

AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS



REMERCIEMENTS

Biblio-Aidants est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec (ABPQ), qui regroupe les bibliothèques publiques autonomes (plus de 5 000 habitants) du Québec. L'ABPQ compte parmi ses membres plus de 150 municipalités et corporations, pour un total de plus de 280 points de service couvrant 80 % de la population québécoise.

Biblio-Aidants est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny. L'ABPQ remercie ces trois villes de lui avoir permis d'étendre le programme à l'ensemble du Québec en lui cédant leurs droits d'auteur. Elle remercie également le Regroupement des aidants naturels du Québec pour sa collaboration lors de l'élaboration et de la révision de ce cahier.

Biblio-Aidants a bénéficié du programme de *Soutien aux initiatives visant le respect des aînés* du Secrétariat aux aînés du Québec. L'ABPQ tient à souligner l'importance de cette aide financière, sans laquelle l'expansion provinciale du programme Biblio-Aidants n'aurait pas été possible.

L'ABPQ remercie la Société de gestion de la Banque de titres de langue française (BTLF) ainsi que les Services Documentaires Multimédia (SDM) pour le soutien offert durant ce projet.

COORDINATION - ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Eve Lagacé, directrice générale
Fannie Labonté, adjointe à la direction
Marie-Anne Poussart, chargée de projet

RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Joannie Archambault
Mohamed Berriouèche, Ville de Longueuil
Marie-André David
Nicole Dubeau, Ville de Laval
Delphine Guibourgé, Ville de Montréal
Marie-Eve Leprohon, Ville de Blainville
Julie Morin, Ville de Mont-Royal
Renata Podbielski, Ville de Montréal
Olivier Poirier, Ville de Repentigny
Christine F. Smith
Nathalie Rheault
Katherine Riendeau, Ville de Sainte-Julie
Michèle Tibblin, Ville de Brossard

CONSEILS BIBLIOTHÉCONOMIQUES

Caroline Dion
Isabelle Moreau, Ville de Repentigny

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Poutré Design

VISITEZ NOTRE SITE WEB

Vous y trouverez tous les cahiers Biblio-Aidants et des informations complémentaires.

www.biblioaidants.ca

Toutes les données informatives suggérées précédemment ne peuvent remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce cahier a été vérifié à l'automne 2015 et sera mis à jour annuellement.

Biblio-Aidants^{MC} est une marque de commerce déposée.

© 2015 Association des bibliothèques publiques du Québec
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec – 4^e trimestre 2015
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives Canada – 4^e trimestre 2015
ISBN 978-2-924638-00-2

Association des bibliothèques publiques du Québec
1453, rue Beaubien Est, bureau 215, Montréal (Québec) H2G 3C6
info@abpq.ca | www.abpq.ca

TABLE DES MATIÈRES

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

▶ Organismes et associations	7
▶ Ressources web	11
▶ Portails d'information de santé	15
▶ Base de données santé	16

SUGGESTIONS DE LECTURE

▶ Documentaires	20
<i>Mode de vie sain : alimentation, exercice physique, loisirs, etc.</i>	20
<i>Viellissement</i>	23
<i>Retraite</i>	25
<i>Sexualité</i>	26
<i>Accompagnement des personnes âgées</i>	26
<i>Logement, maintien à domicile et hébergement</i>	31
▶ Récits de vie, biographies et témoignages	33
▶ Romans	36
▶ Bandes dessinées	39
▶ Périodiques	40
▶ Ouvrages jeunesse	41
▶ Documents audiovisuels	46

**BIBLIOAIDANTS^{MD}****BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.**

Qu'il s'agisse d'une personne malade, d'une personne en perte d'autonomie ou d'une personne vieillissante; que son problème de santé soit temporaire, dégénératif ou permanent; qu'elle soit enfant ou aînée; que vous l'accompagniez dans chacune de ses activités quotidiennes ou que vous interveniez de manière ponctuelle, vous êtes un proche aidant si, d'une façon ou d'une autre, vous apportez aide et soutien à une personne de votre entourage.

Au Québec, on estime que plus d'un million d'adultes sont proches aidants. Comme vous, ils cherchent de l'information sur les façons de soutenir et d'assister leurs proches le mieux possible. Le programme provincial Biblio-Aidants a été développé par l'Association des bibliothèques publiques du Québec pour répondre à ce besoin.

Chaque cahier Biblio-Aidants contient une liste d'organismes pouvant vous aider, une sélection de sites Web pertinents et des suggestions de lecture. Il existe 15 cahiers thématiques différents, disponibles gratuitement :

- ▶ **Aînés et vieillissement**
- ▶ **Cancer**
- ▶ **Déficience intellectuelle**
- ▶ **Deuil**
- ▶ **Diabète**
- ▶ **Incapacités physiques
(incluant déficiences auditives
et visuelles)**
- ▶ **Maladie d'Alzheimer**
- ▶ **Maladie de Parkinson**
- ▶ **Maladies du cœur et accidents
vasculaires cérébraux (AVC)**
- ▶ **Maladies pulmonaires**
- ▶ **Proches aidants**
- ▶ **Santé mentale**
- ▶ **Sclérose en plaques**
- ▶ **Soins palliatifs**
- ▶ **Troubles du spectre de l'autisme**

N'oubliez pas que les professionnels de votre bibliothèque sont toujours là pour vous soutenir dans vos recherches d'information. N'hésitez pas à les solliciter.

Bonne lecture !

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES



ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

ASSOCIATION DES GRANDS-PARENTS DU QUÉBEC

Téléphone 514 745-6110
Téléphone sans frais 1 888 624-7227
Courriel agp@grands-parents.qc.ca
Site Web grands-parents.qc.ca

Groupe provincial de défense et de soutien des aînés, des grands-parents et des familles.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES POUR AÎNÉS

Téléphone 514 382-0310
Sans frais 1 866 772-7222
Courriel communication@aqcca.org
Site Web www.aqcca.org

L'Association québécoise des centres communautaires pour aînés est l'unique regroupement provincial qui représente les centres communautaires pour aînés partout au Québec. Elle joue un grand rôle en matière de représentation et de soutien pour une soixantaine de ces centres.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

Téléphone 514 935-1551
Sans frais 1-877-935-1551
Courriel bureaunational@aqdr.org
Site Web www.aqdr.org

Cette association fournit des conseils concernant les droits des retraités (droits de retraite, droit au logement, droits en résidence).

BIBLIOTHÈQUE DE GÉRIATRIE ET DE GÉRONTOLOGIE DE L'INSTITUT UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE MONTRÉAL

Téléphone 514 340-2800, poste 3262
Site Web catalogue.iugm.qc.ca

Cette bibliothèque spécialisée, située à Montréal, possède la plus grande collection de documents francophones sur la gériatrie et la gérontologie en Amérique du Nord. Son site Web permet de chercher facilement des documents dans le catalogue. Contactez votre bibliothèque municipale pour savoir comment obtenir les documents qui vous intéressent par le prêt entre bibliothèques. Des frais peuvent être exigés.

CENTRE D'INFORMATION SUR LE GLAUCOME

Téléphone 514 340-8222, poste 4954
Courriel glaucomaed@yahoo.ca
Site Web www.jgh.ca/fr/Centredinformationsurleglaucome

Le Centre, situé à l'Hôpital général juif de Montréal, organise plusieurs fois par année des rencontres d'information sur le glaucome. Des experts sont présents pour répondre aux questions et fournir des explications. Le Centre est ouvert à tous. Téléphonnez ou consultez le site Web pour connaître les dates des rencontres. Il est possible de visionner en ligne la vidéo éducative « Je fais du glaucome », réalisée à l'intention des personnes atteintes et des professionnels de la santé (section DVD éducationnel du site). La section « Liens utiles » offre de nombreuses ressources en ligne supplémentaires.

LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Téléphone 514 527-8653
Téléphone sans frais 1 866 627-8653
Courriel infos@petitsfreres.ca
Site Web www.petitsfreres.ca

Les petits frères des pauvres brisent l'isolement des personnes seules de plus de 75 ans en leur offrant des visites à domicile, du jumelage, des sorties, des fêtes, etc. Vous pouvez contacter cet organisme afin qu'une personne âgée de votre entourage bénéficie des services de fraternité ou pour devenir bénévole dans l'une des nombreuses activités proposées. L'organisme a des antennes dans plusieurs régions du Québec.

PROGRAMME PAIR

Téléphone sans frais 1 877 997 PAIR (7247)
Courriel info@programmepair.com
Site Web www.programmepair.com

Le programme Pair est un service gratuit d'appels automatisés qui joint les aînés pour s'assurer de leur bon état de santé. Les abonnés reçoivent ces appels à des heures prédéterminées, une ou plusieurs fois par jour. Si l'abonné ne répond pas, une alerte est lancée. Une vérification est systématiquement enclenchée par les responsables du système afin de vérifier si l'abonné est en détresse. Le programme est offert dans 300 municipalités du Québec.

RÉSEAU FADOQ

Téléphone 514 252-3017
Sans frais 1 800 544-9058
Courriel info@fadoq.ca
Site Web www.fadoq.ca

Le Réseau FADOQ regroupe et représente les personnes de 50 ans et plus tout en leur offrant divers programmes et services de loisirs. Il compte 16 regroupements régionaux et plus de 800 clubs. Être membre permet d'obtenir des rabais et privilèges dans l'ensemble du Québec pour une variété d'activités, de produits et de services (golf, tourisme, lunettes, vêtements, assurances, etc.)

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂÎNÉS

Téléphone sans frais
(Ligne Info-Aidant) 1 855 852-7784
Courriel info@lappui.org
Site Web www.lappui.org

Les 19 Appuis régionaux offrent un service téléphonique professionnel d'écoute, de soutien et de référence adapté aux besoins des proches aidants d'aînés. La ligne Info-Aidant a pour objectif de vous accompagner et de vous soutenir dans vos démarches en plus de vous orienter vers les ressources de votre communauté.

Le site Web propose aussi un répertoire dans lequel vous pouvez faire des recherches par région et par type de besoin (répit, soutien psychosocial, etc.)

REGROUPEMENT DES AIDANTS NATURELS DU QUÉBEC (RANQ)

Téléphone 514 524-1959
Téléphone sans frais 1 855 524-1959
Courriel info@ranq.qc.ca
Site Web www.ranq.qc.ca

Le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) est composé d'une soixantaine d'organismes et d'associations qui offrent des services directs aux proches aidants du Québec : centres d'action bénévole, regroupements d'aidants régionaux, etc. Vous trouverez la liste complète des organismes par région dans le site Web du Regroupement.

Section « Boîte à outils »
www.ranq.qc.ca/boite-a-outils

La section « Boîte à outils » du site Web du RANQ permet de télécharger plusieurs documents qui ont été créés par des groupes de proches aidants de partout au Québec : guides de prévention de l'épuisement, bottins de ressources, guides d'accompagnement, actes de colloques, etc.

CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES

Téléphone 514 861-5922
Téléphone sans frais 1 877 CPM-AIDE (276-2433)
Courriel info@cpm.qc.ca
Site Web www.cpm.qc.ca

Vous pouvez contacter sans frais cet organisme pour vous renseigner sur les droits d'une personne malade ou pour dénoncer un abus ou une situation qui porte atteinte aux droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Toute dénonciation sera traitée de façon confidentielle.

REGROUPEMENT PROVINCIAL DES COMITÉS DES USAGERS (RPCU)

Téléphone 514 436-3744
Courriel info@rpcu.qc.ca
Site Web www.rpcu.qc.ca

Le Regroupement provincial des comités des usagers défend et protège les droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Consultez le site Web du regroupement pour en connaître davantage sur les droits et les recours du proche que vous accompagnez.

Quelques pistes pour développer une lecture critique de l'information repérée sur le Web

Le ou les auteurs de la source d'information

- Qui a créé le site repéré ?
- Est-il possible d'obtenir de l'information sur l'auteur ou sur le propriétaire du site ?
- S'agit-il d'un site gouvernemental, universitaire ou d'un organisme reconnu ?

La qualité de la source d'information

- Quel est l'objectif poursuivi (informer ou vendre) ?
- Est-ce que les sources sont citées ?
- Existe-t-il des liens vers des sources similaires (pour vérifier l'exactitude et l'objectivité de l'information) ?
- Quelle est la fréquence de mise à jour de l'information ?

RESSOURCES WEB

COALITION D'UNE VIE ACTIVE POUR LES ÂÎNÉ(E)S

www.alcoa.ca

La Coalition de vie active pour les aîné(e)s (CVAA) s'emploie à promouvoir une société où les aîné(e)s canadiens mènent une vie active qui contribue à leur bien-être général. Sur le site Web de la Coalition, dans la section « Publications », vous avez accès aux documents intitulés « Conseils de vie active ». Ces brefs documents vous présentent des conseils sur une diversité de sujets tels que la prévention des chutes, le diabète, une saine alimentation, etc.

ÉDUCALOI – ÂÎNÉS : PETIT GUIDE POUR S'Y RETROUVER

www.educaloi.qc.ca/aines-petit-guide-pour-sy-retrouver

Pour mieux comprendre certains enjeux importants qui touchent les aînés, Éducaloi a créé ce dossier spécialement pour vous. On y trouve de l'information sur le logement, la famille, la fraude, la planification financière, la santé, les testaments et plus encore.

ÉDUCALOI ET FONDATION DU BARREAU DU QUÉBEC – JURIGUIDE POUR LES AÎNÉS

www.fondationdubarreau.qc.ca/pdf/publication/ainesFR.pdf

Guide qui répond à de nombreuses questions concernant les aspects de la loi et les droits des aînés sur les sujets suivants : la dignité, l'inaptitude, le logement, le système de santé et le testament.

GOVERNEMENT DU CANADA – AÎNÉS CANADA

www.aines.gc.ca

Portail complet d'information concernant les aînés et les aidants naturels.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC – AINÉS

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines

Site qui rassemble des informations diversifiées sur la réalité des aînés, leurs besoins, les services qui leurs sont proposés et les moyens pris par le gouvernement pour améliorer leur qualité de vie.

INSTITUT DE PLANIFICATION DES SOINS

www.planificationdessoins.org

L'Institut a comme mission d'aider les gens en perte d'autonomie ou atteints d'une maladie dégénérative à planifier leurs soins de santé. Le site Web propose notamment des exemples de directives anticipées et explique comment rédiger un « Profil de ses valeurs ».

KINO QUÉBEC – PUBLICATIONS DESTINÉES AUX RETRAITÉS

www.kino-quebec.qc.ca/retraite.asp

Brochures et chroniques en ligne qui traitent des bienfaits de l'activité physique et qui fournissent des conseils à savoir comment l'intégrer dans le quotidien des préretraités et des retraités.

LE BEL ÂGE.CA

www.lebelage.ca

Site Web du magazine *Le Bel Âge*. Vous y trouverez de nombreux articles et rubriques en plus du « Guide habitation » pour chercher une résidence ou un projet domiciliaire dans l'ensemble du Québec.

REGISTRE DES RÉSIDENCES PRIVÉES POUR ÂÎNÉS

wpp01.msss.gouv.qc.ca/appl/K10

Ce registre du gouvernement du Québec a été développé pour vous aider à rechercher une résidence privée pour aînés qui est certifiée par le ministère de la Santé et des Services sociaux. Il est possible de chercher une résidence par nom, par municipalité, par région et par type de services que vous souhaitez obtenir.

REVENU QUÉBEC – ÂÎNÉS

www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/situation/aines/default.aspx

Retrouvez sur une même page Web toutes les mesures fiscales et financières qui concernent les aînés et leurs proches ainsi que le détail des démarches à entreprendre pour les obtenir.

SANTÉ CANADA – VIE SAINE ÂÎNÉS

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/seniors-aines/index-Fra.php

Dossier d'information complet qui aborde une diversité d'aspects du vieillissement dont l'activité physique, l'alimentation, l'incontinence, la prévention des chutes, les soins de la vue, etc.

SERVICES QUÉBEC – PERDRE SON AUTONOMIE

www.perte-autonomie.info.gouv.qc.ca

Toute l'information sur les services, programmes, rentes, mesures fiscales, etc. qui peuvent alléger la situation d'une personne en perte d'autonomie ou qui peuvent contribuer à son maintien à domicile (adaptation d'un véhicule, assurance médicaments, habitations à loyer modique, popotes roulantes, etc.) Le site donne également accès aux formulaires nécessaires à l'obtention de ces services et programmes.

SERVICES QUÉBEC – PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES ÂÎNÉS

www.aines.info.gouv.qc.ca

Retrouvez tous les services et programmes du gouvernement du Québec qui concernent les aînés et leurs proches. Les thèmes abordés sont : santé, habitation, perte d'autonomie, impôt et mesures fiscales, maintien à domicile, revenus de retraite, décès, autres droits et recours.

SOCIÉTÉ CANADIENNE D'HYPOTHÈQUES ET DE LOGEMENT LE POINT EN RECHERCHE DE LA SCHL – AINÉS

www.cmhc-schl.gc.ca/fr/prin/celoab/celoab/reou/pore/pore_002.cfm

Dossier de recherche créé par la Société canadienne d'hypothèques et de logement. Donne des articles sur des sujets variés tels que l'adaptation d'un logis, les options de logements et les besoins particuliers des aînés.

SOCIÉTÉ CANADIENNE D'HYPOTHÈQUES ET DE LOGEMENT LOGEMENT DES AINÉS AU CANADA – LE GUIDE DU MARCHÉ DES PLUS DE 55 ANS

www.cmhc-schl.gc.ca/fr/prin/coco/loaica/index.cfm

Cahiers thématiques qui rassemblent de l'information pour comprendre la réalité du marché du logement des 55 ans et plus.

PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

Des sources fiables et de qualité qui offrent une synthèse de l'information.

PASSEPORTSANTÉ.NET

www.passeportsante.net

PasseportSanté.net offre au grand public une information factuelle pratique et objective sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie. Avec la collaboration d'experts œuvrant dans le domaine, ce site francophone offre un contenu de qualité.

CISMEF

www.chu-rouen.fr/cismef

Le *Catalogue et Index des Sites Médicaux de langue Française (CISMeF)* est un projet initié par le Centre Hospitalier Universitaire de Rouen en France. Il rend accessible des ressources francophones provenant de plusieurs pays relativement à la médecine factuelle et à une information incontournable en santé destinée aux patients et au grand public.

PUBMED CENTRAL

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc

PubMed Central est un dépôt numérique d'articles scientifiques du domaine de la santé qui ont été soumis au processus d'évaluation par les pairs (activité collective des chercheurs qui jugent de façon critique les travaux d'autres chercheurs). Il offre le libre accès à son contenu. L'interface est en anglais mais il est possible d'obtenir quelques articles rédigés en français, lorsque ceux-ci sont disponibles.

MEDLINEPLUS

www.nlm.nih.gov/medlineplus/medlineplus.html

MedlinePlus est un réseau qui fait autorité, offrant de l'information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé produit par la National Library of Medicine (Maryland, États-Unis). Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de dénicher de l'information dans d'autres langues, notamment le français et l'espagnol.

BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

Vous cherchez à approfondir votre recherche d'information en santé? Bibliothèque et Archives nationales du Québec permet la consultation à distance de plusieurs bases de données en santé. Nous avons identifié ici celles qui s'adressent à un large public. Notez que certaines ressources sont en anglais uniquement. La langue de la ressource et de l'interface est identifiée à la fin de chaque descriptif.

Pour accéder aux bases de données :

www.banq.qc.ca/ressources_en_ligne/bd_revues_journaux/

Pour accéder aux bases de données de BAnQ, vous devez être abonné aux services à distance.

Pour vous abonner : www.banq.qc.ca/formulaires/abonnement

CONSUMER HEALTH COMPLETE

Base de données regroupant périodiques, ouvrages de référence et sources médicales de diverses natures rassemblés pour répondre aux besoins des utilisateurs et non des professionnels de la santé. Couvre des questions entourant la santé, notamment, la médecine, le cancer, les drogues, l'entraînement physique, la nutrition, la santé des enfants et également les médecines alternatives. Ressource en anglais, interface en plusieurs langues.

E-CPS (COMPENDIUM DES PRODUITS ET SPÉCIALITÉS PHARMACEUTIQUES EN LIGNE)

Cette base de données permet de consulter plus de 2 000 monographies de médicaments, de vaccins et de produits naturels offerts au Canada. On y trouve des renseignements tels que les indications, les contre-indications, les mises en garde, les effets indésirables, les interactions médicamenteuses et la posologie. Cette ressource comprend également des répertoires (centres antipoison, organismes de santé, fabricants), un outil d'identification des produits et des glossaires. Ressource et interface bilingues.

ENCYCLOPÉDIE MÉDICO-CHIRURGICALE (EMC-CONSULTE)

Base de données en texte intégral contenant l'ensemble des traités de L'Encyclopédie médico-chirurgicale sur les différentes spécialités médicales ainsi que des revues du domaine de la santé. Les traités et les titres des revues médicales disponibles sont identifiés par un carré vert. Ressource en français, interface en français.

GENES AND DISEASE ONLINE

Module d'apprentissage comprenant des articles, des photos et des vidéos sur des maladies génétiques comme l'Alzheimer, l'asthme, la fibrose kystique, le Parkinson et l'hémophilie. Une liste d'activités, de projets et de tests de connaissances est également proposée. Des fonctionnalités de traduction en plusieurs langues, dont le français, sont disponibles. Ressource et interface en anglais.

MAGILL'S MEDICAL GUIDE

Magill's Medical Guide en ligne offre des articles faciles à comprendre pour le grand public sur divers sujets médicaux : maladies, troubles, traitements et moyens de prévention. Contient un index alphabétique des sujets traités ainsi que des capsules sur les nouveaux développements touchant la science médicale. Ressource et interface en anglais

SANTÉ EN FRANÇAIS

Base de données d'information générale touchant tous les sujets ayant trait à la santé, dont le cancer, les questions liées à la grossesse, les maladies mentales et les infections. L'information est présentée sous forme d'articles écrits par des spécialistes de la santé et révisés par des médecins. Ce module entièrement en français est complémentaire à la base de données Consumer Health Information, qui contient des articles seulement en anglais. Ressource et interface en français.

TEEN HEALTH & WELLNESS

Base de données et outil d'auto-assistance sur la santé et le bien-être des adolescents. Elle contient des articles portant notamment sur les troubles du développement, l'alcool et les drogues, la nutrition et les troubles de l'alimentation, le conditionnement physique, la santé mentale ainsi que la vie de famille. Ressource et interface en anglais.

SUGGESTIONS DE LECTURE

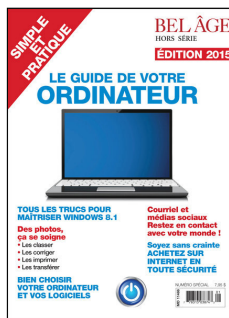
**VOTRE BIBLIOTHÈQUE
NE POSSÈDE PAS LE LIVRE QUE
VOUS AIMERIEZ CONSULTER ?**

**INFORMEZ-VOUS SUR LE SERVICE DE PRÊT
ENTRE BIBLIOTHÈQUES. VOTRE BIBLIOTHÈQUE
POURRAIT AINSI OBTENIR POUR VOUS
LE DOCUMENT DÉSIRÉ D'UNE
AUTRE BIBLIOTHÈQUE.**



DOCUMENTAIRES

Mode de vie sain : alimentation, exercice physique, loisirs, etc.

**LE GUIDE DE VOTRE ORDINATEUR**

Bel âge. Hors série. Montréal : Publications Senior, 2015, 95 p.

Un guide pour mieux maîtriser son ordinateur.

**PILATES : FORCE, SOUPLESSE ET VITALITÉ À 40 ANS ET PLUS**

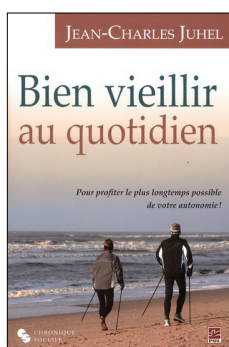
Lynne Robinson et Carmela Trappa. Montréal : Modus vivendi, 2015, 223 p.

Guide pratique comprenant des informations claires, des photos et des instructions par étapes pour pratiquer le Pilates de manière sécuritaire et confortable. Explique comment le Pilates peut renverser les problèmes associés au vieillissement normal et contrer un certain nombre de problèmes de santé précis.

**YOGA : VITALITÉ, SOUPLESSE ET ÉQUILIBRE À 40 ANS ET PLUS**

Josephine Fairley. Montréal : Modus vivendi, 2015, 224 p.

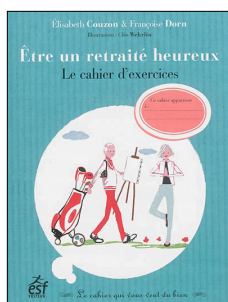
Un guide pratique comportant tous les éléments essentiels pour trouver le bon professeur, créer un environnement calme pour la pratique à la maison, trouver la bonne tenue de yoga et même savoir quoi manger avant une séance.

**BIEN VIEILLIR AU QUOTIDIEN**

Jean-Charles Juhel. Québec : Presses de l'Université Laval, 2014, 230 p.

Cet ouvrage s'adresse aux personnes qui veulent conserver leur autonomie et leur liberté de mouvement le plus longtemps possible. L'auteur y décrit les principales modifications qui surviennent tout au long de l'avancée en âge et propose des activités qui favorisent le dépassement de soi.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



ÊTRE UN RETRAITÉ HEUREUX : LE CAHIER D'EXERCICES

Élizabeth Couzon et Françoise Dorn. Éditions Sociales françaises, 2014, 62 p.

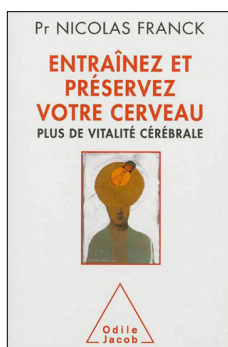
Ce cahier propose des activités, des exercices et des conseils pratiques pour aborder l'âge de la retraite dans de bonnes conditions. Il aborde aussi bien l'alimentation, la sexualité, la relation au corps que la mémoire, l'amour et le sommeil.



LE NOUVEAU GUIDE DU BIEN VIEILLIR

Olivier de Ladoucette. Paris : O. Jacob, 2014, 670 p.

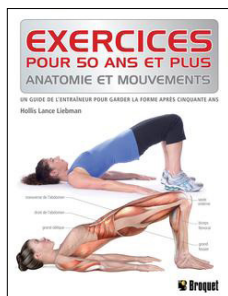
Ce guide répond aux nombreuses interrogations concernant le vieillissement : transformation du corps, exercice physique, alimentation, fatigue, insomnie, soins esthétiques, vie sexuelle, petits-enfants, personnalité, etc.



ENTRAÎNEZ ET PRÉSERVEZ VOTRE CERVEAU : PLUS DE VITALITÉ CÉRÉBRALE

Nicolas Franck. Paris : O. Jacob, 2013, 221 p.

Les moyens d'améliorer la vitalité cérébrale sont présentés avec des exercices et activités préventives ou curatives pour modifier les capacités du cerveau.



EXERCICES POUR 50 ANS ET PLUS : ANATOMIE ET MOUVEMENTS

Hollis Lance Liebman. Paris : Broquet, 2013, 160 p.

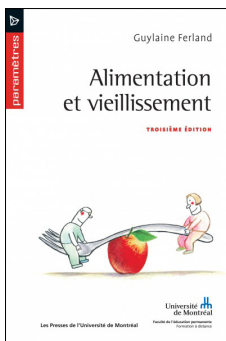
Vous trouverez dans ce livre 75 exercices accompagnés d'instructions étape par étape mises au point par un entraîneur personnel d'expérience.



VOTRE GUIDE INTERNET

Bel Âge. Hors série. Montréal : Publications Senior, 2013, 95 p.

Toutes les réponses à vos questions sur l'Internet.

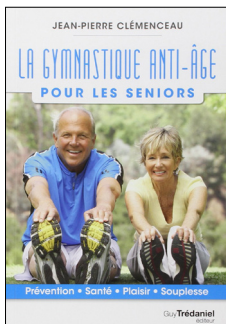


ALIMENTATION ET VIEILLISSEMENT

Guylaine Ferland. Montréal : Presses de l'Université de Montréal, 2012, 348 p.

Une bonne alimentation peut-elle nous aider à mieux vieillir? Un nombre important de travaux indiquent qu'une alimentation variée et équilibrée favorise le bien-être des personnes jusqu'à un âge avancé. Par ailleurs, la grande majorité des désordres observés au cours du vieillissement sont liés à des questions de nutrition.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



LA GYMNASTIQUE ANTI-ÂGE POUR LES SENIORS

Jean-Pierre Clémenceau. Paris : G. Trédaniel, 2012, 150 p.

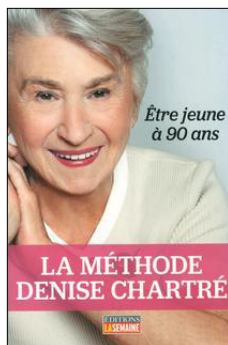
Un programme de remise en forme destiné aux séniors (muscultation, étirements, renforcement musculaire) est proposé sous la forme d'exercices illustrés par des photographies. Des conseils sur des remèdes (naturels, allopathiques) complètent cette présentation.



MANUEL DE SURVIE POUR ÊTRE BIEN DANS MON CORPS

Josette Rousselet-Blanc et Emmanuel Dodet. Clermont-Ferrand : Éd. Tournez la page, 2011, 191 p.

Ce guide permet d'anticiper et de comprendre le vieillissement pour le prévenir et mieux l'accepter : conseils psychologiques, recommandations médicales, exercices interactifs, etc.



LA MÉTHODE DENISE CHARTRÉ: ÊTRE JEUNE À 90 ANS

Denise Chartré et Pierre Richard. Montréal : Éditions la Semaine, 2010, 191 p.

À 90 ans, Denise Chartré fait encore des semaines de 40 heures. Comment y arrive-t-elle? Tout simplement en se nourrissant bien et en se livrant à de petits exercices qui n'exigent que quelques minutes de son temps. Des trucs faciles qui demandent peu de temps et qui ont l'avantage d'améliorer la qualité de vie, quel que soit l'âge.

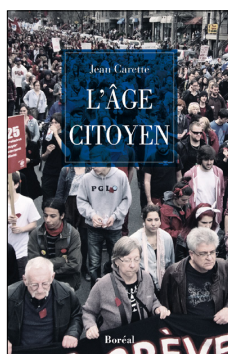
Vieillesse



VIEILLIR EN PHILOSOPHE

François Galichet. Paris : O. Jacob, 2015, 205 p.

L'auteur propose d'aborder avec philosophie les questions liées à l'âge et au vieillissement, qu'elles concernent le corps, le rapport à la mort, la dignité du vivant, le sens du travail, la mémoire du passé, les autres générations, etc. Réflexion et guide pratique illustrés de dessins d'humour, d'un portrait chinois, de chansons, poèmes et tableaux.



L'ÂGE CITOYEN

Jean Carrette. Montréal : Boréal, 2014, 238 p.

Jean Carrette vient nous présenter un changement radical de perspective. Il suggère de regarder le vieillissement comme un chemin de croissance, une convocation au progrès, un défi passionnant d'innovation, aussi bien individuellement que collectivement.

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)

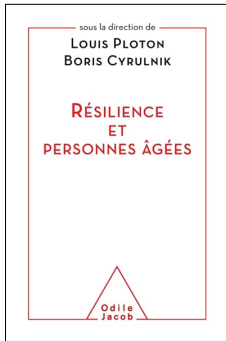


LES FORCES DE L'ÂGE

Michel Coulombe. Laval : Guy Saint-Jean éditeur, 2014, 252 p.

Vous ne faites pas votre âge! Il a pris un coup de vieux! Ce n'est plus de son âge. Des phrases comme celles-là, on en entend tous les jours. Que l'on ait 40, 50, 60, 70 ou 80 ans, chacun a sa propre expérience du vieillissement. Vingt-huit personnalités québécoises âgées de 48 à 98 ans partagent la leur.

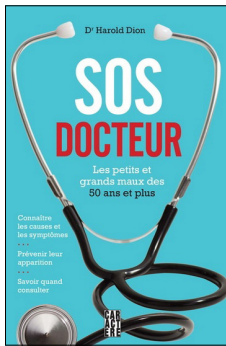
 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



RÉSILIENCE ET PERSONNES ÂGÉES

Sous la direction de **Louis Platon et Boris Cyruhnik**. Paris : O. Jacob, 2014, 293 p.

Des contributions qui montrent que la résilience, concept développé par Boris Cyruhnik, est possible chez les personnes âgées : apprendre à donner un sens aux épreuves qui ont marqué une existence, transmettre des leçons de vie aux plus jeunes, etc. Cette vision optimiste de la vieillesse participe de la résilience en favorisant les liens affectifs et en donnant du sens à l'existence.

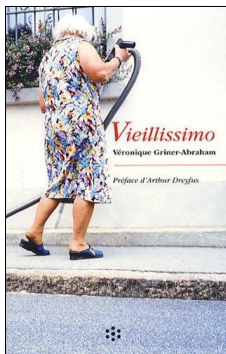


SOS DOCTEUR : LES PETITS ET GRANDS MAUX DES 50 ANS ET PLUS

Harold C. Dion. Montréal : Caractère, 2014, 221 p.

À l'aube de la cinquantaine apparaissent souvent de petits ennuis de santé et des maux chroniques. À l'aide de cas fictifs, dans le même langage qu'il utilise pour répondre à ses patients, Harold Dion, médecin en médecine familiale, recense dans cet ouvrage les maux les plus courants qui amènent les 50 ans et plus dans son cabinet.

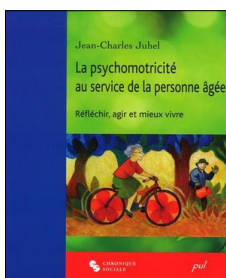
 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



VIEILLISSIMO

Véronique Griner-Abraham. Rennes : Presses de l'École des hautes études en santé publique, 2014, 117 p.

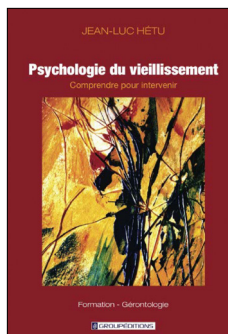
La psychiatre retrace son parcours professionnel et témoigne de son travail auprès de personnes âgées, en rapportant des confidences de ses patients dépeignant leur quotidien, leur confrontation à la névrose et à la démence, leurs histoires de guerre, d'amour, etc.



LA PSYCHOMOTRICITÉ AU SERVICE DE LA PERSONNE ÂGÉE : RÉFLÉCHIR, AGIR ET MIEUX VIVRE

Jean-Charles Juhel. Québec : Presses de l'Université Laval; Lyon : Chronique sociale, 2009, 235 p.

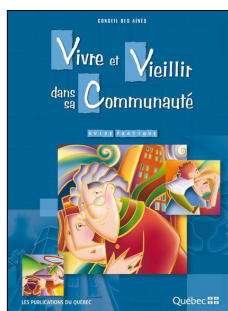
Cet ouvrage s'adresse aux personnes âgées et aux intervenants de la santé. Sa présentation conviviale le destine aussi aux lecteurs désireux de mieux connaître les modifications qui surviennent tout au long de l'avancée en âge. En favorisant une meilleure compréhension des besoins fondamentaux de l'être, la psychomotricité apporte une réponse particulière au vieillissement. Livre spécialisé.



PSYCHOLOGIE DU VIEILLISSEMENT : COMPRENDRE POUR INTERVENIR

Jean-Luc Héту. Longueuil : Groupéditions, 2007, 247 p.

L'auteur vise à présenter un éclairage assez systématique sur le processus psychologique du vieillissement. Livre spécialisé.



VIVRE ET VIEILLIR DANS SA COMMUNAUTÉ

Annie Michaud, Monique Des Rivières et Daniel Gagnon. Québec : Publications du Québec, 2006, 112 p.

Ce guide pratique fournit différentes suggestions visant à améliorer la qualité de vie des aînés, il contient une foule de renseignements relatifs à la vie en société ainsi qu'un répertoire des ressources d'aide disponibles.

Retraite

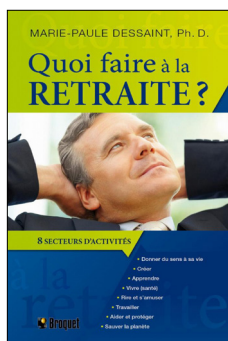


UNE RETRAITE ÉPANOUIE : TRUCS ET CONSEILS POUR S'Y PRÉPARER

Yves Lamontagne. Montréal : Québec Amérique, 2014, 160 p.

Dans cet ouvrage aussi ludique qu'utile, le docteur Yves Lamontagne soutient que, quel que soit votre âge, il est impératif de préparer votre retraite afin d'en profiter au maximum et d'en faire un nouveau départ plutôt qu'une période de déclin.

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



QUOI FAIRE À LA RETRAITE ?

Marie-Paule Dessaint. Saint-Constant, Québec : Broquet, 2011, 199 p.

Le bonheur est dans l'action?! Ainsi, s'il est légitime de se reposer sur ses lauriers, les raisons de demeurer actif le sont davantage encore, comme vous le découvrirez dans ce livre. Pour déterminer les huit grands secteurs d'activités qui forment le cours de son ouvrage, Marie-Paule Dessaint s'est appuyée sur des bases théoriques solides, notamment sur le contexte dans lequel les baby boomers entrent dans la retraite...

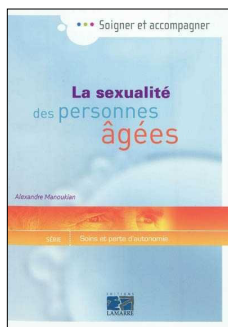
Sexualité



SEX AND SIXTY : UN AVENIR POUR L'INTIMITÉ AMOUREUSE

Marie de Hennezel. Paris : Robert Laffont; Paris : Versilio, 2015, 210 p.

L'auteure démontre que les personnes âgées de plus de 60 ans peuvent mener une vie sexuelle épanouie, souvent plus riche et plus importante que durant les autres périodes de leur vie. Présentation des raisons de cet épanouissement.

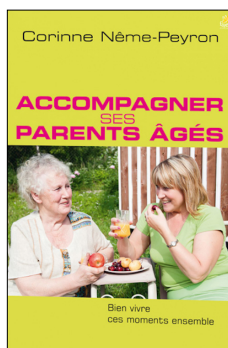


LA SEXUALITÉ DES PERSONNES ÂGÉES

Alexandre Manoukian. Rueil-Malmaison : Éd. Lamarre, 2011, 239 p.

La société contemporaine a beaucoup à dire sur le sujet de la sexualité, mais ne s'arrête-t-elle pas habituellement aux portes de la vieillesse ? Dans cet ouvrage, l'auteur apporte quelques repères historiques qui permettent de comprendre les origines de nos attitudes modernes en matière de sexualité. Il décrit ensuite les épreuves de la vieillesse qui se vivent en couple.

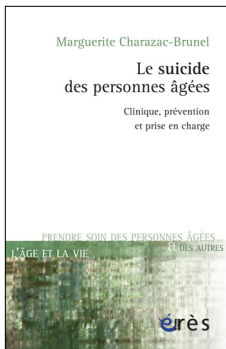
Accompagnement des personnes âgées



ACCOMPAGNER SES PARENTS ÂGÉS : BIEN VIVRE CES MOMENTS ENSEMBLE

Corinne Nême-Peyron. Marne-la-Vallée : Farel, 2014, 110 p.

Fondée sur son expérience d'aumônier des hôpitaux et de thérapeute, l'auteure donne des conseils pratiques pour accompagner un proche dans sa vieillesse : la logistique, la question financière, la famille, etc. Elle indique comment trouver un équilibre entre autonomie et dépendance, comment se protéger et se préparer à sa disparition.



LE SUICIDE DES PERSONNES ÂGÉES : CLINIQUE, PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE

Marguerite Charazac-Brunel. Toulouse : Éditions Érès, 2014, 270 p.

L'auteure offre une synthèse des différents types de conduites suicidaires chez les personnes âgées, les facteurs de risques et les signes précurseurs.

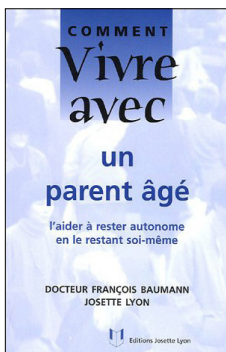


SOIGNER, C'EST AIMER L'AUTRE ET L'ACCOMPAGNER

Valois Robichaud. Montréal : Éditions du CRAM, 2014, 225 p.

Docteur en gérontologie sociale, l'auteur aborde la question du soin relationnel prodigué par les soignants à l'adulte âgé vivant chez lui ou en maison de soins de longue durée. Il propose aux soignants, quels qu'ils soient, un guide psychogérontologique qui les éclaire et les soutient dans leur travail quotidien et qui se résume par cette recommandation fondamentale : accompagne l'autre pas à pas et reconnais-le dans sa dignité par la qualité de ta présence.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



COMMENT VIVRE AVEC UN PARENT ÂGÉ : L'AIDER À RESTER AUTONOME EN LE RESTANT SOI-MÊME

François Baumann. Paris : J. Lyon, 2013, 271 p.

Vos parents âgés sont encore autonomes et lucides. Que faire pour les décharger de certaines tâches quotidiennes éreintantes ? Ce livre suggère des solutions réalistes à l'aide de cas concrets et d'exemples vécus.



LE RÔLE DES SOINS PALLIATIFS

Herbert Geschwind. Paris : L'Harmattan, 2013, 251 p.

Ce livre pose un regard rétrospectif sur la médecine moderne. Il se propose de décrire une autre conception de la médecine où malades, personnes âgées et mourants sont pris en charge dans leur globalité avec leur composante physique, psychique et spirituelle.



SOUTENIR ET ACCOMPAGNER SON PARENT ÂGÉ

Catherine Hoss-Mesli. Paris : Vigot, 2013, 111 p.

Avec l'augmentation de l'espérance de vie, nous sommes plus que jamais confrontés à la question de la prise en charge du « grand âge ». Voir ses parents décliner et devoir s'occuper de leur quotidien est une situation à laquelle personne n'est préparé. C'est une tâche difficile, et la solidarité, la bonne volonté et l'amour ne suffisent pas toujours. Les accompagnants ont, eux aussi, besoin d'être accompagnés et guidés. Ce guide répond à toutes les questions qu'une personne confrontée à la perte d'autonomie d'un proche peut se poser.



LA MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS : CHANGER LE REGARD

Marie Beaulieu et Johannie Bergeron-Patenaude. Sainte-Foy : Presses de l'Université Laval, 2012, 132 p.

Cet ouvrage porte sur la maltraitance envers les personnes âgées. Il a été conçu principalement à titre d'outil de sensibilisation et d'information, et dans le but de rejoindre l'ensemble de la population.



Aussi disponible sur pretnumerique.ca



LES BONS GESTES AVEC LES PERSONNES ÂGÉES : GUIDE DE PREMIERS SECOURS POUR LES AIDER AU QUOTIDIEN

France Mourey et Paule Melon. Paris : Scrineo, 2012, 165 p.

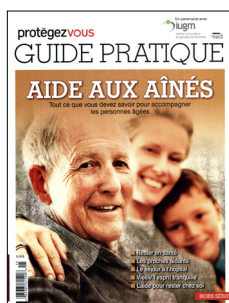
Ce guide fournit des conseils et des techniques pour faciliter la participation active de la personne âgée dans les activités motrices de la vie quotidienne.



TANT DE CHOSES À VIVRE ENSEMBLE : ACCOMPAGNER NOS ÂÎNÉS PAR LE PROJET PERSONNALISÉ

Didier Armaingaud et Émilie Li Ah Kim. Paris : Cherche midi, 2012, 206 p.

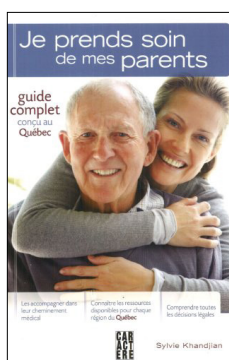
L'accompagnement des personnes âgées en maison de retraite a longtemps été centré sur la seule prise en compte de leurs besoins médicaux. On parlait alors uniquement de « projet de soin ». Les professionnels étaient les seuls détenteurs du savoir médical, et les personnes âgées considérées comme des « objets de soin ». Aujourd'hui, avec le projet personnalisé, c'est un nouveau regard que les « soignants » portent sur la personne et la façon dont ils les accompagnent. Ce livre donne la parole à ceux qui vivent, travaillent dans les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes ou les fréquentent. Il est l'illustration de la mise en œuvre du projet personnalisé. Contexte français.



GUIDE PRATIQUE : AIDE AUX ÂÎNÉS : TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR POUR ACCOMPAGNER LES PERSONNES ÂGÉES

Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Montréal : Éditions Protégez-vous, 2011, 88 p.

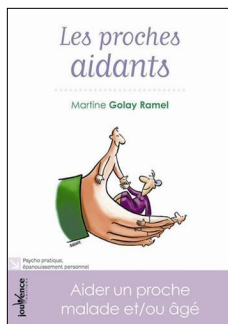
Vous trouverez dans le *Guide pratique de l'aide aux aînés* des conseils pour vieillir en santé, dans son corps comme dans son esprit, une foule de renseignements sur les services de santé, mais aussi les aides destinées à favoriser le maintien à domicile. On y parle également de l'hospitalisation, du rôle précieux des proches aidants ou encore des solutions d'hébergement.



JE PRENDS SOIN DE MES PARENTS : GUIDE COMPLET CONÇU AU QUÉBEC

Sylvie Khandjian. Montréal : Caractère, 2011, 260 p.

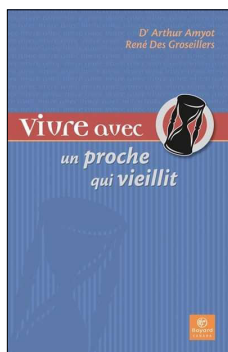
Je prends soin de mes parents se veut un guide complet : que vous vous interrogiez quant à l'avenir de vos parents encore en santé ou que des événements imprévus vous désignent comme proche aidant, vous y trouverez toutes les informations nécessaires pour prendre les décisions qui s'imposent, mais aussi pour aller chercher les ressources essentielles, que ce soit d'un point de vue légal, médical ou psychologique.



LES PROCHES AIDANTS : AIDER UN PROCHE MALADE ET/OU ÂGÉ

Martine Golay Ramel. Genève-Bernex : Jouvence éd., 2011, 125 p.

Ce document aborde la psychologie de la personne malade, la psychologie de la personne âgée, le rôle du proche aidant, la proximologie, les besoins et les limites de l'aide à l'autre, et il apporte réflexions et outils.



VIVRE AVEC UN PROCHE QUI VIEILLIT

Arthur Amyot et René Des Groseilliers. Montréal : Bayard Canada, 2011, 166 p.

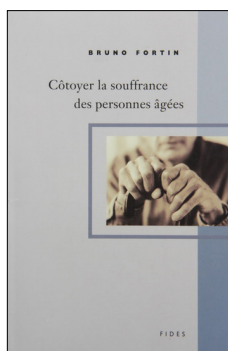
Ce livre offre des pistes et des ressources pour l'accompagnement. Il explore les questions reliées à l'autonomie et la dépendance, au vécu affectif des proches, aux deuils, à la relocalisation et aux différentes maladies physiques et mentales liées au vieillissement.



COMMUNIQUEZ AVEC VOS PARENTS VIEILLISSANTS

Dick Edwards, Mike Ransom et Ruth Weispfenning. Saint-Constant : Broquet, 2010, 200 p.

Ce livre aborde les questions du vieillissement et des relations familiales afin d'aider les familles à faire face aux situations auxquelles elles peuvent être confrontées lorsqu'il y a un aîné dans la famille.

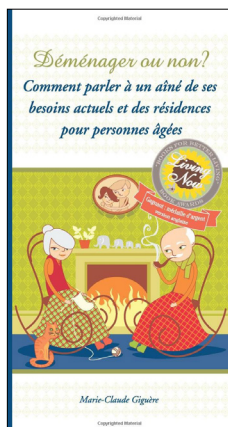


CÔTOYER LA SOUFFRANCE DES PERSONNES ÂGÉES

Bruno Fortin. Montréal : Fides, 2000, 108 p.

Matière à réflexion destinée à tous ceux qui côtoient quotidiennement la souffrance des personnes âgées. Des stratégies pour rassurer ou calmer la personne âgée anxieuse, en colère ou en détresse.

Logement, maintien à domicile et hébergement



DÉMÉNAGER OU NON ? COMMENT PARLER À UN ÂÎNÉ DE SES BESOINS ACTUELS ET DES RÉSIDENCES POUR PERSONNES ÂGÉES

Marie-Claude Giguère. Montréal : Services d'aide aux aînés, 2013, 96 p.

Une perte d'autonomie, un bouleversement majeur ou une situation de crise peut nous faire réaliser que quelque chose doit changer dans le mode de vie actuel. En tant qu'aidant, ami ou membre de la famille, aborder un tel sujet avec la personne âgée qui vous est chère peut sembler insurmontable, mais certaines étapes concrètes permettent de vous faciliter tout ce processus. Ce guide présente ces étapes une par une.



GUIDE DU LOCATAIRE ÂÎNÉ EN RÉSIDENCE PRIVÉE

Nathalie Lebel et Paméla Kelly-Nadeau. Lévis : ACEF, 2013, 70 p.

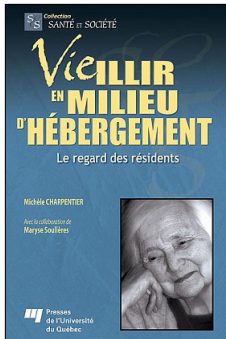
Abordant principalement les formalités relatives aux résidences privées, de la recherche d'un milieu de vie jusqu'à l'ensemble des aspects légaux liés à la location d'un logement, ce guide sera un outil précieux tant pour les aînés et leurs proches, qu'aux intervenants et aux bénévoles concernés par la réalité des aînés.



UN LOGEMENT IDÉAL POUR BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

Nathalie Coulaud et Cyrille Berger. Montrouge : Bayard, 2012, 125 p.

Quand on prépare sa retraite, s'il est une question à se poser et à envisager sous tous les aspects, c'est bien celle du logement. Les interrogations sont multiples : rester là où l'on habite et se lancer dans des travaux, ou déménager ? Choisir la ville ou la campagne ? Une maison ou un appartement ? Comment financer son projet, voire toucher des aides ? Quels aménagements prévoir pour anticiper une perte d'autonomie ? Contexte français.



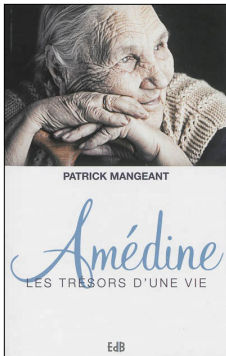
VIEILLIR EN MILIEU D'HÉBERGEMENT : LE REGARD DES RÉSIDENTS

Michèle Charpentier. Québec : Presses de l'Université du Québec, 2007.

Les auteures sont allées à la rencontre de personnes âgées vivant dans des centres d'hébergement et leur ont donné la parole, afin qu'elles parlent d'elles, de leur vie, de leur entrée en résidence et du quotidien dans lequel ils doivent vivre et vieillir. Des récits touchants qui permettent de dégager quatre types de résidents : l'indépendant, le soumis, le prisonnier et le sage.

 *Aussi disponible sur prenumerique.ca*

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



AMÉDINE : LES TRÉSORS D'UNE VIE

Patrick Mangeant. Nouan-le-Fuzelier : EdB, 2013, 212 p.

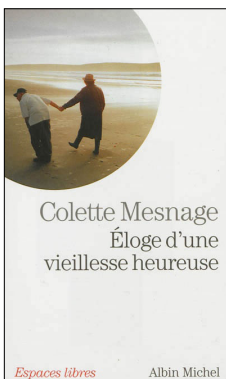
À partir de témoignages de personnes âgées recueillis chez elles ou en institutions, le diacre Patrick Mangeant imagine le parcours d'Amédine, ancienne institutrice placée à l'hospice de Lisieux pour y vivre les dernières années de sa vie, et le ponctue de méditations sur la vie chrétienne, la foi, l'accompagnement spirituel des plus âgés, la mort, etc.



BIEN VIEILLIR, C'EST POSSIBLE, JE L'AI FAIT

Gilbert Lagrue. Paris : O. Jacob, 2013, 263 p.

Un médecin de 91 ans présente les grands principes de son hygiène de vie et invite chacun à identifier son moteur afin de profiter d'une existence active et autonome le plus longtemps possible.



ÉLOGE D'UNE VIEILLEUSE HEUREUSE

Colette Mesnage. Paris : Albin Michel, 2013, 294 p.

Une enquête complète sur l'art de bien vieillir aujourd'hui, accompagnée de rencontres avec des scientifiques et des médecins, ainsi que des témoignages.



LAISSEZ-NOUS VIEILLIR !

Harold Gagné. Montréal : Libre expression, 2013, 261 p.

À travers des témoignages de personnes connues et moins connues – dont Jean Béliveau, Janette Bertrand, Lise Payette et Yvon Deschamps –, le journaliste Harold Gagné jette un regard sur la vieillesse, sur ceux qui la vivent au quotidien, parfois dans l'amour, parfois dans l'oubli, sur ceux qui l'accompagnent, sur ceux qui doivent la défendre.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)

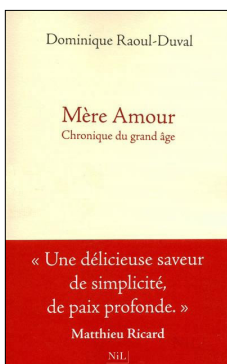


SORTIR DE CHEZ SOI

Gilles Archambault. Montréal : Éditions du Noroît, 2013, 61 p.

Longtemps, j'ai cru que la maison que j'habitais m'était un rempart contre les malheurs qui viendraient de l'extérieur. J'aimais m'y réfugier. À l'âge qui est le mien, je sais qu'il n'y a plus de refuge pour moi. Je me sens assailli de toutes parts.

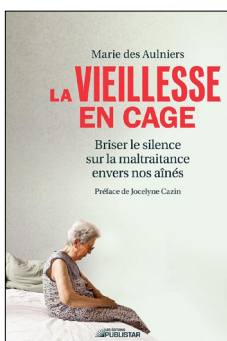
 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



MÈRE AMOUR : CHRONIQUE DU GRAND ÂGE

Dominique Raoul-Duval. Paris : Nil, 2012, 202 p.

Relatant son expérience de vie avec un parent très âgé, l'auteur propose des voies pour en éviter les principaux écueils que sont l'ennui et l'agacement. Principalement, ne pas exiger de l'autre ce qu'il n'est plus en mesure de donner et, surtout, acquérir un cœur plus ouvert en enrichissant sa propre vie personnelle.



LA VIEILLESSE EN CAGE : BRISER LE SILENCE SUR LA MALTRAITANCE ENVERS NOS AÎNÉS

Marie Désaulniers. Outremont : Publistar, 2012, 173 p.

Un récit sur le sort lamentable trop souvent réservé aux personnes âgées dans les centres hospitaliers de longue durée et les centres d'accueil. L'auteure, qui a travaillé de longues années dans de tels établissements, relate pour l'essentiel des faits dont elle a été témoin.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



LES VIEUX : LA VIEILLESSE, UNE MERVEILLEUSE ÉTAPE DE NOTRE VIE

Rose Legault. Montréal : Éditions Québecor, 2011, 144 p.

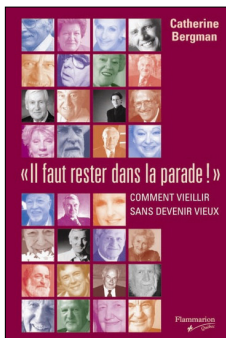
Dans cet essai, l'auteure présente des gens qui savent rire, des gens extraordinaires. Elle soulève une réflexion sur la vieillesse et insiste sur l'importance de rester éveillé pendant cette étape de la vie.



NOUS, LES VIEUX : DIALOGUE SUR LA VIE ET SES CHOSES

Marguerite Lescop, Benoît Lacroix et François Lescop. Saint-Laurent : Fides, 2006, 144 p.

Ayant franchi allègrement le cap des 90 ans, c'est avec sagesse et humour que Marguerite Lescop et Benoît Lacroix abordent les grandes questions de la vie, celles que tous se posent et auxquelles on voudrait tant trouver des réponses satisfaisantes.

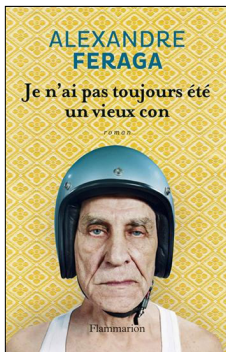


IL FAUT RESTER DANS LA PARADE ! COMMENT VIEILLIR SANS DEVENIR VIEUX

Catherine Bergman. Montréal : Flammarion Québec, 2005, 320 p.

Dominique Michel, Jacques Languirand, Jean Béliveau : ils sont une trentaine de personnalités qui, ayant dépassé l'âge de la retraite, sont restées actives et passionnées.

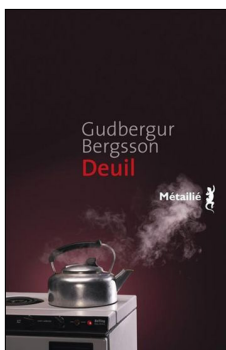
ROMANS

**JE N'AI PAS TOUJOURS ÉTÉ UN VIEUX CON**

Alexandre Feraga. Paris : Flammarion, 2014, 250 p.

Après l'incendie accidentel de son logement, Léon, sans famille, est envoyé dans une maison de retraite. Renouant avec son passé de rebelle, il décide, aidé d'un autre acolyte, d'arracher Roger, un autre pensionnaire, d'une mort certaine.

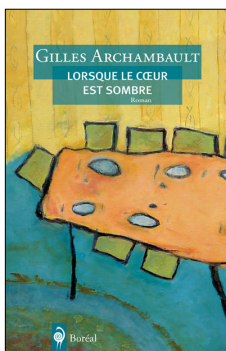
 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)

**DEUIL**

Gudbergur Bergsson. Paris : Métailié, 2013, 125 p.

Les souvenirs d'un homme veuf sur sa vie, l'amour, la mort, son travail, sa relation avec les femmes, les enfants, les amis et les voisins.

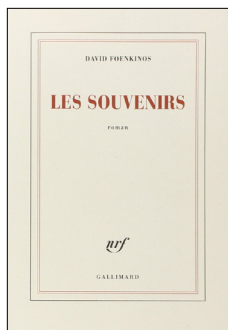
 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)

**LORSQUE LE CŒUR EST SOMBRE**

Gilles Archambault. Montréal : Boréal, 2013, 221 p.

Ghislain, un vieux comédien solitaire et à peu près oublié, a décidé de réunir quelques-uns de ses amis de longue date pour un repas au restaurant. Qu'attend Ghislain de ces témoins de son passé, que veut-il leur annoncer, qu'espère-t-il revivre en leur compagnie, personne ne le sait. Mais tous, sous le coup de cette invitation, sont amenés à penser à lui, à parcourir eux aussi leur propre existence et à éprouver pour eux-mêmes la fuite du temps, l'approche inexorable de la fin.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



LES SOUVENIRS

David Foenkinos. Paris : Gallimard, 2012, 289 p.

Après le décès de son grand-père, le narrateur réalise l'importance de préserver les instants vécus avec ses proches. Il se rapproche alors de sa grand-mère. Ce roman est le prétexte à une méditation sur le temps, la mémoire, les liens entre générations.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



LE TEMPS FIGÉ

Hans-Jürgen Greif. Québec : L'Instant même, 2012, 275 p.

Maître relieur, Denis Giroux exerce son art avec passion et respect. Depuis plusieurs années, il s'occupe de sa mère, hospitalisée dans un centre de soins de longue durée, figée dans l'attente de la mort.

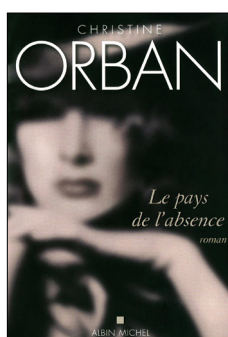
 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



AU BEAU MILIEU, LA FIN

Denise Boucher. Montréal : Leméac, 2011, 155 p.

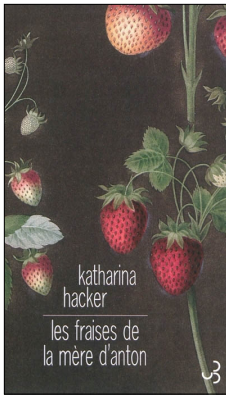
Après un long séjour à l'étranger, Adèle retrouve son appartement saccagé. C'est une petite fin du monde, car Adèle est... devenue vieille du jour au lendemain, dirait-on. Et ce monde n'est pas pour les vieux, ni pour les désargentés. Mais faut-il pour autant se taire et disparaître ?



LE PAYS DE L'ABSENCE

Christine Urban. Paris : Albin Michel, 2011, 168 p.

La mère de Christine vient de Casablanca pour les fêtes de Noël. Mais les rapports mère-fille sont bouleversés par la maladie d'Alzheimer. Les rôles s'inversent : la fille devient la mère et la mère redevient une petite fille.

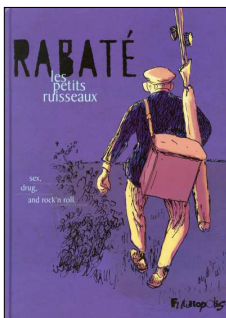


LES FRAISES DE LA MÈRE D'ANTON

Katharina Hacker. Paris : C. Bourgois, 2011, 166 p.

Ce roman choral croise l'histoire de différents personnages qui tentent de surmonter leur mal de vivre et leurs souvenirs encombrants, principalement Anton, médecin à Berlin, inquiet pour sa mère, qui cultive des fraises, envoie des confitures à son fils et en vient à oublier ses plantations, et Lydia qui va éclairer la vie d'Anton.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



LES PETITS RUISSEAUX

Pascal Rabaté. Paris : Gallimard, 2011, 92 p.

Un vieil homme perd son compagnon de pêche, victime d'une crise cardiaque alors qu'il venait de trouver une compagne. Incapable pour sa part de mettre fin à sa solitude affective et sexuelle, il décide de revoir la maison de son enfance avant de mettre fin à ses jours. Mais le hasard viendra bouleverser ses projets.

BANDES DESSINÉES



LA TÊTE EN L'AIR

Paco Roca. Paris : Delcourt, 2013, 99 p.

Un vieil homme qui commence à manifester des signes de la maladie d'Alzheimer est placé dans une résidence pour personnes âgées par son fils. À travers ses aventures et celles des autres pensionnaires, l'auteur brosse un tableau de la vieillesse qui mêle habilement réalisme et humour.

PÉRIODIQUES

LE BEL ÂGE : LE MAGAZINE DE NOTRE TEMPS

Montréal : Éditions du Feu vert inc.

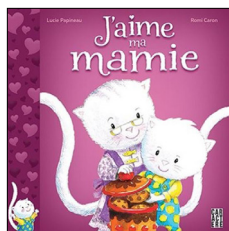
Revue d'intérêt général présentant de nombreuses chroniques et dossiers pour les préretraités et les retraités.

GUIDE SE LOGER

Montréal : Publications Senior.

Le *Guide se loger* est une publication annuelle qui vous aide à planifier votre logement à la retraite. Il répond à une foule de questions essentielles et pertinentes pour préparer votre retraite en toute confiance et en toute quiétude.

OUVRAGES JEUNESSE

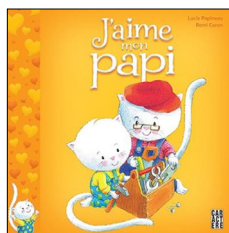


3 À 6 ANS

J'AIME MA MAMIE**Lucie Papineau et Romi Caron** (ill.) Montréal : Caractère, 2015, 20 p.

Un chaton explique pourquoi il aime sa grand-maman en énumérant ce qu'elle fait pour l'amuser ou lui faire plaisir : elle fait de drôles de grimaces, danse, lui lit des histoires, fait des biscuits, prend soin de ses fleurs, fait du vélo avec lui, l'emmène au parc et le berce contre son cœur en attendant que maman revienne.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



3 À 6 ANS

J'AIME MON PAPI**Lucie Papineau et Romi Caron** (ill.) Montréal : Caractère, 2015, 20 p.

Un chaton explique pourquoi il aime son grand-papa en énumérant ce qu'il fait pour l'amuser ou lui faire plaisir : il fait des batailles d'oreillers avec lui, lui montre à viser un tourne-vent avec un fusil à eau, construit des choses avec lui, prépare de la tire sur la neige au printemps, l'aide à construire des châteaux de sable sur la plage l'été, ramasse et joue dans les feuilles d'automne.

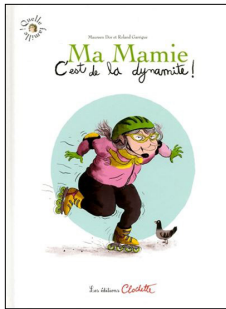
 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



3 À 6 ANS

MON GRAND-PÈRE**Marta Altés.** Saint-Michel-sur-Orge : Piccolia, 2012, 25 p.

Cet album illustre les moments passés avec grand-père et le lien d'affection entre les grands-parents et leurs petits-enfants.

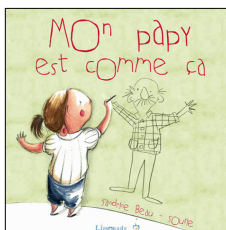


3 À 9 ANS

MA MAMIE, C'EST DE LA DYNAMITE !

Maureen Dor et Roland Garrigue. Suresnes : Les Éditions Clochette, 2015, 25 p.

La petite Violette présente sa grand-mère qu'elle appelle Minouche parce que « Mamie », ça la vieillit. Elle est très occupée et fantasque. Elle fait de la zumba, va chez le coiffeur, fait du patin à roulettes et de la marche nordique. Elle aime jouer aux cartes, sort souvent et aime lorsque Violette vient dormir chez elle. Elles regardent alors la télé très tard et passent la journée en pyjama. Un exemple que Violette aimerait suivre quand elle sera « vieille ».



3 À 9 ANS

MON PAPY EST COMME ÇA

Sandrine Beau et Soufie (ill.) Begnins : Limonade, 2013, 29 p.

Les grands-pères qui font des balades avec une canne et des parties de cartes, c'est démodé. Maintenant, ils font du roller, de la moto et croquent la vie à pleines dents.

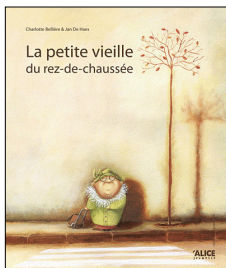


3 À 9 ANS

TOBI ET LES SOUVENIRS

Anne-Kathrin Behl. Paris : Tourbillon, 2013, 25 p.

Tobi est seul dans sa chambre et s'ennuie terriblement. Il décide d'aller jouer, mais dehors il n'y a que des personnes âgées, et Tobi les trouve ennuyeuses. Pourtant, il va découvrir qu'elles ont des choses à raconter et passera finalement une merveilleuse journée à voyager à travers leurs souvenirs.

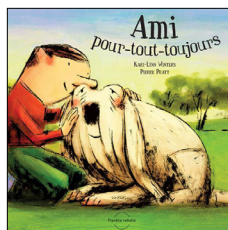


4 À 9 ANS

LA PETITE VIEILLE DU REZ-DE-CHAUSSÉE

Charlotte Bellière et Ian De Haes (ill.) Bruxelles : Alice jeunesse, 2012, 33 p.

La petite vieille du rez-de-chaussée part tous les jours faire ses courses. Mais elle marche lentement et ne voit plus très bien et doit pourtant traverser le grand carrefour qui lui fait peur. Elle a l'habitude de prendre la main d'un passant pour franchir l'obstacle. Mais un jour, un jeune homme pressé refuse de l'aider.



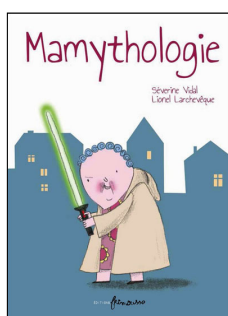
6 À 9 ANS

AMI POUR-TOUT-TOUJOURS

Kari-Lynn Winters et Pierre Pratt (ill.) Montréal : Planète rebelle, 2014, 33 p.

Les souvenirs des moments passés ensemble tissent au fil du temps des liens précieux d'affection. Même si l'enfant grandit et que son chien vieillit, tous deux savent qu'ils pourront compter l'un sur l'autre pour toujours. Une œuvre qui évoque avec tendresse le pouvoir de l'amour et de l'amitié pour résister au passage du temps.

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)

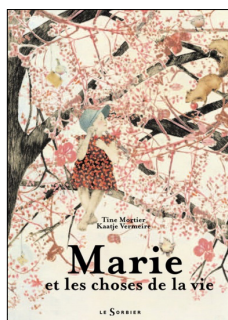


6 À 9 ANS

MAMYTHOLOGIE

Séverine Vidal. Montrouge : Frimousse, 2011, 27 p.

Un texte évoquant avec humour et tendresse la vieillesse et ses petits travers.

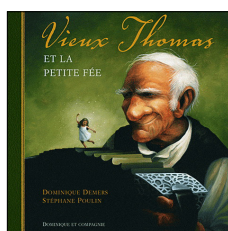


6 À 9 ANS

MARIE ET LES CHOSES DE LA VIE

Tine Mortier. Paris : Le Sorbier, 2011, 25 p.

La petite Marie est très proche de ses grands-parents. Quand sa grand-mère, après un malaise, reste hospitalisée, elle seule semble pouvoir la comprendre. Et à la mort de son grand-père, Marie conduit sa grand-mère pour qu'elle lui fasse un dernier adieu. Sur le deuil et la complicité entre les grands-parents et les petits-enfants.



6 À 9 ANS

VIEUX THOMAS ET LA PETITE FÉE

Dominique Demers et Stéphane Poulin (ill.) Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2012, 30 p.

Vieux Thomas était en colère contre le monde entier. Un soir qu'il arpentait la plage en lançant des injures aux étoiles et aux vagues, il découvrit une fillette minuscule échouée sur le sable...

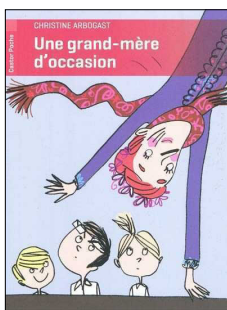


9 À 12 ANS

LE FAUTEUIL DE GRAND-MÈRE

Charlotte Herman et Claire Perret (ill.) Paris : Flammarion, 2013, 211 p.

Sheila, 10 ans, doit partager sa chambre avec sa grand-mère qui ne peut plus vivre seule. Elle doit aussi supporter l'afreux vieux fauteuil auquel son aïeule est très attachée. Elles vont devenir complices, et la petite fille réussira à rendre le sourire à sa grand-mère tout en perçant le mystère de ce fauteuil.

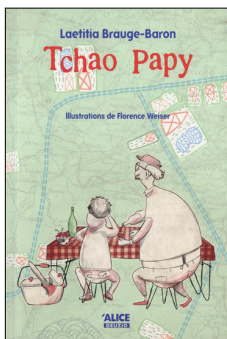


9 À 12 ANS

UNE GRAND-MÈRE D'OCCASION

Christine Arbogast. Paris : Flammarion, 2011, 89 p.

La salle de jeux de Nicolas est transformée en chambre pour une vieille dame. Nicolas n'est pas ravi mais il devient vite très enthousiaste quand il commence à connaître la nouvelle venue, Madame Ushuari.

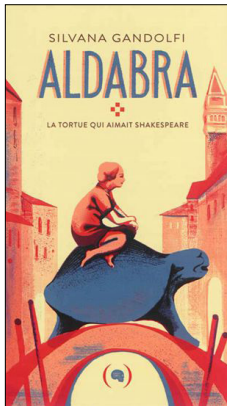


9 À 15 ANS

TCHAO PAPY

Laetitia Brauge-Baron et Florence Weiser (ill.) Bruxelles : Alice, 2012, 157 p.

Hippolyte, le grand-père de Léo, a 79 ans et perd la mémoire. Les parents de Léo lui reprochent sans arrêt son dernier oubli. Léo, lui, préfère l'aimer tel qu'il est. Lorsque les parents de Léo décident de placer Hippolyte dans une maison de retraite, Léo se révolte et organise un petit voyage en cachette avec son grand-père dans un endroit que celui-ci a toujours voulu revoir.

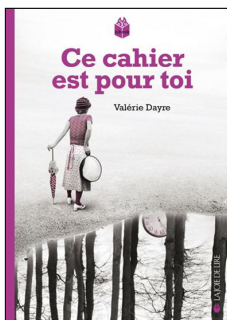


10 À 15 ANS

ALDABRA, LA TORTUE QUI AIMAIT SHAKESPEARE

Silvana Gandolfi. Paris : Les Grandes personnes, 2014, 184 p.

À Venise, dans le quartier de la Celestia, vit Mamie Eia, qui adore Shakespeare. Tous les jours, sa petite-fille Elisa vient lui rendre visite. Peu à peu, pour échapper à la mort, Eia se change en une tortue géante de l'archipel d'Aldabra.

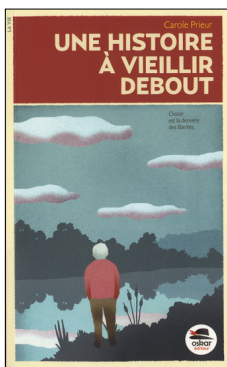


12 À 17 ANS

CE CAHIER EST POUR TOI

Valérie Dayre. Genève : La Joie de lire, 2014, 103 p.

Nouchka perd la tête. Sa fille est contrainte de la placer dans une maison spécialisée. La vieille dame continue d'entretenir des relations avec son petit-fils, Gaspard, et consigne ses pensées dans un cahier qu'elle lui confiera.



12 À 17 ANS

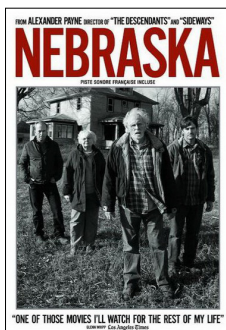
UNE HISTOIRE À VIEILLIR DEBOUT

Carole Prieur. Paris : Oskar, 2012, 162 p.

Alors que le grand-père de Lou s'est échappé de sa maison de retraite, la petite fille décide de fuguer avec son amie Najette pour le retrouver.

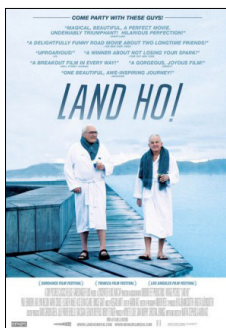
DOCUMENTS AUDIOVISUELS

Fiction

**NEBRASKA**

Alexander Payne. Hollywood : Paramount Pictures, 2014, 114 min.

Comédie dramatique. Convaincu qu'il a remporté le gros lot d'une loterie privée, Woody Grant, vieillard confus et en perte d'autonomie vivant au Montana, prend la route, à pied, dans le but de se rendre à Lincoln, Nebraska, où, pense-t-il, son chèque l'attend. Afin de mettre fin à sa lubie, son fils David accepte de le conduire jusqu'au Nebraska.

**LES VIEUX QUI REVIVAIENT LEUR JEUNESSE ISLANDAISE**

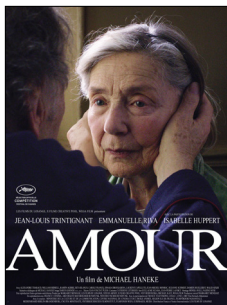
Martha Stephens et Aaron Katz. Culver City : Sony Pictures Home Entertainment, 2014. 95 min.

Comédie. Mitch, médecin riche et vulgaire du sud des États-Unis, débarque chez Colin, son ex-beau-frère d'origine australienne et au tempérament discret. Pour tromper l'ennui et reconforter Colin suite à sa séparation douloureuse avec sa deuxième conjointe, Mitch, également divorcé et retraité, l'oblige à l'accompagner en Islande, tous frais payés.

**ET SI ON VIVAIT TOUS ENSEMBLE ?**

Stéphane Robelin et al. Montréal : TVA Films, 2013, 91 min.

Comédie dramatique. À 75 ans, quatre amis unis depuis 40 ans décident de vivre en communauté plutôt que de s'enfermer dans une maison de retraite... Un film audacieux qui traite sans tabous de la dépendance du troisième âge.



AMOUR

Michael Haneke. Culver City : Sony Pictures Home Entertainment, 2013, 127 min.

Drame. Professeure de piano à la retraite, Anne se retrouve paralysée du côté droit à la suite d'une opération au cerveau qui a échoué. Son époux Georges, également octogénaire, décide de prendre lui-même soin d'elle, dans le confort de leur appartement parisien.



LÀ-HAUT

Pete Docter et Bob Peterson. Burbank : Disney, 2009, 96 min.

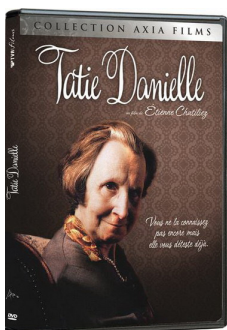
Film d'animation. Menacé d'être envoyé dans un centre pour retraités, le septuagénaire Carl Fredrickson noue des millions de ballons à sa maison et s'envole à son bord vers l'Amérique du Sud, exauçant du coup le rêve de sa défunte épouse. Le vieil homme ignorait toutefois que Russell, un boy-scout volubile, se trouvait sur le balcon au moment du décollage.



TROIS FOIS 20 ANS

Olivier Dazat. Saint-Charles : Olive Films, 2013, 95 min.

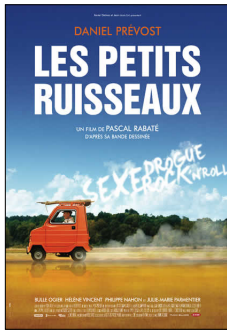
Comédie dramatique. Mariés depuis de nombreuses années, Mary et Adam forment un couple heureux et uni. Toutefois, à l'approche de la soixantaine, ils réagissent chacun très différemment face à la vieillesse. Peu à peu, le couple s'effrite et les disputes éclatent pour des futilités. En quête de sa jeunesse enfuie, Adam quitte la maison, à la grande surprise de ses trois enfants.



TATIE DANIELLE

Étienne Chatiliez. Montréal : TVA Films, 1990, 106 min.

Comédie satirique. Une petite vieille acariâtre, répondant au doux nom de Tatie Danielle, aime à martyriser son entourage, en particulier sa bonne, Odile, qui finit par se tuer dans un accident tout à fait évitable. La dame seule est accueillie alors par son gentil et naïf neveu Jean-Pierre qui l'installe chez lui à Paris, auprès de sa femme et de ses enfants.

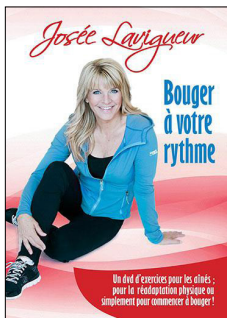


LES PETITS RUISSEAUX

Pascal Rabaté. Montréal : Funfilm, 2011, 107 min.

Comédie dramatique. À la mort subite de son vieil ami Émile, Edmond, veuf retraité qui jalousait secrètement les frasques sexuelles de son partenaire de pêche, remet soudainement en question sa vie solitaire et routinière. Sur un coup de tête, le vieil homme quitte son patelin dans l'espoir de trouver l'aventure ailleurs.

Documentaires



BOUGER À VOTRE RYTHME

Josée Lavigne. Montréal : Musicor Produits Spéciaux, 2012, 35 min.

Programme d'exercices qui s'adresse tout particulièrement aux aînés, mais aussi à ceux qui se remettent d'une blessure ou qui sont limités physiquement.



LA BELLE VISITE

Jean-François Caissy. Québec : Films du 3 mars, 2011, 80 min.

Le lieu : un ancien motel reconverti en résidence pour personnes âgées, situé en bordure d'une route régionale, avec le fleuve Saint-Laurent à l'arrière-plan. Le temps : une année, durant laquelle le documentariste observe le quotidien tranquille des pensionnaires de l'établissement. Au fil des saisons, certains visages disparaissent, d'autres les remplacent.



ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES
PUBLIQUES DU QUÉBEC

1453, RUE BEAUBIEN EST, BUREAU 215, MONTRÉAL, QUÉBEC H2G 3C6
514 279-0550 | WWW.ABPQ.CA | INFO@ABPQ.CA