

# Bien VIEILLIR



LA TRIBUNE  
PROMOTION

## Gardez la forme grâce à l'exercice aérobique !

D'après les recherches, l'activité physique est bonne pour tous les aînés et l'exercice aérobique le serait en particulier. L'activité physique aide les aînés à demeurer physiquement autonomes malgré les effets des maladies chroniques. Même les personnes de plus de quatre-vingt-dix ans peuvent améliorer leur forme aérobique. Il semble aussi que les aînés qui ont une bonne forme aérobique jouissent habituellement d'une meilleure qualité de vie et d'une plus longue espérance de vie.

Quand nous perdons de la capacité aérobique, les tâches quotidiennes comme le ménage et le jardinage nous fatiguent. Et quand nous nous sentons épuisés ou trop fatigués, nous cessons ce genre d'activité. C'est là à ce moment-là que nous commençons à dépérir; notre forme se détériore, nous nous affaiblissons et devenons encore moins actifs. Et quand vivre activement devient trop difficile, nous avons de plus en plus besoin des autres pour nous acquitter de nos simples tâches quotidiennes et commençons à perdre notre indépendance.

### Se mettre à l'exercice aérobique : quels en sont les bienfaits?

La recherche démontre clairement que l'exercice aérobique réduit le risque de maladie; facilite l'exécution des tâches quotidiennes; aide à mieux gérer les maladies chroniques; aide à maintenir un mode de vie actif et son autonomie.

L'exercice aérobique donc devrait fai-



### Se mettre à l'exercice de manière sécuritaire

Pour faire de l'exercice de façon sécuritaire, commencez à un niveau qui est facile pour vous et, progressivement, passez à un niveau d'activité plus intense. La plupart des gens sont en mesure de juger ce qui est bon pour eux. Si vous n'en êtes pas certain(e), parlez-en à votre médecin, en particulier, si vous n'avez jamais fait d'exercice aérobique auparavant. Si jamais vous n'êtes pas prêt à faire de l'exercice aérobique, le médecin vous dira quels autres exercices sont bons pour vous.

re partie de votre routine quotidienne. Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice et ne savez pas au juste quelles sont vos capacités, commencez par vous

exercer de 10 à 15 minutes à la fois, deux ou trois fois par jour, pour que ces séances, une fois additionnées, correspondent à au moins 30 minutes par jour. Ensuite,

peu à peu, allongez vos séances d'exercice pour en faire de 45 à 60 minutes tous les jours de la semaine ou presque.

### Le moindre exercice compte

Plusieurs aînés ont des problèmes de santé comme l'arthrite, l'ostéoporose ou le diabète. Votre état de santé peut influencer sur votre choix d'exercice. Par exemple, si vous avez des problèmes d'articulations qui nuisent à votre équilibre, il serait peut-être préférable d'opter pour le vélo, l'aquaforme ou la natation ou d'autres exercices qui ne mettent pas à l'épreuve vos articulations portantes.

Si vous ne pouvez pas sortir, vous pouvez faire de l'exercice à la maison comme monter et descendre les escaliers ou marcher sur place. Il y a divers équipements d'exercice qui aident les gens à se maintenir en forme même quand ils sont alités. Les personnes qui utilisent une marchette font aussi de l'exercice aérobique quand ils déambulent dans les corridors, dans les centres commerciaux et ailleurs. Tous les exercices sont bons pour vous. Plus vous développerez votre force et votre forme, plus vous pourrez faire de l'exercice et varier vos activités physiques. Cela ajoutera à votre agrément et vous n'en serez que plus en forme.

SOURCE : COALITION D'UNE VIE ACTIVE POUR LES AÎNÉS(E)S  
WWW.ALCOA.CA



### Qu'est-ce que la capacité aérobique?

La capacité aérobique est une mesure qui indique avec quelle facilité notre corps peut bouger ou travailler pendant plus de deux minutes. Pour développer et maintenir votre forme aérobique, vous devez vous exercer à bouger les principaux muscles des jambes, du tronc et des épaules. Vous devez exercer vos muscles 10 minutes à la fois ou plus afin d'accumuler au moins 150 minutes (2 heures et demie) d'exercice par semaine.

Les études démontrent clairement que 150 minutes par semaine est le minimum d'activité physique d'intensité modérée à élevée que nous devons faire pour demeurer en bonne santé. Plus vous serez actif et active, mieux ce sera pour votre santé et votre condition physique.

Pour en savoir plus, téléchargez les nouvelles directives canadiennes en matière d'activité physique à [www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines).



### Quelques exercices aérobiques

Vous devriez varier vos activités physiques pour rendre l'exercice aérobique plus intéressant et divertissant. Voici des exemples d'activités très indiquées pour les aînés.

- La marche nordique urbaine ou la marche dans les centres commerciaux
- La marche à un pas vif autour du voisinage
- L'entraînement et la participation à une course ou à une marche-bénéfice
- La reprise d'un sport préféré
- Le vélo, sur la route ou sur un vélo stationnaire
- La marche dans la nature
- La marche en compagnie de son chien
- La rame en bateau ou sur une machine à ramer
- La natation ou l'aquaforme
- Le ski de fond ou la raquette



### Conserver ou améliorer sa forme

Continuez à faire régulièrement de l'exercice aérobique. Plus l'intensité de vos exercices sera élevée, plus vous allez améliorer votre forme aérobique. L'exercice que vous faites devrait cependant exercer les principaux groupes musculaires de vos jambes, de votre tronc et de vos bras; inclure des mouvements que vous devez faire pour demeurer autonome; inclure des activités qui font travailler les articulations portantes, comme la marche rapide; être d'une intensité assez élevée pour vous obliger à fournir un effort, mais demeurer assez facile pour que vous y preniez plaisir.

#### PRÉSIDENTE ET ÉDITRICE

Louise Boisvert

#### DIRECTEUR PRINCIPAL, VENTES

Sylvain Denault

#### DIRECTRICE VENTES ET PROMOTION

Sophie Thibaudeau

#### DIRECTEUR VENTES ET CAHIERS SPÉCIAUX

Alain LeClerc

#### LA TRIBUNE

latribune.ca  
1950, rue Roy,  
Sherbrooke, J1K 2X8

#### RÉDACTION

Tél. : 819 564-5454

redaction@latribune.qc.ca

Télé. : 819 564-8098

#### PUBLICITÉ

Tél. : 819 564-5450

Télé. : 819 564-5482

#### ANNONCES CLASSÉES

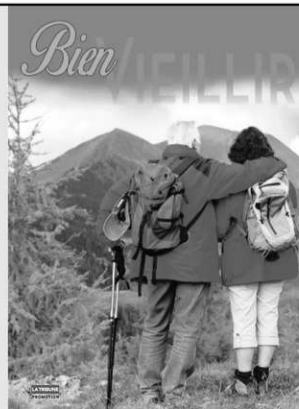
Tél. : 819 564-2222

Télé. : 819 564-5482

#### ABONNEMENTS

Tél. : 819 564-5466

1 800 567-6955



Cahier promotionnel

## BIEN VIEILLIR

COORDINATION : Alain LeClerc

TEXTES ET MISE EN PAGES : Lydia Ébongué

PAGE COUVERTURE : Claude Laroché

RÉALISATION : équipe de production de La Tribune

## Le CSSS-IUGS vous donne des outils pour mieux comprendre le vieillissement

En matière de santé des personnes âgées, la maladie d'Alzheimer est au haut de la liste des préoccupations. Conscient des enjeux qu'elle entraîne, le CSSS-IUGS propose différents outils d'accompagnement aux usagers. Il s'agit notamment de trois guides traitant des enjeux posés par la maladie d'Alzheimer et rédigés par des médecins du CSSS-IUGS.

Alors que le *Guide pour les proches aidants et les intervenants – Problèmes rencontrés dans la maladie d'Alzheimer* propose des interventions et des stratégies qui devront être adaptées à chaque personne touchée et selon l'évolution de la maladie, celui sur *Les soins de confort en fin de vie dans la maladie d'Alzheimer et les autres maladies dégénératives du cerveau* répond de manière simple aux interrogations les plus fréquentes des proches d'un malade en fin de vie. Un troisième guide, intitulé *Guide de réflexion en contexte de maladie grave et de fin de vie : décider des objectifs des soins pour que les soins répondent aux volontés de la personne*, prépare le malade et ses proches à prendre des décisions de soins en contexte de maladie grave et de fin de vie, quelle que soit la maladie.

La collection de guides du CSSS-IUGS est disponible au [csss-iugs.ca](http://csss-iugs.ca).

Les Estriens souffrant de troubles cognitifs peuvent aussi compter sur l'équipe de la clinique de mémoire du CSSS-IUGS. La clinique offre des services spécialisés



qui répondent aux besoins spécifiques des personnes âgées. L'objectif est d'évaluer et de diagnostiquer les troubles cognitifs des personnes de la région de l'Estrie, et de proposer des interventions. Elle offre un soutien, en première ligne, aux personnes ayant des problèmes de mémoire.

L'équipe multidisciplinaire de la clinique travaille en collaboration avec le médecin de famille du patient. Il faut être référé par son médecin pour bénéficier des services de la clinique. Sur le site Internet du CSSS-IUGS ([www.csss-iugs.ca](http://www.csss-iugs.ca)), la clinique propose de nombreuses ressources et recommandations utiles au malade et à son entourage.

3616715

Centre de Nutrition-Santé Biologie

## La perte de poids, un allié de votre bien-être

Spécialisée pour les problèmes digestifs, de surplus de poids, et leurs conséquences sur la santé, le Centre Nutrition-Santé Biologie améliore le quotidien de nombreuses personnes de tous âges depuis presque 20 ans. Son succès repose sur une méthode qui n'a rien à voir avec les pilules ou régimes miracles. Ici, pas de jeûne ni de calculs de calories. Tout repose sur le profil métabolique de chaque personne et les catégories d'aliments à privilégier. « On tient compte de la physiologie de chacun, du pourcentage des graisses et de leur localisation, de l'équilibre glandulaire et du métabolisme des sucres et des graisses », précise Thérèse Lasselle, qui dirige le centre.

Le centre Biologie dispose de tous les outils pour vous faire adopter de bonnes habitudes alimentaires. Tout au long du processus, Thérèse Lasselle accompagne sa clientèle et offre un suivi unique. Son expérience et son sens de l'écoute ont bâti sa notoriété dans le domaine. « C'est valorisant d'aider les gens et de percevoir leur bien-être dès les premières semaines. Souvent, mes clients sont étonnés de constater des changements aussi rapidement et aussi facilement », confie-t-elle.

### Il n'est jamais trop tard pour agir

En instaurant un nouveau mode de vie plus sain, la méthode Biologie permet de prévenir des problèmes de santé et de réduire les effets de certains troubles associés à un excédent de poids. « Il



Thérèse Lasselle, naturopathe diplômée.

n'est jamais trop tard pour agir! Personnellement, cela m'a évité de prendre des médicaments contre le diabète et l'hypertension », assure Thérèse Lasselle. Le fait de perdre un surplus de poids améliore notre apparence physique. On en ressort avec une confiance renouvelée et une meilleure estime de soi. Les répercussions positives sur la santé globale sont tout aussi remarquables.

Outre le diabète et l'hypertension, perdre un surplus de poids peut aider à mieux contrôler la fatigue chronique, le stress, l'arthrite, l'arthrose, les problèmes digestifs (reflux gastriques, constipation, diarrhée), l'hypoglycémie, etc. Que l'on ait des kilos à perdre ou pas, le fait de changer nos habitudes alimentaires est bénéfique à tous points de vue.

3625058

Centre de santé et de services sociaux –  
Institut universitaire de gériatrie  
de Sherbrooke

Le vieillissement au CSSS-IUGS,  
ça fait partie de notre expertise.  
Apprenez-en plus grâce aux conseils  
de la clinique de mémoire et de la  
collection de guides.

CSSS  
IUGS

la santé,  
une passion à partager

Découvrez les au [csss-iugs.ca](http://csss-iugs.ca)

Depuis plus de 20 ans, la méthode Biologie fait des preuves en Estrie!

Le secret infallible  
pour perdre du poids



MIEUX se nourrir  
pour MIEUX maigrir

Venez constater tout ce que  
nous sommes en mesure  
de faire pour vous !

- NATUROPATHE DIPLÔMÉE
- PROGRAMME PERSONNALISÉ
- TEST DE MÉTABOLISME
- CONSULTATION PRIVÉE
- NUTRITION SANTÉ
- SUIVI HEBDOMADAIRE

Nous avons tous les outils  
pour vous aider à modifier  
vos habitudes alimentaires.

Thérèse Lasselle  
Naturopathe diplômée



CENTRE  
**NUTRITION SANTÉ**  
BIOLIGNE

21, rue Morris, Sherbrooke  
POUR PLUS D'INFORMATION :

**819 821-3646**

CONSULTATION SANS FRAIS

La majorité des assurances collectives remboursent les frais.

[www.centrebionne.ca](http://www.centrebionne.ca)



## Il n'est jamais trop tard pour commencer à épargner

(EN) Il vaut mieux commencer à épargner tôt en vue de votre retraite, parce que chaque sou compte.

Selon un sondage national mené par les Comptables professionnels agréés du Canada (CPA Canada), un nombre important de répondants, âgés de 55 ans et plus, ont du mal à gérer leurs finances personnelles.

Si 50 % des répondants arrivent relativement bien à régler leurs dépenses mensuelles, un quart des personnes sondées disent éprouver des difficultés.

On a aussi demandé aux répondants de prédire quelle serait leur situation financière dans dix ans : 22 % pensent qu'elle s'améliorera, 38 %, qu'elle sera la même et 31 %, qu'elle se détériorera.

Selon Kelley Keehn, auteure de l'ouvrage de CPA Canada intitulé *Comment bien gérer votre argent – Guide pratique pour les Canadiens*, la bonne nouvelle, c'est que malgré les avantages évidents de commencer à épargner tôt, il n'est jamais trop tard pour bien faire.

« Bien des gens ne s'engagent dans une démarche rigoureuse d'épargne qu'après avoir franchi le cap de la cinquantaine, voire plus tard », ajoute Mme Keehn, une fois qu'ils ont payé les études de leurs enfants et remboursé le plus gros de leur emprunt hypothécaire.

### La sagesse, comme on le sait, vient avec l'âge

On a demandé aux répondants ce qu'ils feraient différemment pour se préparer à leurs « vieux jours » s'ils avaient la chance de revenir en arrière. Parmi les différentes réponses proposées, près de la moitié des répondants (46 %) ont choisi « Économiser davantage ». Les deux autres réponses les plus populaires ont été « Faire de meilleurs placements » (40 %) et « Prendre mieux soin de ma santé » (37 %).

Le sondage téléphonique a été mené auprès de 1 022 Canadiens entre le 21 août et le 2 septembre 2014.



## Soyez un aîné avisé et inscrivez-vous au dépôt direct

(EN) – Les aînés sont les Canadiens qui bénéficient le plus du fait que leurs chèques de pension et leurs autres prestations du gouvernement fédéral sont déposés directement dans leur compte bancaire. En effet, ils n'ont plus à se rendre à leur boîte aux lettres par les froides journées d'hiver et, bien entendu, ils n'ont plus besoin d'aller à la banque s'ils ne se sentent pas bien ou lorsqu'ils sont confinés à la maison.

Puisque le gouvernement du Canada éliminera graduellement les chèques d'ici avril 2016, il est recommandé de vous inscrire maintenant au dépôt direct plutôt que d'attendre à la dernière minute.

« Le dépôt direct a été l'une des premières tâches que j'ai accomplies la dernière fois que j'ai déménagé », indique Mary Machina, une aînée de l'Ontario. « Cela me faisait tout simplement une chose de moins à penser. Je n'ai maintenant plus besoin de m'inquiéter à savoir si mon chèque de pension est arrivé pour que je puisse payer mes factures.

S'il ne fait pas beau ou si je ne me sens pas bien, je n'ai pas besoin de sortir pour aller chercher mon courrier ni d'aller faire la file à la banque. »

La plupart des aînés canadiens reçoivent déjà des paiements, tels que le Régime de pensions du Canada (RPC), la Sécurité de la vieillesse (SV) et le Supplément de revenu garanti, par dépôt direct dans leurs comptes bancaires. À ce jour, 90 % pour des paiements de RPC versés aux prestataires et 93 % des paiements de la SV effectués aux bénéficiaires le sont par voie électronique.

Les autres qui craignent de passer des chèques papier au dépôt direct peuvent cesser de s'inquiéter, car ils doivent comprendre que leur argent est en sécurité et beaucoup moins susceptible d'être perdu ou volé.

Les aînés qui s'inscrivent au dépôt direct n'ont pas besoin d'utiliser un ordinateur ni d'accéder à Internet pour faire le suivi de leurs paiements. Ils peuvent toujours se rendre à la succursale locale de leur banque

et demander les renseignements nécessaires en personne. La banque pourra même les aider à remplir le formulaire d'inscription au dépôt direct, formulaire qui a été simplifié dernièrement afin d'inciter les Canadiens à s'inscrire.

Une fois inscrits, les paiements sont déposés directement dans le compte bancaire de leur choix, à la même date chaque mois. Pourquoi attendre à la dernière minute quand vous pouvez commencer dès maintenant à recevoir votre argent par voie électronique?

Pour en savoir plus sur l'inscription au dépôt direct, consultez le site [www.depotdirect.gc.ca](http://www.depotdirect.gc.ca) ou composez le 1 800 593-1666 pour obtenir d'autres renseignements ou demander qu'on vous envoie un formulaire d'inscription par la poste. Vous pouvez aussi aller à votre institution financière si vous avez besoin d'aide pour remplir le formulaire. Le dépôt direct est le moyen le plus rapide, le plus pratique et le plus fiable de recevoir vos prestations. Inscrivez-vous dès aujourd'hui!



« Avec mes nouvelles aides auditives, j'ai retrouvé le plaisir d'entendre. »



### PREMIÈRE CONSULTATION SANS FRAIS

Asbestos, Magog, Sherbrooke  
T. 819-987-9781



Plus de 70 cliniques au Québec • [www.groupeforget.com](http://www.groupeforget.com)



## DIRA-Estrie

Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance



### Notre mission

Prévenir et contrer la maltraitance envers les aînés

Pour bien vieillir, il faut se mettre à l'abri des abus.

CONTACTEZ-NOUS AU  
**819 346-0679**  
[www.dira-estrie.org](http://www.dira-estrie.org)

Résidence adaptée  
et abordable

LES RÉSIDENCES



Une entreprise  
familiale

Sherbrooke  
À compter de  
**1065 \$**  
par mois\*



Gens du bel âge  
**PORTES OUVERTES**  
tous les jours de 9h à 17h dans toutes  
**Les Résidences Soleil**

**Vous avez les moyens !**  
Même si vous n'avez que votre pension.  
Avant de renouveler votre bail,  
faites-vous plaisir et visitez-nous!

..... JEUDIS NOVEMBRE 2014 | Centre d'information LA TRIBUNE

**Renseignez-vous sur nos  
Programmes uniques !**

**L'assurance 30 jours  
des Résidences Soleil**

Si vous n'êtes pas satisfaits durant  
votre premier mois chez-nous,  
vous pourrez résilier  
votre bail, sans frais  
et sans pénalité !



**Autres forfaits disponibles:**

- Période d'essai
- Court séjour
- Répit / Repos
- Convalescence



À partir de seulement  
**50\$/jour** incluant les trois  
repas et les commodités!

**Conseillers en hébergement 7 jours**  
Et si vous n'avez pas de moyen de  
transport, nous pouvons même venir  
vous chercher avec un grand sourire.

**Maintenant ouvert !**

**Les Résidences Soleil Manoir Brossard:**  
8080, boul. St-Laurent, au pied du fleuve.  
**Les Résidences Soleil Manoir Plaza:**  
505, Sherbrooke Est, Centre-ville Montréal.  
Avec mini-golf intérieur 18 trous, allées de  
quilles, salle de cinéma, simulateur de golf et  
plus encore !

\*Prix «à compter de», selon disponibilité et sujet à  
changement sans préavis. Projection du coût réel  
pour le client de 70 ans et plus, bénéficiant du crédit  
d'impôt maximal pour le maintien à domicile. Soins  
et services offerts à la carte, en option.

**Les Résidences Soleil Manoir Sherbrooke**

> Prix incluant 2 repas par jour, le câble, l'entretien ménager bimensuel,  
le service de literie hebdomadaire et toutes les commodités de la résidence !  
1 150, rue des Quatres Saisons, Sherbrooke | T. 819 822-1038



**Fini la solitude, venez revivre !**



**Partager de beaux moments**

Ambiance chaleureuse, activités, loisirs,  
confort et sécurité... voilà nos priorités !



**Sécurité et surveillance 24h/24**

Réceptionniste en permanence, système d'appel d'urgence  
dans chaque appartement.



**Soins et services personnalisés**

Grande variété de soins et services offerts à  
la carte, selon vos besoins évolutifs.  
Personnel de soins présent 24h/24.

**Activités stimulantes  
et sorties organisées**

Piscine, sauna, spa, salle de remise  
en forme, artisanat, chorale, bingo,  
chapelle, salon de cartes, billard, jeu  
de palets, pétanque, bibliothèque,  
salon Internet, salon piano, comité  
de résidents et bien plus...

LES SOCIÉTÉS  
LES MIEUX  
GÉRÉES  
Membre platine



**Une entreprise familiale**

Au service des gens du bel âge depuis maintenant plus de 25 ans!

**Les Résidences Soleil | 1-800-363-0663 | residencessoleil.ca**



DIRA-Estrie

## Vieillir à l'abri de la maltraitance

Si vous avez 55 ans et plus, vivez en Estrie et êtes (ou croyez être) victime de maltraitance, une ressource peut vous aider : DIRA-Estrie. Ce Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance s'est donné pour mission de prévenir et de contrer la maltraitance envers les personnes aînées. Son approche consiste donc à aider la personne âgée qui ose dénoncer la maltraitance dont elle est victime en l'informant de ses droits et de ses recours. Au besoin, « DIRA-Estrie oriente la personne aînée vers les ressources appropriées et l'accompagne dans la démarche qu'elle voudra entreprendre pour faire cesser les abus », explique Lucie Caroline Bergeron, psychoéducatrice et coordonnatrice de DIRA-Estrie.

Organisme communautaire à but non lucratif fondé depuis 21 ans par des gens du milieu préoccupés par la sécurité des personnes âgées, DIRA-Estrie offre des services gratuits et confidentiels dans

toutes les MRC de l'Estrie. Au fil des ans, l'organisme a bonifié ses services. En plus de l'aide individuelle apportée aux aînés victimes de maltraitance, DIRA-Estrie mène des activités de sensibilisation dans les résidences pour personnes âgées, des centres du jour et associations d'aînés. « Pendant ces activités de sensibilisation, nous informons sur les différentes formes de maltraitance que peuvent subir les aînés, notamment sur les plans financier, institutionnel, physique ou psychologique », précise Lucie Caroline Bergeron.

Ouvert à toutes les personnes qui se soucient de la condition des aînés, DIRA-Estrie offre aussi des sessions de formation aux intervenants qui œuvrent auprès de cette clientèle, qu'il s'agisse de bénévoles, d'étudiants en techniques de travail social ou de soins à la personne, de proches aidant ou de membres d'organismes communautaires.



La maltraitance des aînés a longtemps été un sujet tabou. Depuis les années 2000, des progrès importants ont été réalisés au Québec pour briser le silence entourant cette problématique.

3618212

## Prévenir l'Alzheimer, est-ce possible?

De saines habitudes de vie réduiraient les risques de développer la maladie.

Le processus qui mène à la maladie d'Alzheimer et ses causes ne sont pas encore très bien compris. Toutefois, plusieurs moyens d'intervention semblent réduire les risques de développer la maladie. Ces interventions ne sont pas si différentes des conseils pour préserver une bonne santé vasculaire et une bonne santé générale. Voici quelques conseils à suivre, pour diminuer les risques de développer la maladie d'Alzheimer.



### Pratiquez des activités intellectuelles

Avoir une bonne hygiène de vie, pratiquer des activités stimulantes et maintenir un bon réseau social permettraient non seulement de s'épanouir, mais pourrait même réduire les risques de développer la maladie d'Alzheimer! Un lien a été établi entre la pratique régulière d'activités stimulantes intellectuellement comme la lecture, les mots croisés et des loisirs comme le tricot ou la visite d'amis et un risque moindre d'être atteint de la maladie d'Alzheimer.

### Faites le choix d'une alimentation saine

En 2013, une grande étude a démontré un bénéfice de la diète méditerranéenne sur le maintien des fonctions cognitives sur une durée de plus de 6 ans, en plus de bénéfices sur la santé cardiaque et cérébrovasculaire. La diète méditerranéenne est une alimentation caractérisée par beaucoup de poissons, légumes, fruits, céréales, noix et acides gras non saturés comme l'huile d'olive, et peu de produits laitiers, peu de viandes rouges

et une consommation régulière modérée d'alcool allant d'un à deux verres de vin par jour.

### Bougez, c'est bon pour la santé

La « dose minimale » d'activité physique efficace serait d'au moins trois fois 30 minutes par semaine, et il faut présenter un léger essoufflement durant ces 30 minutes.

### Cessez de fumer

Un lien entre le tabagisme et le risque accru de développer la maladie d'Alzheimer existerait selon des études récentes. Les fumeurs actifs, contrairement aux ex-fumeurs, seraient exposés à un risque accru de maladie d'Alzheimer selon une analyse des études sur le tabagisme.

### Traitez l'hypertension

Traiter l'hypertension est bénéfique pour la santé du cœur et du cerveau (prévention des AVC), et pourrait aussi diminuer l'incidence de troubles cognitifs et de la maladie d'Alzheimer

SOURCE : WWW.CSSS-IUGS.CA

3623131

« Comme moi, adhérez au contrat social et portez fièrement le bouton argenté. Joignez le mouvement maintenant ! »

- Louise DesChâtelets, porte-parole du mouvement pour la qualité de vie des aînés.

fadoq

Procurez-vous le bouton au coût de 2 \$ dans les succursales de la Banque Laurentienne et au Réseau FADOQ.  
leboutonargente.ca | 1 800 544-9058

DISTRIBUTEUR OFFICIEL PARTENAIRE PARTENAIRE

LE BOUTON ARGENTÉ QUALITÉ DE VIE

BANQUE LAURENTIENNE

intact ASSURANCE

SÉCURITÉ GROUPE

3613150

**Société Alzheimer**  
ESTRIE

« Mieux comprendre pour mieux agir »

Vous ou l'un de vos proches avez reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée?

Vous vous sentez démuni, épuisé, sans ressource?

Appelez-nous dès maintenant, nous pouvons vous aider!

**819 821-5127**

Présente dans toutes les MRC de l'Estrie.

Ne mobilisez pas  
Forget Me Not



## Pour les proches aidants

DIRA-Estrie offre des activités gratuites aux organismes communautaires et les résidences pour les aînés dans les MRC de Memphrémagog, Coaticook et Val-St-François

Sous le thème

Vous êtes proche aidant...  
Vous l'avez déjà été...  
Vous le serez un jour...  
ou vous êtes un aîné avisé...

**S'occuper de quelqu'un de façon bienveillante!**

Pour réserver, veuillez contacter Céline Delorme au **819 346-0679**  
Date limite 31 mars 2015

Avec l'aide financière de : **L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS ESTRIE

## Le Monastère Près de 30 ans au service des aînés

Niché au cœur du Vieux-Nord, à Sherbrooke, Le Monastère est un véritable havre de paix qui a à cœur le bien-être des aînés et fait de leur santé et de leur sécurité sa priorité. Cette résidence privée, certifiée par l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie, accueille les personnes aînées autonomes et semi-autonomes. Le Monastère s'occupe notamment de l'hébergement, de l'assistance, de l'encadrement et de la surveillance de ses clients avec un savoir-faire enrichi de plus d'un quart de siècle de pratique.

Depuis 29 ans, en effet, Le Monastère veille au bonheur des aînés en mettant à leur disposition un cadre propice à leur épanouissement. Dans cet établissement soigné et décoré avec goût, 88 appartements aux pièces spacieuses et chaleureuses sont disponibles, ainsi que 132 chambres ensoleillées, confortables, sécuritaires et équipées d'une salle de bain complète.

La résidence met également de nombreuses ressources à la disposition des aînés qui sont aux petits soins : des infirmières auxiliaires sont sur place 24 heures sur 24, et un animateur à temps plein se charge de détendre et de divertir. Les résidents ont aussi des occasions de socialiser entre eux. Pour leur sécurité, des cloches d'appel sont même installées dans toutes les chambres et dans la salle de bain ; en cas d'urgence, le résident n'a qu'à sonner pour avertir le personnel.

Toujours à l'écoute des besoins de ses clients, et soucieux de leur bien-être, Le Monastère leur fournit un encadrement



**La résidence est certifiée par l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie depuis 2008.**

en tout temps, et des services au besoin. Un accent particulier est mis sur l'alimentation, avec deux choix de menus quotidiens respectant les normes du Guide alimentaire canadien.

Le Monastère, résidence privée et appartements pour aînés, offre aussi une vaste gamme d'activités quotidiennes permettant à chaque résident d'être à l'aise.

## Q&T Recherche La santé, notre raison d'être

Q&T Recherche est reconnu comme un chef de file dans l'évaluation clinique de médicaments et de vaccins. Cette entreprise estrienne, fondée il y a 20 ans, regroupe une vingtaine de professionnels de la santé : omnipraticiens, chirurgiens, psychiatres, infirmières, pharmacien, nutritionniste...

Au fil des ans, des milliers d'hommes et de femmes ont participé avec générosité à des projets cliniques chez Q&T Recherche. Le centre de recherche a ainsi contribué à l'évaluation de plus de 40 médicaments et vaccins maintenant accessibles aux patients du monde entier. Q&T participe actuellement à plusieurs études cliniques en lien avec les conditions suivantes : hypertension, maladie pulmonaire, Alzheimer, perte de mémoire, bouffées de chaleur, vaccination (50-55 ans).

### Qu'est-ce que l'hypertension?

L'hypertension artérielle, ou haute pression sanguine, se caractérise par une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères. En situation de stress ou durant un effort physique, il est normal que la tension artérielle s'élève. Mais chez les personnes hypertendues, la tension reste élevée en tout temps, même au repos ou en l'absence de stress.

À long terme, l'hypertension artérielle est un important facteur de risque pour plusieurs maladies, notamment la maladie coronarienne (angine, infarctus du myocarde), cérébrovasculaire (AVC), l'insuffisance cardiaque, l'insuffisance rénale et la rétinopathie.



**Guylaine Chainé, infirmière de recherche, coordonatrice de l'étude.**

Comme l'hypertension artérielle ne s'accompagne généralement d'aucun symptôme, un nombre important d'hypertendus ignorent leur état.

### Étude clinique sur l'hypertension

L'étude évalue l'efficacité d'un médicament pour l'hypertension primaire (ou « essentielle ») qui représente environ 90 % des cas et qui est causée par une multitude de facteurs tels que l'âge, l'hérédité et les habitudes de vie. L'obésité, la sédentarité, le tabagisme, l'abus d'alcool et le stress contribuent aussi à l'hypertension artérielle.

### Vous aimeriez participer ?

Contactez Guylaine Chainé, infirmière, qui se fera un plaisir de vous répondre et vous donner de plus amples informations. Vous pouvez la joindre au 819 562-0777, ou visiter [www.qtrecherche.com](http://www.qtrecherche.com).

3612727

3609602

**Certifié par l'Agence de santé et des services sociaux de l'Estrie depuis 2008**

# Le MONASTÈRE

*Résidence privée et appartements pour aînés*

**871, rue de l'Ontario**

**Tél.: (819) 564-0027**

**Au cœur du Vieux-Nord**

- Clientèle autonome et semi-autonome
- Services infirmiers 24 heures, 7 jours
- 3 bâtiments sécuritaires
- Système d'appels d'urgence
- Messe tous les jours (accès à l'église par l'intérieur)
- 3 salles à manger, excellente nourriture
- Câble, literie, chauffage, électricité inclus
- Salon de coiffure
- Activités avec récréologue

**Le Monastère s'est refait une beauté!**

- Admissible au programme de crédit d'impôt pour personnes de 70 ans et plus.
- Près de 30 ans d'expertise auprès des aînés.
- Menu santé - Guide alimentaire canadien.

[info@lemonastere.ca](mailto:info@lemonastere.ca)

## SOUFFREZ-VOUS D'HYPERTENSION?

**L'hypertension artérielle augmente le risque d'accident vasculaire cérébral, d'infarctus et d'insuffisance rénale.**

Q&T Recherche participe actuellement à une étude clinique portant sur un médicament en investigation pour les personnes souffrant d'hypertension.

Pour être admissible, vous devez :

- Être âgé entre 18 et 80 ans;
- Être atteint d'hypertension non traitée OU traitée avec de la médication

Les dépenses encourues pour votre participation vous seront remboursées.

*Ce projet est sous la supervision médicale du Dr Jean-Sébastien Gauthier.*

Pour plus d'information, veuillez contacter **Guylaine Chainé, infirmière.**

**Q&T RECHERCHE** La Santé, notre raison d'être

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET ET INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

[www.qtrecherche.com](http://www.qtrecherche.com) **819 562-0777**

# VOUS SOUFFREZ DE SURDITÉ? MESSAGE IMPORTANT

Vous reconnaissez-vous dans ces exemples?

OUI NON

- |                                     |                                     |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Mes oreilles <b>sillent</b> ou <b>bourdonnent</b> .  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Les gens doivent <b>me parler plus fort</b> .  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Lorsque <b>plusieurs personnes parlent</b> en même temps, j'ai de la <b>difficulté à comprendre</b> .  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Je ne vais pas au <b>cinéma</b> ou voir des <b>spectacles</b> parce que <b>je n'entends pas bien</b> . |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Je dois <b>monter le volume</b> de la télévision ou de la radio <b>pour mieux comprendre</b> .         |

Saviez-vous  
QUE?

Si vous avez répondu **oui**  
à un ou plusieurs de ces  
exemples, vous devriez  
consulter un professionnel.

*Entendre et comprendre enfin!*



**François LaPlante**

AUDIOPROTHÉSISTE

CENTRE PROFESSIONNEL BELVÉDÈRE  
300, rue Belvédère Nord, bureau 104  
SHERBROOKE

Aussi à DRUMMONDVILLE, GRANBY et THETFORD MINES

**819 821-4435** Sans frais : **1 888 821-4435**

†Une évaluation doit être faite par l'audioprothésiste afin de déterminer si le modèle illustré convient aux besoins du patient.  
‡Prothèse illustrée non couverte par la R.A.M.Q. \*Excluant les prothèses auditives défrayées par le gouvernement.

Saviez-vous  
QUE?

**1 personne sur 2** de 75 ans et plus  
souffre de surdité

**1 personne sur 3** de 65 ans et plus  
souffre de surdité

**1 personne sur 10** souffre de surdité  
et **1 personne sur 100** consulte!

Saviez-vous  
QUE?

*Nous consultons...*

Un spécialiste **pour nos yeux** régulièrement

Un spécialiste **pour nos dents** annuellement

**Prenez votre santé auditive en mains!**

**Consultez un professionnel pour vos oreilles!**

Saviez-vous  
QUE?

*Nous offrons...*

**Une nouvelle technologie 100% digitale**

- Réduction de bruits de fond

- Maximisation de la parole

- Aucun volume à contrôler

Evaluation  
et examen  
**SANS FRAIS†**

Nous offrons une  
**GARANTIE DE 4 ANS**  
**SANS FRAIS DE SERVICE**  
sur toute nouvelle prothèse\*

**Incluant :**

- Exams - Visites annuelles
- Nettoyages
- Modifications
- Ajustements
- Exams électroacoustiques
- Réparations faites au bureau

