

## Édition Automne 2019

### Mot de la présidente et de la directrice

P.2 P.3	Suzanne Forestier : lauréate du Prix hommage aînés
P.4 P.5	Le mode de scrutin proportionnel mixte compensatoire régional
P.6	Mamie Tendresse du Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour
P.7	Journée des grands-parents : Pour leur dire merci !
P.8 P.9	La journée internationale des personnes âgées
P.10	CAAP soutien pour les litiges concernant les baux RPA
P.11	L'alcool et le cerveau
P.12 P.13	Blogue <i>Les insolences d'un p'tit vieux</i>   Claude Bérubé
P.14 P.15	Démystifier le nouveau guide alimentaire canadien
P.16 P.17	Le droit à l'aide médicale à mourir
P.18	Parce que nous serons tous proches aidants : cultivons la bienveillance
P.19	L'indexation et le pouvoir d'achat
P.22 P.21 P.22	Connaissez-vous le régime des directives médicales anticipées ?
P.23	À mettre à votre agenda



Ce fut un été chargé, beaucoup de belles opportunités se sont présentées pour favoriser la concertation et la mobilisation des ressources de la région : l'ouverture de dépôt de projets au programme Québec Ami des Aînés (QADA) ainsi qu'au programme Nouveaux horizons pour les aînés (PNHA), le Carrefour Action Municipale et Famille (CAMF) qui organise une rencontre régionale pour outiller les élus dans la réalisation de leur démarche MADA et le programme *Part'âge* d'Intergénération Québec qui veut outiller le milieu dans l'organisation d'activités intergénérationnelles. Nous sommes fière du dynamisme régional !

De plus, nous ne pouvons pas passer sous silence la nomination de la lauréate régionale du Prix Hommage Aînés 2019, Madame Suzanne Forestier. Une femme de cœur que nous vous présentons aux pages 2 et 3. Félicitations Madame Forestier !

Rappelons que c'est tout le Centre-du-Québec qui s'anime pour célébrer la *Journée internationale des personnes âgées*. Pour plus de détails, voir les pages 8 et 9.

Bonne lecture !  
Jaimmie Lajoie, directrice  
Jacqueline Pettigrew, présidente

# Coup de cœur

## Suzanne Forestier : lauréate du Prix hommage aînés



Madame Suzanne Forestier a été nommée afin de recevoir le Prix hommage aînés 2019. Elle s'est démarquée par la variété de ses implications et des domaines d'activités qu'elle a su réaliser afin d'améliorer le mieux-être touchant autant aux aînés qu'à l'ensemble de la communauté.

Mme Forestier a contribué, depuis plus de 30 ans, avec sa détermination et son engagement sur des comités d'organismes.

La participation sociale a toujours fait partie de la vie de Suzanne Forestier. Visiblement, elle ne compte pas les heures qu'elle consacre au bien-être de son prochain. Cette femme de cœur cumule d'ailleurs toutes les qualités nécessaires à la reconnaissance d'une personne d'exception. Authentique, dynamique et efficace, Suzanne s'efforce à mettre à contribution ses aptitudes. Sans jamais s'imposer, elle se tient toujours disponible pour assurer la réussite d'une activité, pour trouver des solutions ou pour répondre à un besoin manifesté par autrui.

En 2005, elle commence son implication au sein de la FADOQ de Tingwick. Elle sera élue secrétaire pendant trois ans pour ensuite occuper la présidence durant 5 ans de 2009 à 2014. C'est ainsi que Suzanne va s'investir pour favoriser l'amélioration de la qualité de vie des personnes aînées de son territoire.

À titre de présidente, elle va grandement dynamiser le club local en y organisant plusieurs activités pour divertir, mobiliser et sensibiliser les personnes aînées. Elle a aussi effectué plusieurs demandes de financement pour ainsi obtenir des subventions pour les membres de la FADOQ de Tingwick. Ainsi le club local a pu bénéficier d'un nouveau téléviseur pour les locaux, d'une console Wii pour se tenir en bonne santé physique, de l'aménagement d'un sentier de marche incluant un belvédère pour se reposer à l'abri du soleil. Des sommes d'argent ont aussi été investies pour rénover les locaux du club. Et finalement, des activités comme des cours de



## Suzanne Forestier : lauréate du Prix hommage aînés (suite)



peinture et d'éducation physique ont été offerts aux personnes aînées grâce aux financements recueillis.

En 2011, Suzanne a élargi son engagement auprès de la FADOQ pour rejoindre le conseil d'administration de l'instance régional à titre de secrétaire à la FADOQ Centre-du-Québec. Par le fait même, elle s'est jointe au comité FADOQ, ce dernier vise à statuer sur les règlements généraux, les orientations et les politiques de l'organisation. Elle est aussi membre du comité des événements qui travaille à organiser la fête de la reconnaissance, l'activité de Noël et veille à la préparation de l'assemblée générale annuelle. Elle est aussi animatrice pour le programme Aînés-Avisés. Aux jeux régionaux de la FADOQ, Suzanne est la personne spécialisée pour la marche à prédiction. Elle s'occupe des bénévoles qui chronomètrent les participants de l'activité. Elle participe aussi à tous les congrès de la FADOQ et aux salons thématiques.

Elle est aussi une femme de terrain, car elle anime des ateliers de sensibilisation depuis plus de 2 ans grâce au programme *Aînés-avisés* de la FADOQ du Centre-du-Québec. Ces ateliers lui permettent de sensibiliser les aînés ainsi que le public en général sur la maltraitance, la fraude et l'intimidation. De plus, elle souhaite outiller, abolir les préjugés et sensibiliser les jeunes dans les écoles primaires aux impacts du vieillissement humain. Un aspect important, car celui-ci est en lien directement avec la bientraitance envers les personnes aînées tout en créant un contexte intergénérationnel. Reconnue par ses pairs comme étant une femme polyvalente qui par ses implications bénévoles a su avoir un impact considérable sur plusieurs volets touchant les personnes aînées de sa communauté.

Une femme dévouée qui a à cœur la qualité de vie des aînés. Cette femme cumule d'ailleurs toutes les qualités nécessaires pour recevoir ce prix d'exception; le Prix hommage aînés 2019.

*Les membres de la Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec tiennent à vous féliciter pour votre œuvre citoyenne !*



## Le mode de scrutin proportionnel mixte compensatoire régional



*Collaboration spéciale d'Edith Dupont, membre du Comité sociopolitique de l'AREQ*



Cœur et Centre-du-Québec



Trois des quatre partis politiques (CAQ, PQ, Québec Solidaire) représentés à l'Assemblée Nationale du Québec se sont engagés à modifier le mode de scrutin c'est-à-dire les règles des élections.

Le mode de scrutin actuel, le mode majoritaire uninominal à un tour, est très peu répandu. On le retrouve surtout dans les anciennes colonies britanniques. C'est un mode très simple : le territoire est divisé en circonscriptions, le candidat qui obtient le plus de votes dans chaque circonscription est élu (un élu par circonscription : uninominal) et le parti qui a fait élire le plus de députés forme le gouvernement.

Ce mode de scrutin a comme désavantages des problèmes de représentativité. Souvent le candidat élu n'obtient pas la majorité des votes dans la circonscription (50 % + 1). La majorité des électeurs n'ont pas voté pour ce candidat. Le vote de ces électeurs n'est pas comptabilisé, il ne compte pas.. De plus, ce mode ne tient pas compte du pourcentage de vote pour un parti mais du nombre de députés. Donc, le pourcentage des votes pour un parti n'est pas proportionnel au pourcentage des députés, d'où des distorsions parfois assez importantes.

À l'élection de 2018, la CAQ forme le gouvernement avec 74 députés (59 %) avec 37 % des votes, une distorsion de 22 %. Ce sont le PQ et QS qui ont été désavantagés. Des distorsions se produisent à chaque élection. La volonté populaire n'est pas respectée.

Pour contrer ces désavantages pour la population et les partis, on propose le mode de scrutin proportionnel mixte compensatoire régional. Selon le modèle le plus souvent évoqué, 78 des 125 (60%) députés de l'Assemblée Nationale seraient élus dans des circonscriptions, dont les frontières seraient celles des circonscriptions québécoises lors d'une élection fédérale (78). Les 50 autres députés (40%) seraient distribués entre les partis en fonction de la proportion des votes obtenus dans chacune des régions administratives.



## Le mode de scrutin proportionnel mixte compensatoire regional (suite)



L'électeur vote 2 fois : un bulletin de vote pour choisir un candidat dans sa circonscription (mode actuel majoritaire) et un autre pour choisir un parti dans sa région (mode proportionnel). Ce choix peut, bien sûr, différer du premier vote qui vise à élire son député de circonscription. Les députés de la région seraient choisis selon le pourcentage de votes obtenu par chacun des partis. Ce sont les partis qui déterminent la liste des candidats dans les régions. Les favoris étant bien sûr les premiers dans la liste. L'objectif est de corriger le plus possible les distorsions engendrées par le parti majoritaire du mode de scrutin. Ce mode de scrutin permet une meilleure représentativité des citoyens.

Le mode de scrutin proportionnel mixte compensatoire régional se résume ainsi :

- **Proportionnel mixte** : parce qu'il associe le mode de scrutin majoritaire et le mode de scrutin proportionnel
- **Compensatoire** : parce qu'il utilise des règles compensatoires pour assurer une certaine proportionnalité
- **Régional** : parce que des gens des régions prennent les sièges des régions, cela assure une équité entre les régions.

Ce mode de scrutin mixte offre plusieurs avantages :

- Permet de voter pour le candidat de son choix dans les circonscriptions
- Représente bien toutes les régions
- Respecte la volonté globale de la population (représentation proportionnelle)
- Fait en sorte que chaque vote compte



C'est un mode de scrutin plus démocratique. Un moyen pour que la politique au Québec soit plus juste pour tout le monde !

Pour en savoir plus, consulter le site Web du Mouvement Démocratie Nouvelle.



## Mamie Tendresse du Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour



*Collaboration spéciale avec Françoise Roy, une mamie tendresse  
du Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour*



Depuis mai 2016, le Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour offre le service *Mamie Tendresse* qui consiste à jumeler une mamie à une famille résidant sur le territoire et ayant un bambin âgé de moins d'un an. Une fois par semaine, la mamie visite la famille bénéficiaire pour lui donner un coup de pouce. La mamie n'est pas une femme de ménage, ni une cuisinière, ni une gardienne. La maman ou le papa doit être présent lors de la visite. D'ailleurs, un certificat de bonne entente est signé entre les deux parties. De nos jours, pour toutes sortes de raisons, des familles se retrouvent plus isolées : elles n'habitent plus leur région natale, les grands-mères sont encore sur le marché du travail ou elles ne sont pas disponibles. Les principaux objectifs sont d'apporter un soutien moral, de donner un peu de répit à la nouvelle maman qui peut se sentir seule ou fatiguée, et ce, en plus de favoriser la création d'un lien de confiance intergénérationnelle. La mamie devient une aide réconfortante pour la famille.

Pour ma part, je suis retraitée et la grand-maman de deux beaux grands garçons, déjà des adolescents. Quand j'ai entendu parler de ce nouveau service, je me suis inscrite. Cette activité me permet de me faire plaisir tout en donnant un peu de répit à une maman. Cela me donne la sensation d'être utile. C'est un privilège de voir grandir un petit trésor au courant de sa première année de vie.

À mon arrivée, je demande à la maman ce que je peux faire pour lui offrir un peu de temps, pour qu'elle puisse se reposer ou faire autre chose, je peux converser avec elle ou simplement devenir une oreille attentive sans jugement. Je peux prendre soin, bercer ou endormir le bébé. Souvent, il y a un autre enfant avec lequel je m'amuse pendant que le bébé dort. Ainsi la maman peut vaquer à d'autres occupations sans inquiétude.

J'en suis actuellement à ma troisième famille et les liens créés demeurent avec la famille même à la fin du service, lorsque l'enfant a un an. Je reçois des nouvelles des enfants ainsi que des photos. Je constate comment ces jeunes grandissent vite. C'est un très beau service et je le recommande aux grands-mamans! Donner un peu de son temps à une nouvelle maman est très valorisant et enrichissant.



## Journée des grands-parents : Pour leur dire merci !



Bonjour, je m'appelle Samy Panneton et j'ai 15 ans. On m'a demandé d'écrire un texte sur le rôle que jouent mes grands-parents dans ma vie. J'ai accepté avec plaisir puisque c'est un sujet qui, selon moi, est très important.

Pour ma part, mes grands-parents ont toujours été présents aux moments importants de ma vie. Je me trouve bien chanceux. Avec mes grands-parents, la dynamique est différente qu'avec celle que j'ai avec mes parents, car ils sont souvent là pour me gâter. On a toujours du plaisir quand on fait des rencontres de familles, quand ma grand-mère vient me chercher lors des journées pédagogiques pour aller magasiner, manger au Mc Donald et écouter ensuite un film au cinéma.



Françoise Roy et Gérard Mailhot , les grands parents de Samy Panneton

Nos grands-parents ont aussi un rôle primordial dans notre éducation et nous apprennent pleins de choses. Par exemple, mon grand-papa et moi sommes allés au Village Québécois d'Antan de Drummondville et il se faisait un plaisir de m'expliquer toutes les sortes de machines agricoles que nous croisions. J'adore quand mon grand-père me fait part de ses connaissances et de son savoir. Il répond toujours à mes multiples questions. Des fois, mes grands-parents me racontent des histoires de l'époque où mes parents étaient plus jeunes et c'est toujours un moment pour moi où ils me font mourir de rire. Quand il y a un événement comme Noël, Halloween ou ma fête, ils me font toujours des cadeaux parfaits même si leur simple présence en est un beau en soi.

J'aime vraiment mes grands-parents parce que je sais qu'ils sont toujours là pour moi, sont toujours gentils et sont tellement aimables. Par ce texte je voudrais les remercier pour tout ce qu'ils font pour moi. *Merci !*

Samy Panneton



# Concertation et mobilisation

## La journée internationale des personnes âgées



La Journée internationale des aînés 2019 est un moment privilégié pour constater l'importance du parcours des aînés dans notre société et la marque qu'ils ont laissé au fil du temps et qu'ils laissent encore.

Ces « Chemins de vie à découvrir » ont marqué l'histoire du Québec. À travers les époques prospères, à travers les crises économiques, du mouvement des populations rurales vers les grandes villes, du quotidien catholique, vers la laïcité et la diversité culturelle, du modèle patriarcal vers l'égalité entre les hommes et les femmes, du péché de la chair à la liberté sexuelle, des grandes familles aux plus petites, de l'encrier à l'internet. Les aînés ont vécu et ont participé à ces révolutions... tranquilles.

Cet héritage imprégné du respect de l'autre à travers des chemins de vie souvent difficiles mais souvent heureux constitue une richesse dans notre société.

En cette Journée internationale des aînés prenons le temps de reconnaître le parcours de nos aînés, prenons le temps d'apprécier notre histoire à travers eux et leurs « Chemins de vie à découvrir ».



**JOURNÉE  
INTERNATIONALE  
DES AÎNÉS  
1<sup>er</sup> OCTOBRE 2019**

**DES CHEMINS  
DE VIE  
À DÉCOUVRIR**

# Concertation et mobilisation

## La journée internationale des personnes âgées



### MRC d'Arthabaska

Activité : Kiosques | Dîner | Théâtre Parminou  
Pièce : *Le bruit des coquillages*  
Date : Jeudi 3 octobre 2019  
Heure : 10 h à 15 h 30  
Lieu : Centre communautaire Arthabaska  
(735 boul. des Bois Francs Sud, Victoriaville)  
Coût : 12 \$ Téléphone : 819 795-3577



### MRC de Bécancour

Activité : Théâtre Parminou  
Pièce : *Le bruit des coquillages*  
Date : Lundi 30 septembre 2019  
Heure : 13 h 30  
Lieu : Centre Louis-Baribeau de Bécancour  
Coût : 5 \$  
Tél. : 819 288-5533 ou 819 298-2228



### MRC de Drummond

Activité : Salon santé et Bien-être des aînés  
Date : samedi 19 octobre 2019  
Heure : 10 h à 17 h  
Lieu : Salle de la Denim Swift  
575, rue des Écoles, Drummondville  
Coût : Gratuit  
Téléphone : 819-474-3223



### MRC de L'Érable

Activité : Brunch et spectacle  
Pièce : *Contes Maires et merveille*  
Date : Vendredi 11 octobre 2019  
Heure : Accueil à 7 h 30 | Début de la pièce : 9 h 30  
Lieu : Polyvalente La Samare  
1159, rue St-Jean, Plessisville  
Coût : 12 \$  
CABÉ tél. : 819 362-6898 | les Clubs FADOQ de L'Érable



### MRC de Nicolet-Yamaska

Activité : Conférence et dîner buffet  
Thème : *Au volant de ma santé* de la SAAQ  
Date : mercredi 2 octobre 2019  
Heure : Accueil : 9 h 30 | Conférence : 10 h 30  
Lieu : Sous-sol de l'Église de Saint-Célestin  
490 Rue Marquis, Saint-Célestin  
Coût : 8 \$  
Tél. : CAB Nicolet : 819 293-4841  
CAB du Lac St-Pierre : 450 568-3198



# Célébrons ensemble



## CAAP soutien pour les litiges concernant les baux en RPA



*Collaboration spéciale de Carole-Lyne Provencher, directrice du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) MCDQ*



Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Mauricie et Centre-du-Québec offre depuis 25 ans un soutien professionnel adapté aux personnes insatisfaites des soins et des services reçus dans le réseau de la santé et des services sociaux ainsi qu'aux personnes âgées vivant en résidence privée (RPA).

Depuis le 1<sup>er</sup> avril 2019, les CAAP peuvent aussi assister et accompagner les personnes vivant en résidence privée pour personnes âgées dans le règlement de litiges relatifs aux baux. Cela fait suite au projet pilote, mené en 2016, dans la région du Bas-Saint-Laurent et du Saguenay-Lac-Saint-Jean, où il fut constaté que, pour 95 % des cas, les situations litigieuses entre les résidents et les propriétaires se sont réglées grâce à une conciliation entre les deux parties.

Beaucoup de personnes se sentent vulnérables et démunies lorsque survient une problématique liée à leur bail, par exemple une hausse de loyer qu'ils jugent trop élevée, une augmentation des coûts de services, une éviction ou encore la résiliation de leur bail. En 2016-2017, le seul recours pour faire valoir leurs droits était de s'adresser à la Régie du logement - où le délai d'attente à un tel recours était approximativement de deux ans... Or, on peut facilement imaginer que ce processus complexe pouvait être éprouvant et que le stress et l'anxiété occasionnés pour ces personnes avaient une incidence négative importante sur leur qualité de vie.

Dorénavant, grâce à l'écoute et à l'expertise de nos conseillers(ères), les personnes âgées peuvent être accompagnées dans la préparation de leur dossier (lettres, plaintes, formulaires...) et même lors d'une éventuelle audience auprès de la Régie du logement. Elles peuvent également recevoir de l'information sur le bail, sur la réglementation, sur les lois entourant la Régie du logement ou encore sur les recours pour porter plainte. L'approche privilégiée est la conciliation avec leur propriétaire et la recherche de solutions. Les personnes âgées se sentent ainsi en sécurité et conservent leur pouvoir d'agir.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour de plus amples informations!

Site Web : [www.caap-mcq.qc.ca](http://www.caap-mcq.qc.ca) | Courriel : [info@caap-mcq.qc.ca](mailto:info@caap-mcq.qc.ca)

Téléphone : sans frais au 1 877 767-222

# Conseils de nos experts

## L'alcool et le cerveau



*Collaboration spéciale de Yanick Chrétien IPSSM  
sous supervision de Dre Maryse Turcotte, MD. M.Sc, Gériatopsychiatre  
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la  
Mauricie-et-du-Centre-du-Québec*

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec



L'alcool est une substance que l'on considère comme un dépresseur du système nerveux central. C'est-à-dire qu'elle est une sorte d'anesthésiant qui engourdit les cellules cérébrales et ralentit leur fonctionnement. L'humeur est donc fortement influencée par la consommation d'alcool. Dans ce sens, celle-ci a des effets dépresseurs non négligeables comme par exemple: la diminution des fonctions cérébrales, la fatigue, les difficultés de concentration,, l'irritabilité et le désintérêt général. De plus, cette substance agit comme une neurotoxine et un agent hautement inflammatoire pour les neurones. À moyen ou long terme, elle détruit le tissu cérébral, causant une gamme de changements et de dysfonctionnements allant de la simple perte de mémoire, aux déficits attentionnels, aux troubles du mouvement ou lors de déliriums sévères, des troubles psychotiques tels que les hallucinations et les délires. En fait, l'abus chronique d'alcool serait la principale cause de démence chez les 65 ans et moins.

Selon la littérature scientifique, la destruction du tissu cérébral peut être observée à partir d'une consommation régulière de 4 à 6 verres d'alcool par jour ou encore 25 verres par semaine. Dans cet optique, la neuro-imagerie montre clairement que le volume du cerveau rétrécit lorsque l'on consomme de l'alcool avec excès pendant plusieurs années. Les auteurs parlent d'environ 10 à 15% de perte de la masse cérébrale après une dizaines d'années d'abus. Plus spécifiquement, l'alcool affecte la partie frontale du cerveau. Cette dernière commande la maîtrise de soi, le comportement social, le raisonnement et la résolution de problèmes. Les dommages causés à cette partie importante du cerveau entraînent inévitablement une baisse des capacités intellectuelles.

La bonne nouvelle est que la démence causée par l'alcool pourrait être réversible. C'est-à-dire que l'abstinence, pendant une période de temps prolongée pourrait permettre au cerveau de se régénérer. La morale au bout du compte serait d'introduire la modération au niveau de la consommation d'alcool aux saines habitudes de vie : exercice physique régulier, sommeil, garder le cerveau actif et participer à des activités sociales.



# Chronique

## Blogue *Les insolences d'un p'tit vieux* | Claude Bérubé (suite)



Avec un air coquin, elle me confiait aussi qu'un richissime vieux monsieur élégant et courtois lui avait proposé le mariage lors d'une soirée dansante.

En dépit des apparences, il souffrait de solitude lui aussi et souhaitait une compagne comme elle. Imaginez le riche prince charmant à 85 ans ! Et pourquoi ne finirait-elle pas ses jours, à l'aise, financièrement avec lui ? N'était-ce pas la solution à la propre solitude de ma mère ? Un vrai conte de fées !

Elle a refusé !

Du fond de ses souvenirs, elle m'a raconté la longue agonie de mon père dont elle s'est occupée pendant une dizaine d'années. Une tâche incommensurable ! Elle lui était dévouée totalement. Alors que lui, malade, aigri, manifestait sa hargne envers tout un chacun et envers elle en particulier. Une proche aidante en plein découragement, mais fidèle jusqu'à la fin. Une période atroce de sa vie !

« Je ne veux plus revivre cela », m'a-t-elle avoué, « même avec un homme riche, courtois et attentionné. Je ne veux plus courir le risque d'être une aidante une fois de plus. Surtout à mon âge. » Ses deux choix me parurent évidents. La solitude peut être voulue même à contrario. Il est donc possible de la choisir à cause de la haine de la souffrance. Pourtant la solitude aussi transporte sa propre souffrance.

La solitude exhibe de multiples visages. Elle peut être enfouie au milieu d'une foule. Même un couple peut vivre la solitude. Elle peut être subie. Elle peut être voulue. Pour bien des gens, elle peut prendre la couleur d'un moindre mal. Comme pour ma mère ! Mais, avouons que son Dieu a mis bien du temps à venir la chercher.



Consultez les articles de monsieur Claude Bérubé sur son site Web au [www.leptitvieux.com](http://www.leptitvieux.com)

# Conseils de nos experts

## Démystifier le nouveau guide alimentaire canadien

*Collaboration spéciale d'Angèle Martin-Rivard, nutritionniste CIUSSS  
Mauricie-et-du Centre-du-Québec*

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec*

Québec 

Avez-vous vu arriver le nouveau guide alimentaire au printemps dernier? Ce guide nous propose un modèle pour savourer une variété d'aliments sains tous les jours.

Nous parlons maintenant de proportions d'aliments plutôt que de portions. Ce changement positif nous oriente vers l'écoute de nos signaux de faim et satiété pour que l'alimentation saine rime avec plaisir sans calcul précis. Le modèle d'assiette équilibrée a été élaboré en considérant les plus récentes études scientifiques en nutrition. L'idée est de tendre vers ces proportions dans notre alimentation régulière.

Il s'adresse à la population en général et non à une clientèle avec des problèmes de santé particuliers. Voici les principales recommandations du guide :

- Mangez des légumes et des fruits en abondance
- Les légumes et fruits sont remplis de vitamines et nutriments essentiels à une bonne santé.
- Variez la façon d'apprêter les légumes : soupe, crudités, sautés, mijotés, cuits au four, etc.
- Gardez des fruits frais à la vue sur le comptoir et des fruits congelés à intégrer dans les céréales, le gruau ou les muffins.
- Consommez des aliments protéinés
- À chaque repas, consommez au moins un aliment protéiné : légumineuses, tofu, œufs, poisson, volaille, viande ou produits laitiers.
- Variez les sources de protéines en réduisant la viande rouge pour faire une plus grande place aux protéines végétales.
- Choisissez des aliments à grains entiers
- Choisissez plus souvent des grains entiers pour les fibres essentielles à une bonne santé digestive. Par exemple, essayez le quinoa, le riz brun et le pain multigrain.

# Conseils de nos experts

## Démystifier le nouveau guide alimentaire canadien (suite)

- Faites de l'eau votre boisson de choix
- Buvez de l'eau tout au long de la journée.
- Essayez l'eau citronnée chaude ou froide, idéale pour stimuler le système immunitaire.

## Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments dans l'assiette

Le nouveau guide met l'accent sur l'importance de prendre le temps de manger, cuisiner plus souvent et partager des repas en bonne compagnie. Cela fait une grande différence sur la qualité de notre alimentation. Profitez de chaque occasion pour vous retrouver en famille ou entre amis autour d'un repas.

Bon appétit!

Mangez des légumes  
et des fruits en  
abondance

Consommez des  
aliments protéinés

Faites de l'eau  
votre boisson  
de choix

Choisissez  
des aliments à  
grains entiers



# Collaboration spéciale

## Le droit à l'aide médicale à mourir



*Collaboration spéciale de Geneviève Blain, agente de planification, programmation et recherche au programme soins palliatifs et fin de vie du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec*

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec 



Bien qu'il s'agisse d'un soin d'exception, au Québec, une personne en fin de vie qui éprouve de graves souffrances peut demander à un médecin de lui administrer des médicaments pour mettre fin à ses jours. C'est ce qu'on appelle l'aide médicale à mourir (AMM). La finalité de l'AMM est le soulagement des souffrances de la personne en fin de vie, dans le respect de sa dignité et de son autonomie.

Même si l'AMM est légalement permise depuis 2015, date à laquelle la Loi concernant les soins de fin de vie est entrée en vigueur, le sujet est encore d'actualité, parce qu'il interpelle nos valeurs, comme société et parfois sur le plan personnel. Les médias abordent régulièrement le sujet et de plus en plus de gens connaissent quelqu'un dans leur entourage qui a demandé l'AMM. Néanmoins, les règles d'admissibilité demeurent peut connues. Concrètement, qui peut demander l'aide médicale à mourir ? Quelles sont les conditions à respecter ? Pour nous aider à y voir un peu plus clair, je vous propose ce petit résumé des principales conditions d'admissibilité en vigueur.

Premièrement, l'AMM peut être envisagée que si la personne présente toutes les conditions médicales requises, soit :

- Être en fin de vie.
- Être atteinte d'une maladie grave et incurable et que sa situation médicale se caractérise par un déclin avancé et irréversible de ses capacités.
- Éprouver des souffrances physiques ou psychiques constantes, insupportables et qui ne peuvent être apaisées dans des conditions qu'elle juge tolérables.



## Le droit à l'aide médicale à mourir (suite)



Deuxièmement, l'AMM ne peut être demandée que par la personne malade elle-même. Aucune autre personne n'est autorisée à le faire à sa place. L'AMM n'est donc pas disponible pour ceux et celles qui ne sont pas aptes à consentir aux soins, c'est –à-dire qui ne sont pas en mesure de comprendre la situation et les renseignements transmis, ni de prendre des décisions. L'AMM est aussi réservée aux personnes majeures (18 ans et plus).

Troisièmement, au plan administratif, la personne doit être assurée par la Régie de l'assurance maladie et doit obligatoirement utiliser le formulaire prescrit.

Seul un médecin peut évaluer si la personne qui demande l'AMM satisfait à toutes les conditions requises. Le médecin est aussi tenu de s'assurer que la demande a été formulée de manière libre et éclairée et qu'elle ne résulte pas de pressions extérieures. Il doit informer la personne des autres options thérapeutiques envisageables et s'assurer de la persistance de ses souffrances et de sa volonté d'obtenir l'AMM. Enfin, il doit obtenir l'avis d'un second médecin confirmant le respect des conditions d'admissibilité. Si une seule de ces conditions n'est pas remplie, l'AMM sera refusée.

Cet encadrement est celui que la société québécoise s'est donné, en adoptant une loi et après avoir longuement débattu du sujet, notamment dans le cadre de la commission parlementaire Mourir dans la dignité. Néanmoins, le débat public se poursuit. L'AMM devrait-elle être une option disponible pour les personnes qui ne sont pas en fin de vie mais qui vivent avec des conditions aussi lourdes, incapacitantes et qui leur causent de grandes souffrances ? Les personnes qui reçoivent un diagnostic de maladie neurodégénérative (ex.: la maladie d'Alzheimer) devraient-elles pouvoir demander l'AMM à l'avance, en prévision du moment où elles ne seront plus aptes à le faire ?

Ce sont des questions difficiles, car les implications sont nombreuses. À la demande du ministre de la Santé, des experts se penchent sur celles-ci. Le respect de la dignité des personnes en fin de vie est une valeur qui fait consensus, mais qui ouvre sur différentes interprétations. Il est donc possible que les conditions d'admissibilité soient éventuellement élargies, mais d'ici lors, les règles en vigueur sont celles décrites précédemment.



## Parce que nous serons tous proches aidants : cultivons la bienveillance



*Collaboration spéciale de Julie Martin, agente de développement  
L'Appui Centre-du-Québec*

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS  
CENTRE-DU-QUÉBEC  
*Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.*

Cette année, la thématique de la Semaine nationale des proches aidants, qui aura lieu du 3 au 9 novembre 2019, est la bienveillance. Qu'est-ce que c'est? Selon le dictionnaire Larousse (2019), la bienveillance se définit comme étant une disposition d'esprit inclinant à la compréhension et à l'indulgence.

Les proches aidants portent déjà en eux, cet état d'esprit de bienveillance. L'empathie, la bonté et la gentillesse dont ils font preuve à l'égard de la personne qu'ils aident sont des manifestations de cette bienveillance.

Toutefois, la bienveillance n'implique pas seulement le fait qu'elle soit dirigée vers autrui, c'est aussi pour soi-même. Les proches aidants ont plus facilement tendance à être intransigeant envers eux-mêmes. La sévérité, les attentes très élevées, le manque d'indulgence envers soi sont des comportements qui peuvent miner le moral des proches aidants. Pour contrer cet effet, la bienveillance envers soi-même devient une avenue intéressante pour son propre bien-être.

### **Comment cultiver la bienveillance à son égard?**

Il faut avant tout se poser la question :sommes-nous bienveillant envers nous-même? Comment pouvons nous l'être davantage? Être bienveillant envers soi-même, c'est :



- s'accorder le droit à l'erreur, car vous le savez bien, personne n'est parfait;
- reconnaître que l'on est humain, et non surhumain;
- être plus clément et indulgent à son égard;
- avoir des attentes et se fixer des objectifs réalistes;
- célébrez vos victoires, aussi petites soient-elles!

La bienveillance envers soi-même c'est une façon de prendre soin de soi. Car si vous désirez poursuivre votre dévouement auprès d'un être cher, il est essentiel de prendre soin de vous.

Vous êtes un proche aidant ou vous connaissez quelqu'un qui vit cette situation? Contactez le service Info-aidant au **1 855 852-7784** ou visitez **[lappui.org/Centre-du-Québec](http://lappui.org/Centre-du-Québec)** pour obtenir de l'information, du soutien ou pour connaître les ressources près de chez vous. **Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous!**



## L'indexation et le pouvoir d'achat



*Collaboration spéciale d'Monique Dionne, membre du Comité sociopolitique et présidente de l'AREQ*



Cœur et Centre-du-Québec



**L'Indexation** est comme l'ajustement des rentes au coût de la vie. Comme retraités, nous désirons ardemment une indexation de notre retraite car c'est en lien direct avec notre **pouvoir d'achat**.

Comme le panier d'épicerie augmente tout le temps et que nos rentes ne sont pas du tout indexées pour les années travaillées de 1983 à 1999 et que les années qui suivent de 2000 à aujourd'hui indexées seulement à moitié et dépendant du PIB (coût de la vie). C'est une injustice qui se répète d'année en année. Surtout lorsqu'on voit que l'Hydro-Québec, la SAQ, la SSAQ, Loto-Québec, les élus municipaux, le RRQ, la Sécurité de vieillesse, les fonctionnaires fédéraux, et beaucoup d'institutions comme Desjardins, ont des retraites indexées.

Beaucoup de femmes retraitées, âgées de 75 ans qui ont une retraite non-indexée, versée par le RREGOP, oscillant entre 18,000\$ et 25,000\$ annuellement et ça après avoir donné une partie de leur vie professionnelle à instruire la jeunesse québécoise.

Comme vous le savez les aliments, les médicaments et d'autres nécessité de la vie sont en hausse. Les retraités s'appauvrissent et ne peuvent se payer tout ce dont ils ont besoin et parfois même se priver de médicaments pour pouvoir manger.

Ce sont les personnes qui ont travaillé pour la société qui en paient le prix. Il est grand temps que le tout se corrige. Nous demandons au gouvernement d'agir dans ce dossier pour rétablir la situation de plus en plus intolérable.

# Dossier spécial

## Connaissez-vous le régime des directives médicales anticipées ?



*Collaboration spéciale de Geneviève Blain, agente de planification, programmation et recherche au programme soins palliatifs et fin de vie du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec*

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec

Les directives médicales anticipées sont une forme d'expression des volontés en prévision de l'inaptitude à consentir à des soins qui découlent de la Loi concernant les soins de fin de vie.

Plus précisément, les directives médicales anticipées consistent en un écrit par lequel une personne majeure et apte à consentir à des soins indique à l'avance les soins médicaux qu'elle accepte ou qu'elle refuse de recevoir dans le cas où elle deviendrait inapte à consentir à des soins dans des situations cliniques précises.

Seule une personne majeure et apte à consentir à des soins peut exprimer ses directives médicales anticipées. Elle peut les exprimer : à l'aide du Formulaire Directives médicales anticipées en cas d'inaptitude à consentir à des soins, prescrit par le ministre ou par un acte notarié, dont le contenu reprend celui du formulaire des directives médicales anticipées.

Les directives médicales anticipées ont la même valeur que des volontés exprimées par une personne apte à consentir à des soins. Si une personne inapte a, au préalable, exprimé ses directives médicales anticipées, le médecin n'a pas à obtenir l'autorisation de la personne qui peut consentir à des soins pour elle (représentant). Les directives médicales anticipées ont une valeur contraignante; c'est-à-dire que les professionnels de la santé qui y ont accès ont l'obligation de les respecter.

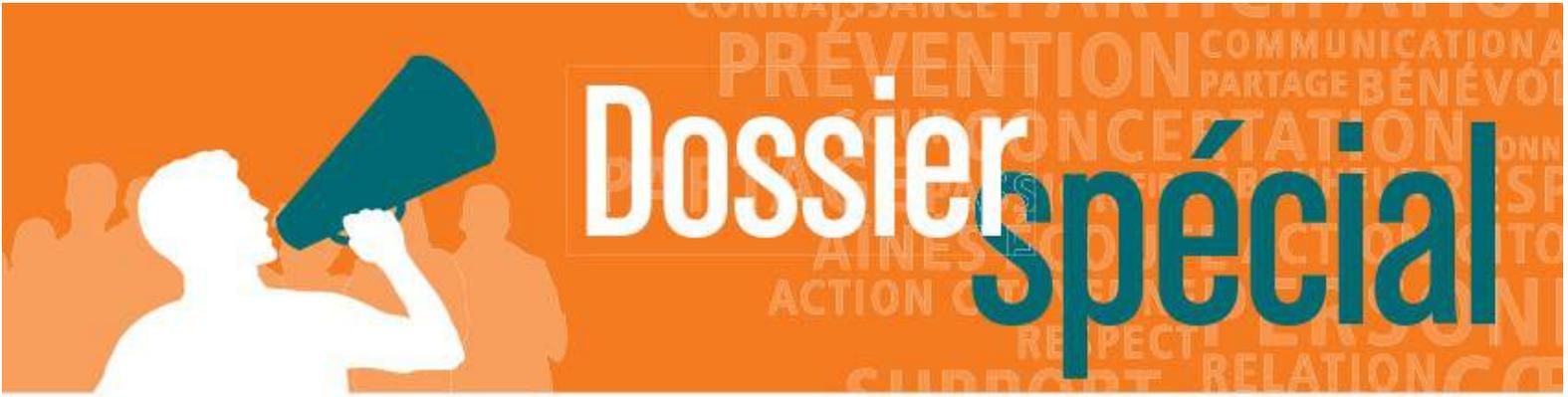
### **Personnes visées**

Seules les personnes majeures et aptes à consentir à des soins peuvent exprimer des directives médicales anticipées. Ces directives sont utilisées uniquement lorsque le médecin évalue que l'état de santé de la personne la rend inapte à consentir à des soins.

### **Situations cliniques visées**

Les directives médicales anticipées s'appliquent à des situations précises, qui ne sont pas nécessairement liées à des situations d'urgence. Ces situations sont les suivantes :

- Situation de fin de vie : lorsqu'une personne souffre d'une condition médicale grave et incurable et qu'elle est en fin de vie.



# Dossier spécial

## Connaissez-vous le régime des directives médicales anticipées ? (suite)



- Situation d'atteinte sévère et irréversible des fonctions cognitives : lorsqu'une personne se trouve dans un état comateux jugé irréversible, c'est-à-dire qu'elle est inconsciente, de façon permanente et alitée, sans aucune possibilité de reprendre conscience.
- Lorsqu'une personne est dans un état végétatif permanent, c'est-à-dire qu'elle est inconsciente, mais conserve quelques réflexes, comme la capacité d'ouvrir et de fermer les yeux ou la réaction à la douleur.
- Autre situation d'atteinte sévère et irréversible des fonctions cognitives : lorsqu'une personne souffre d'une atteinte sévère et irréversible des fonctions cognitives, sans possibilité d'amélioration, par exemple la démence de type Alzheimer ou autre type de démence à un stade avancé.

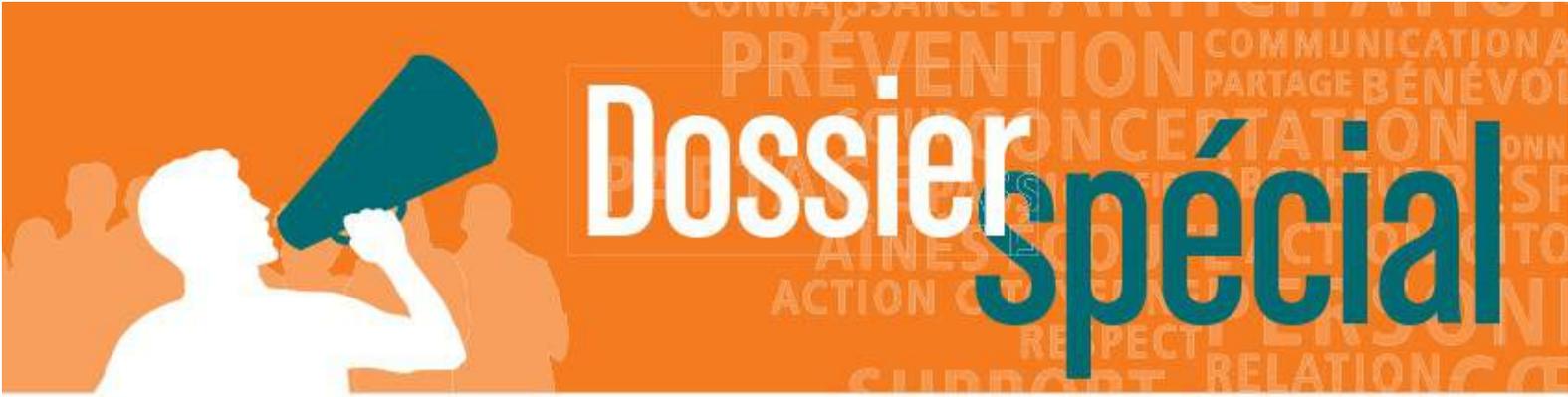
### Soins visés

Les soins visés par les directives médicales anticipées sont des traitements vitaux, qui peuvent être nécessaires au prolongement de la vie. Ce sont :

- La réanimation cardio respiratoire.
- Une intervention médicale visant à redémarrer la fonction cardiaque et la respiration d'une personne lorsque son cœur s'est arrêté et que ses poumons ont cessé de fonctionner.
- La ventilation assistée par un respirateur.
- Utilisation d'un appareil permettant d'insuffler (transmettre) de l'air à une personne devenue incapable de respirer.
- La dialyse.
- Intervention médicale permettant de nettoyer le sang lorsque les reins ne peuvent plus le faire.
- L'alimentation naturelle ou forcée.
- Alimentation et hydratation d'une personne contre son gré. Son refus est exprimé par des paroles ou des gestes.
- L'hydratation naturelle ou forcée.

Alimentation et hydratation d'une personne qui ne peut plus ni se nourrir, ni boire, à l'aide d'un tube introduit dans l'estomac ou d'un cathéter installé dans une veine.

Notez qu'il n'est pas possible de demander l'aide médicale à mourir dans les directives médicales anticipées.



# Dossier spécial

## Connaissez-vous le régime des directives médicales anticipées ? (suite)



Avant de prendre une décision quant à vos volontés de soins en prévision de l'inaptitude, il est important de réfléchir à vos valeurs. Voici quelques questions et pistes de réflexion qui peuvent vous aider dans votre démarche :

- Seriez-vous prêt à accepter certaines limitations pour vivre quelques mois ou quelques années de plus, par exemple dépendre d'une autre personne pour vous déplacer, vous laver ou vous alimenter?
- Seriez-vous prêt à renoncer à des traitements qui pourraient prolonger votre vie pour rester aussi indépendant que possible jusqu'à la fin de votre vie?
- Y a-t-il des conditions, mentales ou physiques, qui vous amènent à penser que les traitements prolongeant votre vie ne devraient pas être entrepris ou devraient être cessés?
- Est-ce que vos relations avec les autres peuvent influencer vos choix et vos décisions par rapport à votre santé?

Ces questions sont importantes, en particulier pour prendre des décisions concernant les soins que vous désirez recevoir si vous devenez inapte à consentir à des soins. Si vous ne l'avez pas encore fait, discutez de vos valeurs et de vos volontés avec vos proches. En effet, même si vous exprimez vos volontés par écrit, il peut être difficile pour ces derniers de les comprendre. Le fait d'en discuter avec eux, alors que vous êtes apte, peut réduire leurs doutes et leur anxiété.

Il est normal que les réponses à ces questions changent avec le temps, puisque vos valeurs peuvent évoluer selon les situations vécues au cours de votre vie. Il peut donc être bénéfique de refaire cet exercice à quelques reprises, à des étapes particulières de votre vie, comme à la suite d'une séparation ou de la mort d'un être cher, au moment d'un diagnostic de maladie grave ou lors d'une détérioration de votre santé.

*Consultez la page sur le régime des directives médicales anticipées du site [Web Québec.ca](http://Web.Québec.ca) pour de plus amples informations.*

*Source : [Québec.ca/directives médicales anticipées](http://Québec.ca/directives_médicales_anticipées)*



## À mettre à votre agenda



Date	Activité
Dimanche 8 septembre 2019	Journée des grands-parents
Lundi 1 <sup>er</sup> octobre 2019	Journée internationale des personnes âgées
Semaine du 3 au 9 novembre 2019	Semaine nationale des proches aidants
Semaine du 6 au 12 novembre 2019	Semaine nationale de la sécurité des aînés
Mercredi 13 novembre 2019	Journée de la gentillesse

### Travailleur de milieu pour aînés (ITMAV)

- MRC d'Arthabaska : Isabelle Nolet au 819 960-6288 | Jonathan Rioux au 819 665-1078
- MRC de Bécancour : Roxanne Rochefort au 819 690-1735
- MRC de Drummond : Windy Michaud au 819 472-6101
- MRC de L'Érable : Paula Vachon au 819 362-3473
- MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Nicolet : Pamélie Proulx au 819 293-3881
- MRC de Nicolet-Yamaska - secteur St-François-du-Lac : Anne-Marie Gill au 450 568-3198

### Sudoku : voir verso pour solution

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

### Numéros sans frais destinés aux aînés

- 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 : **1 877 525-0337**
- FADOQ : **1 800 828-3344**
- Carrefour d'information pour aînés /  
Drummond : **819 472-6101 ou 819 474-6987**



# Merci à nos commanditaires

ensemble

*Tout seul on va plus vite. Ensemble on va plus loin.*

**CC EG** Cégep de Drummondville  
Centre collégial d'expertise  
en gérontologie | CCTT

**L'APPUI** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AINÉS  
CENTRE-DU-QUÉBEC

*Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.*

**INFO-AIDANT**  
1 855 852-7784  
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES  
LAPPUI.ORG



**LYSTER**

**MRC**  
de Drummond

**AREQ**  
CSQ  
Cœur et Centre-du-Québec

## Sudoku | Solution

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



**LOUIS PLAMONDON**  
Député de Bécancour | Nicolet | Saurel

702, rue Mgr Panet  
NICOLET, QC, J3T 1C6  
Tél.: (819) 293-2041 | Fax: (819) 293-5522  
1-866-693-2041  
louis.plamondon@parl.gc.ca

[www.louisplamondon.com](http://www.louisplamondon.com) LouisPlamondonBQ

14135-A, boulevard Bécancour, Bécancour (Québec) G9H 2K8  
tableainesregionale@cgocable.ca • Téléphone : 819 222-5355 • Télécopie : 819 222-8316

[www.aines.centre-du-quebec.qc.ca](http://www.aines.centre-du-quebec.qc.ca)