



**Bulletin de  
l'Observatoire  
Vieillesse  
et Société**

# géro-phare

Jun 2016

Toute personne âgée, dépendante ou non, a des droits inaliénables à tous points de vue.

**MORAL :**

- 1. RESPECT DE LA DIGNITÉ DE LA PERSONNE VIEILLISSANTE
- 2. SÉRIOSITÉ DANS LE REMPLISSEMENT DES OBLIGATIONS ÉCONOMIQUES ET SOCIALES
- 3. ÉQUITÉ ÉCONOMIQUE DANS SON NIVEAU DE VIE

**MATÉRIEL :**

- 1. ÊTRE CONSIDÉRÉ EN TANT QUE PERSONNE
- 2. AVOIR LA PLUS GRANDE MOBILITÉ POSSIBLE
- 3. BÉNÉFICIER DE BONNES SAUVES ET QUALITÉS PERSONNELLES PAR DES INTERVENANTS COMPÉTENTS DANS LEUR DOMAINE D'ACTIVITÉ
- 4. AVOIR UN MARAI DE VIE ADÉQUAT

**SOCIAL :**

- 1. ÊTRE CONSIDÉRÉ, ÉCONOMIQUEMENT, ÉMOTIONNEL ET SOCIALEMENT EN TANT QUE CITOYEN À PART ENTIERE
- 2. ÊTRE RECONNU, ÊTRE ÉCOUTÉ
- 3. BÉNÉFICIER D'UN ACCÈS ÉQUITABLE AU TRAVAIL ET À L'ÉDUCATION

LES DROITS ET LIBERTÉS DES PERSONNES PLUS ÂGÉES

Observatoire Vieillesse et Société (OVS) - Agence de services à la personne - Réseau de services à la personne - Réseau de services à la personne - Réseau de services à la personne

**Pour un abonnement gratuit au Géro-phare  
(514) 340-3540, poste 3927  
Pour en savoir plus... beaucoup plus... sur tout!  
[www.ovs-oas.org](http://www.ovs-oas.org)**

**Prochaine activité**

**Le 26 septembre 2016  
à 13 h 30**

**« Yoga du rire »  
par  
Sylvie Dagenais-Douville,  
formatrice  
en yoga du rire**

**Bienvenue à tous!  
Il serait souhaitable  
de réserver au  
(514) 340-3540,  
poste 3927**

**Nous vous  
souhaitons de belles  
vacances!**

**Observatoire Vieillesse et Société**

**Colloque 2016**

***Vivez mieux, Vivez vieux***

**Invitée d'honneur :**

**Mme Louise Lambert-Lagacé**

**Cinq ateliers**

- Les pertes du vieillissement
- La nutrition chez les aînés
  - Santé et spiritualité
- L'optimisme quand on vieillit
- Les résidences et la qualité de vie

**Amphithéâtre Le Groupe Maurice  
Institut universitaire de gériatrie de Montréal  
4565 Chemin Queen Mary, Montréal, QC H3W 1W5  
(514) 340-3540, poste 3927**

**Le samedi 15 octobre 2016**

**12 h 30**

**R.S.V.P. avant le 30 septembre (514) 340-3540, poste 3927**

**Admission: 20 \$**

## Les chutes, une question d'équilibre physique et psychologique!

Chaque année, de 20 à 30% des aînés vivant à domicile chutent. De ce nombre, environ 6% devront limiter leurs activités au moins jusqu'au lendemain parce qu'ils se seront blessés en tombant<sup>1</sup>. Devant ces faits, il n'est pas surprenant qu'une grande part des aînés rapportent craindre de tomber, au moins à l'occasion.

Mais de quoi a-t-on peur exactement? La peur de tomber sous-tend, entre autres, la peur de se faire mal, de se retrouver avec un handicap qui perdure et de perdre son indépendance. Ainsi, une chute a le potentiel de représenter la fin de la capacité à « bien vieillir ». Fortement valorisé dans notre société, le concept de « bien vieillir » reflète un désir de vieillir en demeurant productif, en santé et indépendant. Bien que ce concept présente une vision positive du vieillissement, il passe sous silence les pertes pouvant être liées à l'âge, ce qui peut nuire à leur acceptation. Ainsi, les chutes, tout comme la maladie, peuvent représenter une menace sur le plan physique, mais aussi sur le plan psychologique et identitaire.

Comment aider les personnes qui s'inquiètent de tomber? D'une part, il est possible d'agir sur des facteurs physiques afin de diminuer le risque de chute. Par exemple, cela peut se faire à l'aide d'exercices visant à améliorer l'équilibre et à renforcer les muscles. Une révision de la médication liée aux chutes, le port de chaussures adéquates, un examen de la vision et une évaluation de la sécurité du domicile peuvent également aider à réduire le risque de chutes.

D'autre part, un nombre croissant de recherches s'intéressent au profil psychologique des aînés qui craignent de tomber. Nous savons, entre autres, maintenant que les aînés qui craignent de tomber sont généralement de nature plus anxieuse dans leur vie quotidienne. Bien entendu, il s'agit d'une tendance générale et il serait faux de conclure que toutes les personnes qui craignent de tomber sont anxieuses dans leur vie quotidienne. Cela dit, une étude réalisée auprès d'aînés montréalais a démontré que la peur de tomber était plus fortement liée à l'anxiété et la dépression qu'au risque de chute. Cette étude a démontré qu'une combinaison d'intervention psychologique et d'entraînement physique était plus efficace que l'utilisation seule de l'entraînement physique pour réduire la peur de tomber et améliorer la condition physique. Il existe donc plusieurs manières de réduire ses inquiétudes et son risque de chute, que ce soit en travaillant sur son équilibre physique, psychologique, ou les deux!

En terminant, si vous consommez des benzodiazépines (p.ex., somnifères, calmants), même à l'occasion, sachez que ce type de médicament peut augmenter votre risque de chute. Si vous avez 60 ans et plus et songez à cesser de prendre ce type de médicament, une étude dirigée par le Docteur Sébastien Grenier est en cours au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Vous aimeriez en savoir davantage? Contactez la coordonnatrice de recherche, Fethia Benyebdri au 514-340-3540 poste 4788.

Marie-Christine Payette, M. Sc.  
Candidate au doctorat en psychologie (Ph.D.)

Agence de la santé publique du Canada (2014). Chutes chez les aînés au Canada: 2e rapport. 1-62.

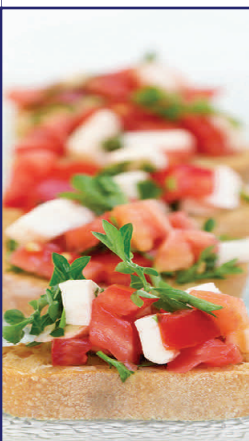
Yardley, L., & Smith, H. (2002). A prospective study of the relationship between feared consequences of falling and avoidance of activity in community-living older people. *The Gerontologist*, 42(1), 17 - 23.

Lamb, S. (2014). Permanent personhood or meaningful decline? Toward a critical anthropology of successful aging. *Journal of Aging Studies*, 29(0), 41-52.

Payette, M. C., Bélanger, C., Léveillé, V., & Grenier, S. (2016). Fall-related psychological concerns and anxiety among community-dwelling older adults: Systematic review and meta-analysis. *PLoS one*, 11(4).

Payette, M. C., Léveillé, V., Bélanger, C. & Grenier, S. (2015). Peur de tomber et trouble d'anxiété généralisée chez les aînés vivant à domicile. Communication affichée présentée aux journées de la recherche du QQRV, Montréal : Canada.

Grenier, Payette, Benyebdri et al. (2015). Multicomponent intervention strategies for managing fear of falling and related anxiety in older people. Communication orale présentée au congrès de l'IPA, à Berlin: Allemagne.



### Hors-d'œuvre facile à préparer et délicieux: « Bruschetta » par Gugliemina Silvestri Da Soghe Extrait du livre *Paroles de femmes & Cuisine italienne*

**Ingrédients pour une personne:** Tranches de pain, 1 gousse d'ail, 1 tomate, mozzarella ou fromage à pâte molle, huile d'olive, bouquet de basilic et de persil hachés.

**Préparation:** Griller les tranches de pain au four sur la plaque du haut. Lorsqu'elles sont dorées, les frotter avec la gousse d'ail. Couper en dés la tomate et le fromage et bien mélanger dans un bol pour que les saveurs s'entremêlent. Mettre ce mélange sur le pain grillé. Verser un filet d'huile et parsemer de basilic et de persil.

**Vous pouvez acheter le livre en appelant au (514) 340-3540, poste 3927**

## Résumé de la conférence du 21 avril 2016 « Regards croisés sur le vieillissement : une étude intergénérationnelle »

La conférence de Martine Lagacé Ph. D., en date de 21 avril 2016, nous a permis de raffiner le concept d'âgisme grâce aux résultats de ses récents travaux de recherche, fort originaux, portant sur *la perception* du concept même de l'âge auquel on est jeune et des attributs des personnes avançant en âge, selon le groupe auquel on appartient.

Selon les travaux de Higgs, il semblerait que classiquement l'avancée en âge s'accompagnerait d'une baisse de la compétence et de l'augmentation de la sociabilité.

Or, les travaux récents de Martine Lagacé semblent moduler cette affirmation. En effet, la conclusion reposant sur l'étude comparative de questionnaires auprès de 400 étudiants âgés de 18 à 20 ans et auprès de 186 personnes vivant en résidences dans la région de Montréal et âgés de 75 à 85 ans, permet d'établir que les perceptions concernant l'âge auquel on est jeune vont varier selon le groupe d'âge auquel on appartient, tout comme les perceptions concernant la compétence et la sociabilité. Là encore, plus le répondant est âgé, plus la perception dérive vers une baisse conjointe de la compétence et de la sociabilité, ouvrant la voie à un âgisme repoussé vers les plus vieux.

Cette constatation permettrait, selon Martine Lagacé, d'affirmer que l'âgisme se déplace et s'applique de plus en plus aux personnes les plus âgées (au-delà de 80 ans).

Ces conclusions nous incitent à considérer la nécessité de protéger contre l'âgisme ceux de nos concitoyens qui ont atteint ce très grand âge et deviennent ainsi la cible privilégiée d'un nouvel âgisme.

Gloria Jeliu, *vigie santé*

**Vous avez la possibilité de visionner toutes les conférences de l'OVS à l'adresse suivante : [www.ovs-oas.org](http://www.ovs-oas.org) en cliquant sur l'onglet You Tube.**



### Le coin des livres

#### « La vieillesse par une vraie vieille » Janette Bertrand, Libre Expression, mars 2016

S'il faut en croire la photo de madame Bertrand sur la page couverture, une vraie vieille de 90 ans n'a aucune ride et s'appuie allègrement sur une belle petite canne. "Photo shop" quand tu nous tiens! Ceci étant dit, le contenu du livre est beaucoup plus réaliste que la photo.

Janette Bertrand aborde plusieurs sujets auxquels il nous faut réfléchir plus on avance en âge et même avant. Surtout que la période de retraite, si on vit "comme du monde", peut s'étirer sur plus de trente ans, soit de 60 à 90 ans.

En nous parlant de "Fierté mal placée", c'est-à-dire la réticence et la gêne de se servir d'une canne ou d'une marchette, elle nous fait réaliser qu'il est préférable de prévenir les chutes que d'avoir peur d'avoir l'air vieux. Elle nous invite également à avoir "une fierté bien placée": soit qu'en se levant il faut faire l'effort de bien se raser, se peigner, s'habiller correctement au lieu de se "laisser aller" comme le chante si bien Charles Aznavour.

Pour ce qui est des belles résidences pour personnes âgées, toutes aussi attirantes les unes comme les autres, et qu'elle compare à des "clubs Med"; ici je crois qu'il faut y mettre un bémol. Pour ceux et celles qui peuvent se le permettre, c'est un choix personnel d'y emménager pour finir ses jours dans de tels endroits où la sécurité prime, les soins sont disponibles, les activités peuvent être intéressantes et où il est possible de limiter la solitude inhérente au vieillissement.

Parce que le livre de Janette Bertrand nous confirme l'importance de continuer à faire bouger ses neurones même quand le physique nous abandonne, nous lui devons une fière chandelle et lui souhaitons d'être éventuellement capable d'en souffler une centaine.

Ivan Rochette, *vigie qualité de vie*

Au cours des derniers siècles, les conséquences de la sexualité sur la santé ont été fortement mystifiées et, lorsque positives, minimisées. La fièvre, l'amaigrissement, la stérilité, la perte des fonctions cognitives et, ultimement, la mort ont souvent été mentionnés durant la période victorienne comme étant les conséquences de pratiques sexuelles dites immorales. Il y a une cinquantaine d'années encore, une étude révélait que la moitié d'une population sondée d'étudiants en médecine accordaient à la masturbation le risque de déclencher des maladies mentales (Greenbank, 1961). D'ailleurs, jusqu'en 1968, c'était un trouble psychologique à part entière, encore consigné au DSM.

Or, depuis la révolution sexuelle des années soixante-dix, la plupart des études concorde et dénote une corrélation positive entre l'expression de la sexualité et la longévité. En effet, ce sont davantage les bénéfiques, notamment cardiovasculaires, oncologiques et psychologiques de la sexualité qui émergent des recherches récentes.

Dans un premier temps, une étude a démontré que, suite à des relations sexuelles, des sujets réagissaient mieux à un agent stressant (Brody, 2006). Effectivement, leurs pressions artérielles, suite à un stress, étaient significativement plus basses que celles des sujets n'ayant pris part à aucune activité sexuelle. Dans une seconde étude, la relation entre la fréquence d'orgasme des sujets et leur mortalité a été étudiée, sur presque mille hommes dans leur quarantaine et cinquantaine (Smith, Frankel, Yarnell, 1997). Dans cette étude longitudinale, les sujets ayant une fréquence orgasmique élevée détenaient 50 % moins de risque de mortalité que les sujets ayant la fréquence plus basse, et ce, même dans les cas de mort par maladies cardiaques.

De plus, quelques études se sont concentrées sur la relation entre l'activité sexuelle et le cancer. Au moins deux études d'envergure, où les populations étudiées représentaient plusieurs milliers d'hommes, ont trouvé que la fréquence d'orgasme serait inversement corrélée au cancer de la prostate (Giles et al., 2003, Leitzman et al., 2004).

Bien que plusieurs études aient effectivement trouvé une relation positive entre l'activité sexuelle et la longévité (Smith et al., 1997, Persson, 1981), une étude en arrive à de différents résultats. Il s'agit de la « Nun Study », une étude longitudinale célèbre étudiant principalement la maladie d'Alzheimer. Grâce à l'importance de leur banque de données, plusieurs corrélations, non reliées à la maladie d'Alzheimer, ont été remarquées. Entre autres, les sœurs avaient un taux de mortalité plus bas que celui du reste de la population (Butler et Snowdon, 1996). Étant donné leur célibat, ces résultats vont à l'encontre des autres études mentionnées, mais les auteurs de l'étude attribuent ce bas niveau de mortalité au manque de tabagisme dans la population étudiée. Par contre, ces sœurs avaient un taux « disproportionnellement élevé » de cancers des organes reproductifs, ce qui semblerait corroborer les études sur le cancer de la prostate, illustrant peut-être que l'activité sexuelle promeut la santé des organes sexuels.

Finalement, les processus physiologiques expliquant l'effet positif de l'orgasme sur la santé restent partiellement incertains. Plusieurs facteurs ont néanmoins été proposés par les chercheurs, incluant la libération d'endorphines, l'augmentation de la circulation sanguine dans les organes génitaux et les contractions musculaires orgasmiques. En bref, bien que les mécanismes d'action ne soient pas encore totalement élucidés, les études récentes dénotent tout de même plusieurs bénéfices importants liés à l'activité sexuelle.

Ioana Raus, étudiante en psychologie

Butler, S. M., et Snowdon, D. A. (1996). Trends in mortality in older women: findings from the Nun Study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 51(4), S201-S208.

URL: <http://psychogerontology.oxfordjournals.org/content/51B/4/S201.full.pdf+html>

Giles, G. G., et al. "Sexual factors and prostate cancer." *BJU internationale* 92.3 (2003): 211-216.

URL : <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1464-410X.2003.04319.x/full>

Leitzmann, Michael F., et al. "Ejaculation frequency and subsequent risk of prostate cancer." *Jama* 291.13 (2004): 1578-1586.

URL : <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=198487&quot;&gt;>

Persson, G. (1981). Five-year mortality in a 70-year-old urban population in relation to psychiatric diagnosis, personality, sexuality and early parental death. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 64(3), 244-253.

URL : <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0447.1981.tb00780.x/epdf>

### Le Géro-phare :

**Éditeur** : André Davignon, M. D., **Rédactrice en chef**: Gloria Jeliu, M. D., **Réviseur de textes** : André Ledoux, M. A., Cert. Gér., **Infographes** : Paula Lazar, Marie Chantal Chartier, **Collaborateurs** : André Davignon, Gloria Jeliu, André Ledoux, Paula Lazar, Ginette Brûlotte, Eduardo Varela, Pierre-Étienne Laporte.

Le *Géro-phare* est une publication mensuelle de l'Observatoire Vieillesse et Société. Dans ce bulletin, la formule masculine est employée pour alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire. Les articles du Géro-phare n'engagent que leurs auteurs.

Les activités de l'OVS ne peuvent s'exercer que grâce au soutien d'organismes



LE GÉRO-PHARE

LE GROUPE MAURICE  
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT



FONDATION  
LINO & MIRELLA SAPUTO



Government  
of Canada

Gouvernement  
du Canada



Famille  
Québec

FONDATION  
Sibylla  
Hesse