie qui accompagnent le vieillissement sont parfois loin de l'exaltation tant attendue.



Le stress nous fait-il vieillir plus vite? (suite)

Le stress n'a pas d'âge et il s'infiltré sournoisement dans nos vies. En vieillissant, les sources de stress sont particulièrement présentes, et ce, même sur une plage en Floride. Peur de la maladie, départ à la retraite, déménagement, perte de capacités physiques, deuils, etc. Vieillissons-nous plus vite à cause du stress? Selon le *Centre d'études sur le stress humain (CESH)*, il semblerait que le stress peut accélérer le vieillissement, car en vieillissant, les cellules sont plus sujettes au mauvais fonctionnement lorsqu'elles sont surchargées. Le stress peut engendrer, entre autres, des troubles de sommeil ou de digestion, de l'hypertension, de l'anxiété et même la dépression. Comme certains de ces symptômes sont parfois présents chez l'aîné en raison du vieillissement des cellules, le stress ne fait qu'augmenter le processus de ces manifestations.

L'une des solutions gagnantes pour réduire le stress serait le rire. Des études ont montré que le rire sollicite la sécrétion de substances qui réduisent notre réponse au stress. Le rire produit une évacuation des tensions nerveuses et agirait comme une forme de thérapie... Inconsciente! Alors soyez conscients des bienfaits du rire et dites-vous que l'adage « mieux vaut en rire qu'en pleurer » est une posologie naturelle qui améliore le bien-être de chacun d'entre nous.

Saviez-vous que?

À l'heure où les gens collectionnent les amitiés virtuelles par centaines sur les médias sociaux, une étude démontre qu'**une personne aînée sur cinq ne peut compter sur aucun ami proche ou connaissance.**

L'Institut de la statistique du Québec (ISQ) a constaté que le réseau social des gens avait tendance à diminuer considérablement avec l'âge. « Les risques d'isolement des personnes âgées tiennent notamment au décès de membres de leur entourage et à la diminution ou la perte de leurs capacités physiques, intellectuelles et sociales ».



Qui plus est, le nombre d'amis proches semble avoir un lien direct avec la satisfaction que les gens ressentent à l'égard de la vie. Ceux qui rapportent compter sur au moins six personnes autour d'eux se disent davantage satisfaits de leur vie que ceux qui en comptent moins de quatre.

Source: http://plus.lapresse.ca/screens/332147e4-3d24-4057-98d8-dd9890f7496f_0.html

Catherine Bureau



Nutrition: Démystifions l'intolérance au gluten



L'intolérance au gluten ou maladie cœliaque, est due à une mauvaise absorption intestinale provoquée par une intolérance à la gliadine, une protéine contenue dans le gluten qui est présente dans de nombreuses céréales (orge, avoine, blé, seigle). C'est donc une affection digestive. Le gluten, c'est la fraction protéique insoluble du grain. Le gluten a été décrit pour la première fois en 1742 par Giacomo Beccari, un professeur à l'université de Bologne. (Wikipédia)

Le gluten influence les propriétés de cuisson de la farine. Il absorbe l'eau qui est ajoutée à la farine et gonfle de façon à générer une pâte à pétrir. Pendant la cuisson, le gluten libère une partie de l'eau retenue et se lie à l'amidon contenu dans la farine de façon à assurer la cohésion du pain. On peut considérer le gluten comme la colle de ces céréales. Le terme dérive d'ailleurs du latin classique *gluten* « colle, glu, gomme ». Il est responsable de la capacité agglutinante et liante des céréales et leur utilisation pour la fabrication des pâtes et de pains. Malheureusement, le gluten est utilisé fréquemment en industrie alimentaire et peut se cacher dans une multitude de produits sous des dénominations différentes.

La maladie cœliaque affecte moins de 1 % de la population. Les adultes sont davantage touchés que les enfants et les premiers signes apparaissent en moyenne vers l'âge de 40 ans. 2 personnes sur 10 sont diagnostiquées après 60 ans. Près de 70 % des personnes atteintes d'une intolérance au gluten sont des femmes. Chez l'adulte, la maladie cœliaque se traduit par des manifestations intestinales (douleurs abdominales, amaigrissement, diarrhée, ballonnements et fatigue), mais engendre également plusieurs autres symptômes très diversifiés.

Diagnostic:

L'intolérance au gluten est une maladie compliquée à diagnostiquer, car ses symptômes sont très divers et ne sont pas liés spécifiquement à cette maladie. Le diagnostic est donc souvent difficile et long à établir (12 ans en moyenne au Canada). Le médecin doit d'abord éliminer la possibilité qu'il s'agisse d'un problème digestif plus fréquent (par exemple, un syndrome de l'intestin irritable, une intolérance alimentaire ou une maladie inflammatoire de l'intestin). Il est alors possible de vivre des années avec les mêmes symptômes sans jamais soupçonner la maladie qui en est à l'origine.

Pour confirmer le diagnostic, la première étape est une prise de sang pour mettre en évidence la présence d'anticorps spécifiques de la maladie.



Nutrition: Démystifions l'intolérance au gluten (suite)



Par la suite, si le test sanguin révèle une prépondérance, on aura recours à un examen endoscopique utilisant une caméra pour visualiser l'intérieur de l'intestin grêle. Elle montre des signes caractéristiques et permet de réaliser des biopsies (prélèvements de tissus qui seront analysés). Finalement, l'effet de la diète sans gluten confirmera ou infirmera le diagnostic.

Attention! Si le patient élimine le gluten de son alimentation avant de passer ces tests, la maladie sera impossible à diagnostiquer.

Traitement:

Le seul traitement qui existe actuellement s'appuie sur l'élimination totale et définitive des aliments contenant du gluten. Heureusement, de nombreux produits alimentaires sont aujourd'hui disponibles sans gluten.



La mode du régime sans Gluten

Si c'est une nécessité pour certains, le régime sans Gluten est un choix délibéré pour d'autres. Entre les véritables intolérants et les accros aux régimes en quête d'une nouvelle solution miracle, le régime sans Gluten rencontre de plus en plus d'adeptes. Mais pourquoi?

L'histoire débute aux États-Unis d'où elle se diffuse à l'échelle planétaire grâce aux célébrités! Gwyneth Paltrow, Oprah Winfrey et Megan Fox vantent les bienfaits de leur régime sans Gluten dans leur émission respective. Puis la tendance se transforme en phénomène, d'où la floraison d'ouvrages, de conseils et de recettes pour une vie sans gluten! Une manne pour les industriels. Les emballages sont retravaillés pour que les produits « sans gluten », jusqu'alors associés à la « maladie », deviennent synonymes de bien-être, de bonne santé et de minceur. Un marketing efficace, particulièrement au Royaume-Uni, où désormais 20 % des adultes sont persuadés d'être allergiques au gluten, alors que le taux de prévalence réel est de 1 à 2 %...

Plusieurs auteurs nous mentionnent que l'agriculture de l'homme occidental a délaissé depuis longtemps l'exploitation naturelle des cultures au profit de « l'intensif ». Ce qui a sans aucun doute favoriser l'intolérance au gluten... Pour en savoir d'avantage sur le sujet des intolérances au gluten, je vous suggère le site: www.intolerancegluten.com.

Sources: <http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/963-intolerance-au-gluten-maladie-coeliaque-symptomes>
www.psychologies.com/Nutrition/Equilibre/Bio-et-autres/Articles-et-Dossiers/Le-regime-sans-gluten-un-nouveau-snobisme

Janik Ouimet



Avez-vous dit « Rêves d'aînés »?



*Collaboration spéciale de Martine Clément, agente de développement
Projet « Rêves d'aînés »*

Depuis quelques mois maintenant, un projet ayant pour but d'améliorer les conditions de vie des personnes aînées a été mis sur pied pour les résidents des Centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) de Bécancour/Nicolet-Yamaska. Il s'agit du projet « Rêves d'aînés » qui est le résultat d'un partenariat formidable entre les Tables de concertation des personnes aînées de Bécancour et de Nicolet-Yamaska, du Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour et du CIUSSS Mauricie/Centre-du-Québec. Comme son nom l'indique, **il vise à permettre aux résidents des CHSLD des MRC de Bécancour/Nicolet-Yamaska de réaliser un rêve qui serait difficilement réalisable sans un petit coup de pouce.**



Ce projet ne laisse personne indifférent et il arrive fréquemment que des gens se demandent si les personnes aînées concernées, qui ont souvent un âge vénérable, rêvent encore. Heureusement, le rêve nous accompagne tout au long de notre vie! Par contre, **les rêves évoluent au fil des âges.** Alors que les enfants rêvent de pays magiques, de princesses ou de pirates, les **rêves d'aînés nous ramènent à l'essentiel de la vie.** Cela se traduit bien souvent par la joie d'être entouré de ceux qu'on aime.

Depuis août 2015, sept rêves ont été réalisés. En août, une résidente du Centre d'hébergement Romain-Becquet a participé à un grand rassemblement familial dans son village natal à Lotbinière. Une journée formidable pour cette dame de 102 ans qui a chaleureusement été accueillie par les membres de sa famille.



En septembre, un résident du Centre d'hébergement Christ-Roi de Nicolet est retourné passer une journée au Festival Western de St-Tite en compagnie de ses enfants et a fait la rencontre de son duo favori : Dan et Lou.



Avez-vous dit « Rêves d'aînés »? (suite)



En octobre, un autre résident du Centre d'hébergement Christ-Roi a vu son souhait se réaliser. Souffrant de douleurs importantes au dos, ce monsieur a souhaité **recevoir des traitements de massothérapie**. C'est un souhait qui peut paraître très simple lorsqu'on a la santé physique et financière pour se procurer ce type de soins, ce qui n'est pas le cas pour la très grande majorité des résidents en CHSLD.

Novembre 2015 a été un mois faste pour les rêves d'aînés. Un résident de St-Célestin est retourné dans son village natal de Fortierville pour y être accueilli par parents et amis à l'occasion d'**un bon dîner dans la maison ancestrale**. Un hommage vivant lui a également été rendu. Un rêve rempli d'émotions.



Une résidente du même Centre d'hébergement est **retournée se baigner** dans une grande piscine.

Du côté de Pierreville, une résidente est allée en **pèlerinage sur les lieux marquants de sa vie**. Tandis qu'un autre résident s'est **envolé en hélicoptère** afin de voir de haut les îles de Sorel, son coin de pays.



Les rêves d'aînés sont aussi nombreux qu'originaux. Ils sont surtout vivants et remplis d'un bonheur unique. Plusieurs autres demandes de rêves ont été adressées au comité et d'autres souhaits seront prochainement exaucés. Vous avez envie d'en savoir davantage? Le projet a maintenant une page **Facebook** où sont publiés les rêves réalisés. Il est important de mentionner que les rêves d'aînés sont réalisables grâce à la contribution financière de la Conférence

régionale des élus (CRÉ) du Centre-du-Québec, dans le cadre du Fonds régional pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées du Centre-du-Québec 2014-2017 et de généreux partenaires privés qui croient au projet. Merci!



Pas besoin d'aide?



*Une collaboration de Julie Martin, conseillère aux proches aidants
Appui Centre-du-Québec*

Le rôle de proche aidant amène de nombreux bouleversements et s'accompagne de tâches qui peuvent parfois devenir lourdes. Le support de l'entourage et des organisations peuvent faciliter le maintien de ce rôle et éviter l'épuisement.

« **Je suis capable toute seule!** » Parfois, il peut être plus simple de se débrouiller seul plutôt que de demander de l'aide et ainsi avouer une certaine détresse. Mais lorsque l'on combine des complications de santé, de nouvelles responsabilités, un surplus de tâches, des deuils, etc., le mélange peut être explosif. Souvent, s'ouvrir aux autres peut nous permettre de saisir que l'on n'est pas seul à vivre une telle situation.

« **Je ne veux pas d'étrangers dans ma maison!** » L'aidé, comme l'aidant, peut être réticent à faire appel à divers services, par peur de l'inconnu. La désorganisation ou le malaise de l'aidé face aux services extérieurs peuvent devenir un frein à la demande d'aide. Il faut cependant savoir que les services de répit, de soutien ménager ou encore de préparation de repas existent pour soulager les proches aidants et faciliter le maintien à domicile des personnes composant avec une autonomie limitée.

Il n'est pas toujours simple de se convaincre ou de convaincre la personne aidée de la nécessité d'avoir recours à une aide extérieure. Toutefois, faire appel à des ressources vient offrir un support au quotidien, tout en favorisant un maintien à domicile agréable pour tous!

Pour connaître les services près de chez vous, contactez le Service Info-aidant au 1 855 852-7784 ou consultez le répertoire des ressources au www.lappuicdq.org.



*La jeunesse est le temps d'étudier la sagesse.
La vieillesse est de la pratiquer.
JJ Rousseau*





Capsules vidéo à Propager! Quand l'âgisme commence par soi...



Le 15 décembre dernier, la Table régionale a procédé au lancement de **6 premières capsules vidéos en lien avec l'auto âgisme chez les personnes aînées**. L'auto âgisme réfère au fait que les personnes aînées elles-mêmes se discriminent à cause de leur âge et c'est pourquoi le thème central « *Vieillir n'est pas une maladie - Ne tombez pas dans le piège de l'âgisme!* » revient dans chacune des capsules.



Sous forme humoristique, les thèmes abordés dans les capsules sont: la peur de déranger, les technologies, on reste qui l'on est peu importe l'âge, les relations amoureuses, la perte de confiance et l'âge au travail.

Nous vous invitons à visionner les 6 capsules et à les faire circuler. La Table régionale peut fournir une copie CD des capsules sur demande aux organisations qui désirent aborder le thème. Mentionnons que ce projet est financé en partie par Service Canada dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés. Bon visionnement!



Janik Ouimet

Suivis des dossiers

Rendez-vous des générations 2016



Vous avez entre 12 et 99 ans?

Joignez-vous à nous pour la 2^e édition des **Rendez-vous des générations** qui aura pour thème l'**environnement**!

Invitez un ami ou un membre de votre famille!

MRC de Nicolet-Yamaska

Mardi 15 mars à 18 h 30 au Centre communautaire de Saint-François-du-Lac

- Inscription : CAB du Lac Saint-Pierre au 450 568-319 ou CAB de Nicolet au 819 293-4841

MRC d'Arthabaska

Jedi 17 mars à 18 h 30 aux Jardins du Parc Linéaire, Victoriaville

- Inscription : FADOQ Centre-du-Québec au 819 752-7876

MRC de L'Érable

Mercredi 23 mars à 18 h 30 à la Maison des jeunes Express 12-18, Plessisville

- Inscription : CAB de L'Érable au 819 362-6898

MRC de Drummond

Mercredi 30 mars à 18 h 30 au Café Clovis du Cégep de Drummondville

- Inscription : CDC Drummond au 819 474-3223

MRC de Bécancour

Jedi 31 mars à 18 h 30 à la salle Lise Blanchette, Gentilly

- Inscription : CAB de la MRC de Bécancour au 819 288-5533 ou au 819 298-2228

Exprimez-vous!

- ⇒ Quelles sont vos préoccupations face à l'environnement?
- ⇒ Que faites-vous au quotidien pour pallier ces préoccupations?
- ⇒ Que pouvez-vous faire de plus individuellement et collectivement pour l'environnement?

Nouveauté cette année : il y aura un **panel intergénérationnel**.

Notez que l'entrée est gratuite et qu'une collation sera servie sur place.



Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG) du Cégep de Drummondville



C'est en 2013 que le Cégep de Drummondville a créé le Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG). Initié par la directrice générale, Mme Brigitte Bourdages, le CCEG se veut une réponse à sa responsabilité sociale face à l'augmentation du vieillissement de la population. Il est le seul centre collégial dédié à la gérontologie au Québec.

Le CCEG axe ses actions en tenant compte de cinq enjeux majeurs : favoriser le vieillissement actif par le développement d'actions et de projets novateurs, promouvoir et améliorer le transfert d'expertises et l'offre de formation à l'ensemble des acteurs impliqués auprès des aînés, contribuer à développer, diversifier et soutenir l'offre de services auprès des aînés en milieu rural, favoriser les liens intergénérationnels aptes à réduire l'isolement, sensibiliser la population à l'importance d'identifier et de soutenir le proche aidant dans son milieu.

C'est quoi le CCEG? Un concepteur de formations? Un centre de recherches? En fait, ce sont les deux. Vous conviendrez que le Cégep a déjà acquis ses lettres de noblesse en matière d'enseignement et de formation au niveau postsecondaire! Il était donc naturel pour le CCEG de profiter de l'expertise de sa communauté collégiale pour développer des formations sur mesure, dédiées aux intervenants qui travaillent auprès des aînés. De plus, la richesse de son réseau collégial lui permet d'aller chercher des spécialistes à travers la province.

Le CCEG est également un Centre d'expertise en pratique sociale innovante. Je sais, cela semble un peu pompeux comme titre, mais c'est l'appellation officielle. En bref, il sert à favoriser le transfert et la valorisation de la recherche dans son milieu. Puisque le secteur collégial est un lieu préconisant la recherche dans le but de réaliser des projets concrets et structurants (recherche-action), l'importance que le CCEG doit apporter au développement de la recherche est primordiale pour le développement social et la résolution de problèmes ou d'enjeux sociaux exprimés par les milieux en matière d'aînés. Ces recherches sont souvent les prémices de projets innovateurs et engagés où la contribution de partenaires (organismes/entreprises) est essentielle.

Nathalie Mercier, gestionnaire
cceg.cegepdrummond.ca



Réflexion : Cher fils, chère fille...



Le jour où tu trouveras que je suis devenu trop vieux (vieux), essaie d'avoir de la patience envers moi et essaie de me comprendre. Si je me salis en mangeant, si j'ai de la difficulté à m'habiller, soit patient. Souviens-toi des heures que j'ai passé à t'apprendre toutes sortes de choses quand tu étais petit(e). Si je répète la même chose des dizaines de fois, ne m'interrompt pas. Écoute-moi. Quand tu étais petit(e), tu voulais que je te lise la même histoire soir après soir jusqu'à ce que tu t'endormes et je l'ai fait.

Si je ne me lave plus aussi souvent sous la douche, ne me réprimande pas et ne me dis pas que c'est une honte. Souviens-toi combien d'excuses je devais inventer pour te faire prendre un bain quand tu étais petit(e). En voyant mon ignorance vis-à-vis les nouvelles technologies, ne te moque pas de moi, ne me dit pas que je ne connais rien, mais laisse-moi plutôt le temps de comprendre. Je t'ai appris tant de choses: bien manger, bien t'habiller, bien te présenter, comment affronter les problèmes de la vie...

S'il m'arrive à l'occasion de manquer de mémoire ou de ne pouvoir suivre une conversation, laisse-moi le temps pour me souvenir et si je n'y parviens pas, ne deviens pas nerveux(se) ou arrogant(e), car le plus important pour moi c'est d'être avec toi et de pouvoir te parler. Si je refuse de manger, ne me force pas. Je sais très bien quand j'ai faim et quand je n'ai pas faim.

Quand mes pauvres jambes ne me permettront plus de me déplacer comme avant, aide-moi de la même manière que je tenais tes mains pour t'apprendre à faire tes premiers pas. Et quand un jour, je te dirai que je ne veux plus vivre, que je veux mourir, ne te fâche pas, car un jour, tu comprendras aussi à ton tour. Essaie de comprendre qu'à un certain âge, on ne vit plus, on survit simplement.

Un jour tu comprendras que malgré toutes mes erreurs, j'ai toujours voulu ce qui était le mieux pour toi et que je te préparais le terrain pour que tu sois ce que tu es aujourd'hui. Tu ne dois pas te sentir triste, malheureux(se) ou incompetent(e) face à ma vieillesse et à mon état. Tu dois rester près de moi, essayer de comprendre ce que je vis, faire de ton mieux comme je l'ai fait à ta naissance.

Aide-moi à marcher, aide-moi à terminer ma vie avec amour et patience. La seule façon qu'il me reste pour t'en remercier, c'est un sourire et beaucoup d'amour de toi.

Source: Cœur vaillant, journal de l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable, septembre 2015



Les grands-parents et la garde des petits-enfants en Europe : portrait de la situation



Selon une étude menée dans 11 pays d'Europe, les grands-parents qui gardent leurs petits-enfants ont le plus souvent le profil suivant: femmes, plus jeunes, ayant un conjoint, un niveau d'éducation plus élevé, une meilleure santé et ont des ressources financières plus élevées.

Tableau 2: pourcentage des grands-mères qui s'occupent de leurs petits-enfants

	Pourcentage des grands-mères qui fournissent n'importe quel type de garde	Pourcentage des grands-mères qui fournissent une garde quotidienne
Suède	51	2
Pays-Bas	57	2
Danemark	59	2
France	51	7
Allemagne	40	8
Royaume Uni	63 ^a	8 ^b
Hongrie	56 ^c	13 ^c
Portugal	-	14 ^d
Espagne	42	17
Italie	42	22
Roumanie	93 ^e	30

Source: données de SHARE, BSAS^a, ELSA^b (Angleterre), GCS^c (Roumanie, Hongrie)^d, ESS Portugal, les données de BSAS sont pour les grands-parents avec des petits-enfants de moins de 16 ans.

L'étude distingue deux types de garde, soit intensif (grands-parents qui s'occupent d'au moins un enfant 15 heures par semaine et plus) et non intensif (grands-parents qui s'occupent d'un enfant par semaine à raison de moins de 15 heures).

Dans le *Tableau 2*, on remarque que le pourcentage de garde le plus élevé se trouve en Roumanie. Comme les paiements d'aide aux parents sont limités et qu'il y a peu d'opportunités pour les femmes de travailler à temps partiel, les grands-mères sont plus sollicitées et impliquées.

Mais qu'en est-il de la santé des grands-parents?

Garder ses petits-enfants a des répercussions directes sur la santé. En tenant compte de plusieurs facteurs comme l'état de santé général, les capacités cognitives, les conditions chroniques (par ex.: diabète), l'âge, la situation financière, le statut d'emploi, le niveau d'éducation, etc., l'étude démontre que peu importe le type de garde (intensif ou non intensif) les grands-parents en retirent des bénéfices pour leur santé.

Les grands-parents qui ont pris part à cette étude se sentaient utiles et compétents, ont brisé leur solitude et ont développé leur sentiment d'appartenance à la famille, tant envers les petits-enfants que les enfants. La garde des petits-enfants augmente (ou maintient) le niveau d'activités physiques pour une santé optimale. De plus, les grands-parents qui gardent leurs petits-enfants ont démontré moins de symptômes dépressifs que ceux qui ne les gardent pas.

Cependant, il faut être à l'écoute de soi, en respectant ses besoins et ses limites physiques et psychologiques afin que cette activité intergénérationnelle reste une partie de plaisir!

Sources: <http://share.dauphine.fr/fileadmin/mediatheque/share/documents/Grandparentalite-en-Europe-sommaire.pdf>
<http://psychosocgerontology.oxfordjournals.org/content/early/2015/08/25/geronb.gbv055.full>

Catherine Bureau



L'importance de l'accès quotidien à la nature!



Une étude de l'Université du Minnesota met en évidence l'importance de l'accès quotidien à la nature pour les aînés. Les espaces verts et bleus (présence d'eau) sont particulièrement bénéfiques pour un vieillissement en bonne santé: des expériences très simples comme l'écoute du bruit de l'eau ou le bourdonnement d'un abeille ont un impact énorme sur la santé globale.



Les chercheurs ont conclu qu'en plus d'apporter une motivation et une possibilité à l'activité physique, les espaces verts et bleus permettent de promouvoir les sentiments de renouveau, de récupération, la pratique de la spiritualité, mais également les interactions sociales avec les autres générations, les amis, la famille, les voisins.

Ces résultats peuvent paraître banals, mais il serait intéressant de les prendre en compte dans les activités offertes en résidence et dans les plans d'aménagement par exemple. Le bien-être des personnes âgées doit être considéré dans son ensemble: la santé mentale et sociale est tout aussi importante que la santé physique. Alors, sortez dehors!

Source: www.santelog.com/news/gerontologie/age-et-qualite-de-vie-le-contact-quotidien-a-la-nature-pour-le-bien-etre-en-fin-de-vie_14359

Connaissez-vous la Chaire de recherche Industrielle Alliance sur les enjeux économiques des changements démographiques au Québec?

Cette Chaire table sur une collaboration entre l'École des sciences de la gestion de l'UQAM et la Faculté des sciences sociales de l'Université Laval pour faire avancer la connaissance scientifique et proposer aux décideurs des analyses éclairantes sur les enjeux économiques et sociaux liés aux changements démographiques. Leurs objectifs: 1) Documenter et analyser l'effet prospectif des importants changements socio-économiques à venir sur le niveau de vie, la santé, les finances personnelles des Québécois et des Canadiens et les finances publiques; 2) Comprendre l'impact de ces changements sur les comportements de travail, de retraite, d'épargne, d'utilisation des soins de santé et de longue durée et d'accumulation de capital humain; 3) Contribuer à la formulation de politiques publiques et privées permettant de corriger les effets indésirables de ces changements ainsi que de protéger le niveau et la qualité de vie de même que la sécurité financière des citoyens et de leurs gouvernements. | Pour plus d'information sur cette Chaire de recherche: www.cedia.ca

Janik Ouimet

L'amour n'a pas d'âge...



Ces personnes aînées qui ont choisi de se marier à un âge avancé vont vous piquer en plein cœur et vous convaincre que l'amour n'a véritablement pas d'âge! Touchant!





Quelques idées de lecture...

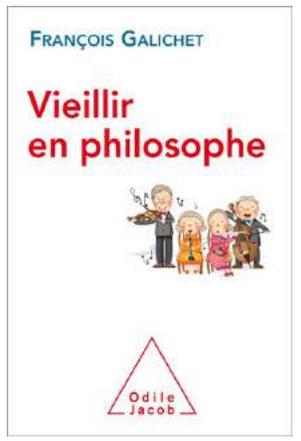


Vieillir en philosophe de François Galichet, 2015

Éditions Odile Jacob, 205p. Env. 35\$

Dans ce livre, le philosophe François Galichet pose une réflexion commune sur la signification de cette période de la vie.

« Il faut penser ce que c'est que vieillir. Non pas seulement en termes de gains et de pertes, de handicaps et de remédiations, de maux et de thérapies, mais aussi par rapport à la façon de percevoir, de penser, d'aimer, de se rapporter aux autres et au monde, de rêver, de faire des choix, de se projeter dans l'avenir et le passé. »



À la fin de chaque chapitre, on trouve des « activités réflexives » (textes de philosophie, chansons, images, analogies à inventer, etc.), à faire seul ou à plusieurs et quelque soit son âge, ce qui permet peu à peu d'apprendre à « vieillir en philosophe ». Cet ouvrage de philosophie pour tous est une invitation à envisager la vie, le temps qui passe, la vieillesse d'une manière réflexive et ludique.

La mort heureuse de Hans Küng, 2015

Éditions Seuil, 114 p. Env. 22\$



Comment un théologien catholique peut-il, ose-t-il, défendre l'idée d'une « aide à mourir »? Précisément au nom de sa foi! « Justement parce que je crois en une vie éternelle, j'ai le droit, le moment venu, de décider quand et comment je vais mourir. » C'est comme *croquant* que Hans Küng défend une fin de vie digne de l'homme, de son humanité. « Un Dieu qui interdirait à l'homme de mettre fin à sa vie quand la vie lui fait porter durablement des fardeaux insupportables ne serait pas un Dieu amical à l'homme. »

Hans Küng parle pour lui-même et ne veut rien imposer à personne. Mais avec beaucoup de délicatesse et de nuances, il revendique, pour ceux qui n'en peuvent plus de vivre, le droit de partir quand ils l'ont souhaité, en toute clarté et lucidité.

Janik Ouimet



Aubrey de Grey et sa quête de l'immortalité



Avec les avancées scientifiques et technologiques que l'on connaît, pensez-vous que l'humain puisse devenir immortel un jour? Verrons-nous des fictions comme les films *Éternelle Adaline* et *Immortel*, devenir réalité?



Le scientifique anglais Aubrey de Grey en est pour sa part convaincu. Il a fait ses études à la Sussex House School, à la Harrow School et au Trinity Hall de Cambridge. Avant de s'occuper de biologie cellulaire et moléculaire, il a étudié l'informatique. Jusqu'en 2006, il était chargé de développement au département de génétique de l'Université de Cambridge.

Selon lui, la connaissance fondamentale nécessaire pour développer des traitements anti-âge efficaces existe déjà en grande partie. La science serait actuellement en avance. Dr de Grey cherche à identifier et à promouvoir des techniques spécifiques d'inversion du processus de vieillissement ou, comme il l'appelle, « de l'accumulation des effets secondaires du métabolisme qui finissent par nous tuer », et des approches les plus efficaces possibles pour prolonger l'espérance de vie humaine.

Depuis 2005, son travail se concentre sur le projet *SENS (Strategies for Engineered Negligible Senescence)*, destiné à prévenir le déclin physique et mental lié au vieillissement. Sa théorie stipule que les causes du vieillissement sont liées au fait que des radicaux libres endommagent des protéines et de l'ADN, empêchant alors la régénération correcte des protéines constituant les cellules. La dégradation progressive de celle-ci devient alors inéluctable. Il propose donc de développer un moyen de régénérer les tissus cellulaires permettant de rajeunir et d'étendre l'espérance de vie humaine à l'infini. On pourrait alors décider de cesser de vieillir, vivre au top de notre forme, sans fin. Un mix de pilules et d'injections (cellules souches, vaccins, enzymes, gènes thérapeutiques) à renouveler de temps en temps ferait le boulot.

À ceux qui l'accusent de cultiver un optimisme échevelé, Aubrey de Grey répond par le concept de *longevity escape velocity* (vitesse d'échappement de la longévité): l'objectif est de gagner assez de temps pour vivre jusqu'au prochain bond en avant de la science et ainsi de suite, sans jamais se faire rattraper... Et vous? Croyez-vous que ce sera possible un jour?

Sources: https://fr.wikipedia.org/wiki/Aubrey_de_Grey
www.ledevoir.com/societe/sante/446600/les-laboratoires-de-l-immortalite-3-et-4-une-jeunesse-sans-fin-dans-un-monde-parfait

Janik Ouimet



Le deuil : l'art de traverser la mort en cinq (5) points



Dans son article intitulé *Pointillés culturels sur « vieillir, mourir et... changer »* paru dans le *Pluriâges* de l'automne 2015, Luce Des Aulniers nous invite à revoir le deuil à travers cinq (5) points. Ainsi, lorsque nous sommes en questionnement sur notre propre cheminement en lien avec la mort ou en conversation avec une personne endeuillée, il nous sera possible de mieux s'orienter, de mieux comprendre le processus et ses conséquences.

1^{er} point : Le deuil ne se fait pas en ligne droite, il fait place à une sorte de chaos... créateur. Le deuil nous plonge dans une confusion de sentiments contradictoires. Parmi tous ces sentiments qui sèment le désordre autour de la mort, il y a cette tension entre d'une part, un soulagement et d'autre part, l'impression d'être dévasté. Ou encore entre culpabilité d'être soulagé et confusion sur la signification de ce qu'on doit en tirer. Même si on nous demande souvent de nous caser entre deux attitudes, il me semble qu'avant toute chose, il faille plutôt accepter ce chaos...

2^e point : Le travail de deuil n'est pas une île perdue. La personne endeuillée a rencontré les chagrins des deuils, elle peut nous en parler. Comment vit-elle ces deuils? Comment s'inscrit son parcours, son expérience, dans celui de la collectivité, de la société? Que pense-t-elle de la fameuse expression de « faire son deuil » comme si on rangeait sa peine qui a assez trainé? Sous le poids de la norme, on en vient à y mettre fin, le tout bien camouflé à l'abris des remords, de la mélancolie ou des regrets? Peut-être est-ce finalement une question d'équilibre : d'un côté, des moments de solitude où la fragilité peut se toucher et de l'autre, des moments de partage, une combinaison de craintes et d'espérances...



3^e point : Le travail de deuil est un appel à penser. Le deuil ne fait pas que mettre de l'avant la sensation si vertigineuse de trou, de vide, d'inconnu absolu envers ce qui nous attend... À tout âge, le deuil vient brasser nos manières de composer. Il vient mettre en pièces nos façons de faire familières et confortables devant l'inconnu, surtout lorsque nous nous agrippons au connu. Or, s'agripper au connu, et par conséquent chercher à nous reconnaître tels que nous étions AVANT, consiste en une illusion.



Le deuil : l'art de traverser la mort en cinq (5) points (suite)



Le deuil nous change. Il nous grave. Et si nous ne nous limitons pas à notre volonté de revenir comme avant ou encore de « passer à autre chose », un jour, étrangement, le deuil nous rend plus léger. Sans avertissement et dans la grâce de l'imprévu, la transformation opère et laisse place à une nouvelle version de soi.

4^e point : Le travail de deuil est donc une lancée dans l'inconnu. Le deuil se fabrique de souvenirs qui surgissent soudainement; odeurs, bribes de conversations, petites et grandes blessures, lambeaux de rêves. Petit à petit, on arrive à découvrir une force nouvelle, à travers cette étrange aventure. Une ouverture émerge lentement. Lorsqu'on ressent cela, on n'a qu'à se taire et à laisser venir. Se laisser envahir par ce nouveau sens et l'espoir de la possibilité.

5^e point : Le travail de deuil passe par la reconnaissance de la trace des autres. Sachant que l'on quittera ou que l'on est en train de quitter, il est toujours possible de faire le bilan. Ce bilan implique la reconnaissance de la dette ou de ce que nous avons reçu. En somme, il s'agit de reconnaître ce que l'humanité a pu fabriquer avant notre arrivée sur terre... Considérer cette héritage offre une nouvelle perspective de ce qui fut, ce qui a existé en son temps. C'est dans cette mouvance que s'inscrit le testament. Bien évidemment, il ne faut pas se laisser tenter à déterminer ce que l'on veut que les autres retiennent de nous, mais bien se concentrer sur le plaisir de notre propre apprentissage, la compréhension que l'on se fait de notre passage.

Le deuil laisse donc des traces et il nous change, mais j'aspire à croire que c'est pour le meilleur.

Tranche de vie : lors d'une conversation avec une personne qui avait perdu son conjoint quelques années auparavant, celle-ci me disait qu'elle aurait tant aimé que son mari la voit, qu'il voit la femme qu'elle était devenue, une femme forte, indépendante et courageuse. Elle savait pertinemment que cette nouvelle identité était une conséquence du deuil et sans ce deuil, elle n'aurait assurément pas développé ces nouvelles qualités forgées dans la douleur de la perte. Toutefois, en secret, elle maintenait ce fantasme d'une vie parallèle qui l'unissait à son homme. Elle, désormais si déterminée et autonome, et lui qui admirait sa femme dans toute sa splendeur.

Source: DES AULNIERS, Luce. Pointillés culturels sur « vieillir, mourir et... changer », *Pluriâges* – Vol. 6, No 1 - automne 2015, pages 26 à 35.

Jaimmie Lajoie

Nouvelles d'ailleurs

Un pour tous et tous pour un!



La Poste japonaise, IBM et Apple, trois géants de l'industrie, se sont unis afin d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées retraitées vivant à domicile en créant un **outil d'assistance électronique**. Depuis 2013, Japan Post Group a mis à la disposition des aînés le service payant « Watch Over » qui permet de veiller au maintien de la santé des aînés (prise de médicaments, aide pour faire les courses, etc.) Ce dernier est facturé environ 8,40 € par mois, soit 13,11 \$ canadien.

Le trio a donc démarré un projet pilote. 1000 personnes âgées seront équipées gratuitement d'un iPad et de logiciels, dont « Watch Over ». Il est d'ores et déjà prévu de rejoindre 4 à 5 millions utilisateurs japonais en 4 ans. Toutefois, le coût pour les futurs usagés n'a pas été fixé.

Source: <http://www.igen.fr/ipad/2015/04/apple-et-ibm-veulent-des-ipad-chez-des-millions-de-seniors-japonais-91021>

Centenaire et un doctorat en main!

Née en 1912 au Cameroun, Ingeborg Syllm a étudié la médecine. Sa thèse qui portait sur la diphtérie (maladie contagieuse causée par une bactérie) a été rejetée en 1938 par les autorités nazies « pour raisons raciales ».

Émigrée aux États-Unis la même année, Ingeborg est devenue docteure spécialisée en pédiatrie. C'est à cette époque qu'elle a épousé le docteur Samuel Rapoport. En 1952, le couple communiste et leurs 4 enfants se sont installés en Autriche, puis en Allemagne de l'Est: nouvelle émigration forcée pour des raisons politiques. Poursuivant sa carrière, Ingeborg est devenue titulaire de la chaire de néonatalogie à la Charité. Une première en Europe! Pour ces 100 ans, l'hôpital de la Charité lui a rendu un brillant hommage. Repasser sa thèse de doctorat n'a pas été chose facile. « J'ai cherché à me remémorer ma façon de procéder et à retrouver mes principales conclusions. [...] L'université a fait preuve de beaucoup de patience. Je lui en suis reconnaissante. » Elle mentionne que ce n'est pas pour elle qu'elle s'est replongée dans cette histoire, mais bien pour les victimes.



Sources: <http://kassataya.com/monde/16757-a-102-ans-une-allemande-passe-sa-these-refusee-par-les-nazis-en-1937>
<http://www.phac-aspc.gc.ca/im/vpd-mev/diphtheria-diphterie-fra.php>

Catherine Bureau

Nouvelles d'ailleurs

Une activité intergénérationnelle et interculturelle réussie!



*Collaboration spéciale de Micheline St-Arneault,
Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC d'Arthabaska*



Le 16 décembre dernier, j'étais de la joyeuse bande formée d'une quinzaine de grands-parents qui animaient une fête de Noël au Centre Emmaüs des Bois-Francis. L'invitation était lancée aux vingt-trois jeunes fréquentant le service d'aide aux devoirs et aux bénévoles offrant ce service. Faire plaisir à des enfants, c'est se faire plaisir à nous aussi! C'est une merveilleuse façon de se rapprocher d'eux, de les connaître, de créer des liens. Notre groupe a accepté sans

hésiter d'animer cette activité suite à la demande du frère Daniel Charland, intervenant au Centre Emmaüs. C'était aussi une agréable préparation à ce que nous allions faire quelques semaines plus tard (janvier 2016) avec les jeunes du Centre Oscar Romero, au Nicaragua, un organisme partenaire de Solidarité Jeunesse de la Polyvalente Le Boisé de Victoriaville.

Au programme: jeux, chants et danses de circonstances au son de l'accordéon et de la guitare. La collation, gracieusement offerte par la Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC d'Arthabaska, fut très appréciée.

Les jeunes, originaires d'Afrique et d'Amérique latine, se sont amusés ferme. « Et à voir toutes ces mines réjouies, on peut en dire autant des adultes présents », a souligné Marie-Élen Côté, intervenante sociale scolaire et interculturelle au Comité d'accueil international des Bois-Francis (CAIBF), qui supervise le service d'aide aux devoirs au Centre Emmaüs. Une activité intergénérationnelle qui fait du bien!

Retraité? Envie de travailler?



une SOLUTION au BESOIN de main-D'OEUVRE!
Un service pour les employeurs et les personnes retraitées du Centre-du-Québec.

Projet réalisé grâce au soutien financier de la CRÉ
CONFÉRENCE RÉGIONALE DES ÉLUS DU CENTRE-DU-QUÉBEC



Centre-du-Québec
819 692-6061
pole_es@centre-du-quebec.qc.ca
www.economiesocialecentreduquebec.com



MRC d'Arthabaska et de l'Érable
819 758-2964
infovicto@accestravail.com
www.accestravail.com



MRC de Drummond
819 472-8045
info@emploi45ans.org
www.emploi45ans.org



MRC de Bécancour et Nicolet-Yamaska
819 373-1726
info@strategiecarriere.com
www.strategiecarriere.com

POUR INFORMATIONS :

Dossier spécial

Une santé mentale optimale ou être bien dans sa peau...

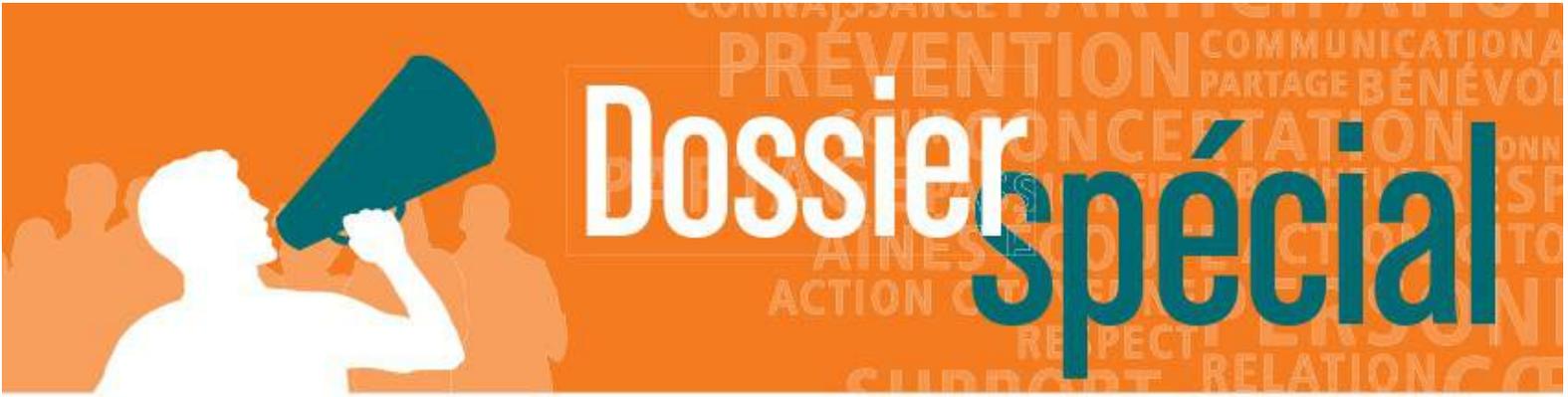


Historiquement, la notion de « santé mentale » était automatiquement liée à celle de « maladie mentale » comme s'il s'agissait pratiquement de synonymes. Il faut changer notre façon usuelle d'interpréter la santé mentale. Nous avons tendance à la soustraire simplement à sa connotation négative. Désormais, l'idée est de cerner la santé mentale allant de la santé mentale optimale à la « moins bonne santé mentale », sans pour autant glisser vers le trouble mental. Ainsi, une personne souffrant d'un trouble mental pourrait présenter plusieurs éléments de santé mentale optimale, si elle est en mesure, en dépit de ce trouble mental, de mener une vie satisfaisante.

Qu'en est-il de la maladie mentale? Deux maladies mentales frappent malheureusement un très grand nombre de personnes, et ce, peu importe l'âge: la dépression et les troubles anxieux.

Épisode dépressif : si sur une période d'au moins deux semaines, vous éprouvez un sentiment de tristesse ou une perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités normales et que cela est associé à des symptômes comme une diminution d'énergie, un changement au niveau du sommeil et de l'appétit, des difficultés à se concentrer, un sentiment de culpabilité, un sentiment de désespoir ou des idées suicidaires, vous êtes probablement dans un épisode dépressif. La tristesse et le désespoir minent la capacité de travailler et nuisent aux relations sociales. Il devient très difficile d'accomplir les tâches quotidiennes et dans les états sévères, la vie peut perdre tout son sens. Il semblerait que les aînés actuels de 65 ans et plus sont beaucoup moins nombreux à avoir vécu un épisode dépressif au cours de leur vie. Toutefois, les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes de vivre un tel épisode.

Le trouble d'anxiété généralisée : s'il y a présence d'inquiétudes excessives fréquentes, persistantes et difficiles à contrôler qui durent pendant au moins six mois, vous souffrez probablement de troubles anxieux. L'anxiété ressentie est très intense et perturbe la vie de tous les jours de même que les activités familiales, professionnelles et sociales. Les symptômes du trouble d'anxiété généralisée sont: l'agitation ou la sensation d'être survolté ou au contraire, la fatigue, les difficultés de concentration, l'irritabilité, la tension, la douleur musculaire, les sensations de tremblement, les maux de tête, la perturbation du sommeil, la transpiration excessive, les palpitations, l'essoufflement et divers problèmes gastro-intestinaux. Ce trouble atteint un sommet chez les 45 à 64 ans avec 1 personne sur 10. Il tend ensuite à diminuer chez les 65 ans et plus.



Dossier spécial

Une santé mentale optimale ou être bien dans sa peau... (suite)

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit **la santé mentale comme « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel**, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et d'une manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté » (2014). En ce sens, la santé mentale optimale, qui se rapproche de la notion de bien-être, fait référence aux ressources psychologiques, sociales et environnementales qui permettent à l'individu de mener une vie « satisfaisante », de se développer et de surmonter l'adversité.

Plus de 2 québécois sur 3 perçoivent leur santé mentale de très bonne à excellente. En ce sens, 94 % des québécois de 15 ans et plus affirment être satisfaits ou très satisfaits à l'égard de leur vie. Toutefois, les personnes de 65 ans et plus se distinguent des autres en étant relativement moins nombreuses à déclarer être satisfaites ou très satisfaites de leur vie.

Les personnes souhaitant obtenir de l'aide pour des difficultés liées à leur santé mentale peuvent consulter des ressources professionnelles. Les médecins de famille, omnipraticiens et psychologues sont ceux majoritairement consultés pour des problèmes reliés aux émotions ou à la santé mentale. En ce qui concerne le réseau informel, 52 % des personnes se sont adressées à un membre de la famille et 63 % à un ami. Ce sont les 15 à 24 ans qui ont recours majoritairement à leur entourage, le nombre diminue à 4 % pour les 65 ans et plus. Les 65 ans et plus ont recours tout aussi faiblement aux professionnels de la santé avec 6 %.

Globalement, il semble possible de pointer des caractéristiques favorables à la bonne santé mentale et à la satisfaction à l'égard de la vie : être marié, en union libre ou vivre avec quelqu'un, avoir obtenu un diplôme d'études postsecondaires, bénéficier d'un revenu du ménage élevé, avoir un emploi. À l'inverse, certaines caractéristiques pointent vers une plus faible capacité à faire face aux exigences quotidiennes de la vie et à des problèmes inattendus et difficiles : être une femme, célibataire, sans études secondaires, avec un faible revenu, sans emploi et vivant seul. Cela dit, l'avancement en âge semble plus souvent qu'autrement, être un atout quand il est question de santé mentale optimale. Effectivement, dans 76 % des constats émis par la présente étude, les 65 ans et plus ressortent positivement.

Informations tirées du Portrait statistique de la santé mentale des Québécois Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2012 de l'Institut de la Statistique du Québec.

Jaimmie Lajoie

Dossier spécial

Insalubrité morbide

Depuis quelques années, de nombreux signalements sont rapportés par les différents services municipaux et les professionnels de la santé concernant des individus qui accumulent des objets ou des déchets de façon excessive, les menant à vivre dans des conditions de vie insalubres. Le résultat de ce comportement constitue une nuisance environnementale et voire une menace à la santé et à la sécurité.



Plus spécifiquement, ces problèmes d'encombrement et d'insalubrité morbide touchent des personnes qui accumulent chez elles des objets de toute nature au point de rendre le logement inhabitable. Certaines personnes souffrent d'un syndrome d'encombrement, c'est-à-dire qu'elles accumulent toute sorte d'objets (journaux, circulaires, emballages, bouteilles, boîtes, objets divers). Dans certains cas, mais pas toujours, ce syndrome évolue ou a évolué vers celui du syndrome d'accumulation et d'insalubrité morbide : les personnes accumulent des déchets et des ordures, vivent dans leur milieu avec la présence d'excréments ou sont dans un état de négligence corporelle extrême. Le logement peut graduellement être infesté d'insectes, de vermines et de parasites. Il devient une source de nuisance olfactive pour le voisinage en plus de présenter un risque important d'incendie.

Les personnes vivant dans un logement encombré et insalubre sont en outre plutôt discrètes : elles peuvent vivre depuis des années dans leur logement sans que personne ne soupçonne leur condition de vie. S'acquittant assidûment de leur loyer, elles évitent ainsi tout risque d'expulsion pour défaut de paiement. Généralement, ces personnes ne souhaitent pas être repérées par quiconque et elles peuvent ainsi avoir développé plusieurs stratégies pour repousser toute intrusion dans leur univers ou toute critique sur leur mode de vie : négation ou dédramatisation du problème, justification du mode de vie ou de leur attachement à leurs objets.

Signalement : si vous êtes témoin d'une situation d'insalubrité morbide, il est important de la signaler aux instances concernées (municipalité ou CLSC). Tout aussi important, si vous constatez un proche en état de vulnérabilité qui entretient des comportements d'accumulations, il devient important de le signaler au CLSC.

Sources: Au-delà de l'encombrement ou de l'insalubrité morbide, la rencontre d'une personne et les conditions d'interventions, Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale, 2013 et Insalubrité morbide, syndrome de Diogène et santé publique, institut national de santé publique du Québec, volume 16, numéro2, mars-avril 2005.

Jaimmie Lajoie



C'est le temps des impôts!!!



Nous vous invitons à consulter les liens suivants des différents paliers gouvernementaux pour obtenir des informations concernant les **crédits d'impôts qui touchent les aînés**.

Pour les aidants: www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/situation/aidant/default.aspx et www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/nem-tx/rtrn/cmpltng/ddctns/lns300-350/fmlcrgrvr-fra.html

Pour aînés: www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/situation/aines/credits

À mettre à votre agenda.

- 21 avril à 13 h : Conférence *Le choc des générations* de Carol Allain à Victoriaville
- 24 avril à 13 h 30 : Pièce de théâtre *Le coffre* (Théâtre Parminou) à Saint-Léonard-d'Aston (5 \$)
- 28 avril à 13 h : Conférence *Mourir dans la dignité* avec M^e Jean-Pierre Ménard à Gentilly
- 27 mai à 9 h 30 : AGA - Table de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec à Nicolet

Pour vous inscrire à l'une ou l'autre de ces activités : 819 222-5355



Aimez notre page Facebook! Des articles, citations et projets sont diffusés régulièrement pour vous tenir informés, mais aussi pour vous faire sourire... Parlez-en à vos amis!

Un simple clic
J'aime sur cette page:

Table régionale de concertation des personnes aînées CDQ

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

Sudoku

Niveau : difficile

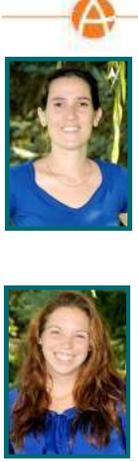


le Propageur

PREVENTION COMMUNICATION A PARTAGE BÉNÉVOL CŒUR CONCERTATION CONN PASSIONFIERTÉ BONHEUR RESP

La Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec

Pour nous joindre



Janik Ouimet, directrice
tableainesregionale@cgocable.ca

Jaimmie Lajoie, agente de développement
developpementaines@cgocable.ca

Catherine Bureau, agente de concertation
concertationaines@cgocable.ca



Tél. : 819 222-5355 | Téléc. : 819 222-8316

14135-A, boulevard Bécancour
(secteur Sainte-Angèle-de-Laval)
Bécancour, Québec, G9H 2K8

Numéros sans frais destinés aux personnes âgées

- ◆ Toute urgence : **911**
- ◆ Info-santé, Info-social : **811**
- ◆ Ligne Aide Abus Aînés : **1 888 489-2287**
- ◆ Ligne Info-aidant : **1 855 852-7784**
- ◆ Autorité des marchés financiers : **1 887 525-0337**
- ◆ FADOQ : **1 800 828-3344**
- ◆ Carrefour d'information pour aînés, Drummondville : **819 472-6101**
ou **819 474-6987**
- ◆ Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes MCDQ :
1 877 767-2227

Sudoku | Solution

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

Merci pour votre précieuse collaboration au bulletin d'information le Propageur!



Ce bulletin d'information est publié grâce à la contribution financière de la Conférence régionale des élus (CRÉ) du Centre-du-Québec, dans le cadre du *Fonds régional pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées du Centre-du-Québec 2014-2017*.



Résidence St-Joseph de Nicolet

