



Bulletin de
l'Observatoire
Vieillesse
et Société

géro-phare

Février 2016

Conférences du mois de mars

Le 3 mars 2016 à 16 h 00

Qualité de vie dans les
résidences privées

Par

Claude Paré,
président Visavie (OVS)

Le 10 mars 2016 à 14 h 00

Pourquoi et comment prendre
soin de son sommeil
au cours du vieillissement ?

Par

Dr Thien Thanh
Dang-Vu, Ph. D. (AvantÂge)

Le 17 mars à 18 h 00

Aider un proche aîné :
penser à soi tout en pensant
à l'autre

Par

Anne-Laure Marcadet et
Christine Kabayiza
(AvantÂge)

4565, chemin Queen-Mary
Amphithéâtre
LEGROUPEMAURICE
Bienvenue à tous!
Il serait souhaitable
de réserver au (514) 340-3540,
poste 3927



Pour un abonnement gratuit au Géro-phare

(514) 340-3540, poste 3927

Pour en savoir plus... beaucoup plus... sur tout!

www.ovs-oas.org



Observatoire Vieillesse
& Société



Observatory on Ageing
& Society

À l'avant-garde des idées

À l'amphithéâtre

LEGROUPEMAURICE
4545, chemin
Queen-Mary
Montréal, Qc
H3W 1W5

Entrée principale du
Centre de recherche de
l'IUGM
Suivre les flèches

Pour inscription :
info@ovs-oas.org ou
514-340-3540 # 3927

Contribution volontaire
appréciée

Café et biscuits seront
servis



À l'avant-garde des idées

CONFÉRENCE

Le 18 février 2016 à 16 h

« Baisse d'audition chez les
aînés : mise à jour sur les
progrès récents »

Conférencier : Jean-Pierre Gagné, Ph. D.

Une attestation de participation pour 2 h
de formation sera fournie sur demande.



La baisse d'audition, même légère, peut s'avérer d'importance majeure chez les personnes âgées. Des progrès constants sont faits, tant au point de vue psychologique que technique, pour aider ceux qui en sont atteints. Cette conférence présente les derniers progrès dans ce domaine.

N.B. Conférence commanditée par



Décès du Dr David Roy



Nous déplorons la perte d'un grand homme, penseur et bioéthicien. David Roy est reconnu comme étant un chef de file au Québec et au Canada. Il a poursuivi des études en théologie à l'Université catholique de Washington, à l'Université Grégorienne de Rome, a obtenu une maîtrise en philosophie à l'Université Angelicum à Rome et a été honoré du titre d'officier de l'Ordre du Canada. Nous le côtoyions quotidiennement, ses textes ont été publiés à plusieurs reprises dans notre journal et ont été une source d'inspiration. L'OVS se joint à tous ses admirateurs et disciples et offre ses condoléances à sa famille, à la communauté de la bioéthique et aux membres de son équipe.

Conférence du 11 février 2016 à 14h00

Sexualité et corps chiffonnés : le tabou des tabous

Jocelyne Robert, sexologue et auteur



Les êtres humains sont des êtres sexués, sexuels et érotiques : ils ont besoin et ils ont le droit d'être considérés comme tels du début à la fin de la vie. Et pourtant...On continue de la réserver aux personnes jeunes, belles et en santé. La conférencière lève le voile sur le tabou des tabous : la sexualité chez les aînés.

Le coin des livres

Si la nouvelle année 2016 est souvent propice aux partages de vœux traditionnels et convenus, elle est aussi, pour le *Géro-phare*, l'occasion d'une nouvelle chronique, *Le coin des livres*, où nous soumettrons à nos lecteurs un bref résumé de livres qui ont retenu notre attention pour leur qualité linguistique ou leurs thèmes originaux et stimulants.

La rédaction

(1) *Foglia l'insolent* par Marc-François Bernier, Édition Édito (2015)

Tous les lecteurs de la défunte *Presse écrite* ont lu et bien souvent apprécié les chroniques du samedi de M. Foglia.

Le livre de M.-F. Bernier est un essai qui retrace les éléments biographiques pertinents de la vie de Pierre Foglia, telles que ses origines modestes, étant né en France d'un père immigré italien, et l'influence marquante de son éducation laïque et républicaine; sa pensée et son amour indéfectible de la langue française colorent la majorité de ses écrits. Les mêmes éléments sous-tendent bien souvent une attitude libertaire, parfois contestée ou même contestable.

Ses nombreuses chroniques, au nombre de quatre mille, tel que mentionné dans cet essai, retracent non seulement l'évolution de la pensée de Foglia, mais aussi ses critiques souvent reliées à une actualité passéiste. Maintenant que Pierre Foglia s'est lui-même absenté de ses écrits percutants, parfois empreints d'une tendresse pudique, il nous reste cet essai que ses admirateurs peuvent lire avec un plaisir renouvelé.

(2) *La nuit de feu* par Éric-Emmanuel Schmitt, Édition Albin Michel (2015)

La majorité des lecteurs sont certes habitués à son style lumineux et aux sujets émouvants de ses livres. Mais son dernier livre, *La nuit de feu*, nous invite à une aventure spirituelle bouleversante où l'auteur nous fait partager ses doutes et l'expérience miraculeuse d'une nuit étoilée au sein d'un Sahara méconnu.

Gloria Jeliu

« Dans la jeunesse, la beauté est un accident de la nature.
Dans la vieillesse, c'est une œuvre d'art. »

Lin Yu Tang (1895-1976)

NOUVEAU ! Résumé de la conférence du 10 décembre 2015 « La contribution des aînés à la vie socioéconomique et culturelle »

Bien des gens s'imaginent trop souvent que les personnes vieillissantes ne jouent pas un rôle productif dans notre société. André Ledoux, auteur d'ouvrages consacrés au vieillissement, a fait la preuve que les aînés contribuent vraiment au développement de la société.

Sur le plan économique d'abord : les personnes âgées paient des impôts et des taxes, car ce sont de bons consommateurs de biens de toutes sortes. Elles amassent des gains et possèdent parfois des propriétés léguées à leurs descendants. Elles exercent aussi une influence indéniable dans les mouvements associatifs qui ne manquent pas de faire des représentations auprès des autorités compétentes pour tenter de faire changer le cours des choses.

Le bénévolat des aînés et l'appui à des proches demeurent également des bienfaits dont profite la communauté. L'on remarque donc que les personnes âgées s'engagent véritablement dans la vie sociale de tous les jours et il n'est pas exagéré d'affirmer qu'elles sont une richesse pour leur entourage et la société toute entière.

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

André Ledoux, vigie *qualité de vie*

L'épigénétique, ça nous concerne

Épigénétique, voilà un terme qui ne nous est pas familier, tout en nous apparaissant quelque peu rébarbatif. Bien sûr, on y trouve le mot *génétique* lequel nous renvoie notamment à *bagage héréditaire*. C'est ici que l'épigénétique devient fort intéressante pour le commun des mortels. Voyons d'abord de quoi il retourne exactement.

L'épigénétique (*du grec ancien ἐπί, épí, « au-dessus de », et la génétique « la discipline de la biologie qui étudie les mécanismes moléculaires qui modulent l'expression du patrimoine génétique en fonction du contexte*). (Wikipédia) Si la génétique s'intéresse à l'étude des gènes, l'épigénétique, elle, touche l'expression des gènes en fonction de l'environnement de la personne.

Il s'agit donc d'une notion qui module en quelque sorte la *fatalité* des gènes. Dans le maintien ou la restauration de la santé, la communauté scientifique admettait *grosso modo* que l'hérédité y jouait un rôle d'environ 25%, pondération qui pourrait expliquer, dans une certaine mesure, la survenue du cancer chez certaines personnes, cancer lié à certains gènes familiaux.

L'épigénétique nous apprend que notre environnement peut influencer grandement notre état de santé eu égard à notre hérédité et si l'on ajoute à cela les habitudes de vie saine, il est dès lors assuré que ce ne sera plus 25% du maintien de la santé qui dépendra de la génétique, mais moins, peut-être en deçà de 20%. Réjouissons-nous : les éléments négatifs sur la santé de notre bagage héréditaire pourraient être amoindris et, comme la prévention nous l'enseigne si bien, les bonnes habitudes et le milieu de vie sont souverains dans le maintien de la santé.

André Ledoux, vigie *qualité de vie*

Émerveillement et gratitude

L'émerveillement est toujours avec nous. Il est l'activité la plus consciente de nos sens. Actif ou passif, il nous accompagne pour être célébré, évoqué, ou agir comme nostalgie nourrissante.

Il n'y a pas d'émerveillement sans gratitude. Si, par exemple, on assiste à un geste de générosité, et on s'émerveille de cela, du coup on devient reconnaissant envers la vie, qui nous l'a offert.

Le dernier jour de l'année, j'ai vu une scène qui m'a touchée.

À l'arrêt du métro, le chauffeur est sorti, en direction d'un homme qui dormait par terre; le chauffeur s'est approché de lui et lui a donné une orange et une barre de chocolat.

J'ai ressenti un fort sens d'émerveillement. Je me suis dit qu'un tel geste est la démonstration que l'amour est plus fort que la haine, et survit toujours. J'ai remercié la vie pour me permettre de vivre cet instant de poésie.

La faculté de s'émerveiller peut être apprise.

L'auteur italien du XIXe siècle Giovanni Pascoli concevait le poète comme un "fanciullino", un enfant qui est capable de garder son sens d'émerveillement pendant toute sa vie.

L'émerveillement, d'ailleurs, est toujours lié au moment présent. On ne peut pas s'émerveiller du passé, évidemment; ni du futur, car nous n'en faisons pas encore l'expérience. On ne peut s'émerveiller que de ce que l'on vit dans l'instant. Franco Loi, un poète contemporain, affirme que les enfants sont tous des poètes, car le poète est celui qui est attentif et présent, celui qui fait les choses, qui s'émerveille par ce qu'il voit; il voit *vraiment*.

Sa merveille authentique est la réalité elle-même, dans toutes ses couleurs. Merveille et gratitude peuvent donc être nourries et développées, et durer vraiment toute une vie.

Comment le faire ?

Une bonne méthode, c'est de tenir un journal où recueillir nos émerveillements quotidiens. Pourquoi ? C'est simple : en sachant qu'on écrira, à la fin de la journée, ce qui a été beau pour nous, on le recherche davantage, on est plus concentré sur ce qui nous anime, qui nous fait vibrer, ou, simplement, ce qui nous donne un sens de joie, de paix.

Mais si on n'est pas en amitié avec la plume, on peut aussi envisager des conversations avec un proche, ou un ami. Le but, c'est de partager. Donc, on peut tranquillement se préparer à l'appel ou la rencontre en révisant ce qui s'est bien passé, ce qui vous a émerveillé et touché, et le raconter à la place de vos chagrins.

Partager, et tout d'abord vivre nos émerveillements, c'est ce qui nous rend capables de gratitude et de joie. Car chaque instant mérite d'être intensément vécu, compris, et apprécié.

Rossana Bruzzone, vigie *écriture optimiste*

Extrait du livre *Paroles de femmes & Cuisine italienne : Minestrone*

« Cette recette prend du temps à préparer parce qu'il faut couper plusieurs ingrédients en dés, mais cette soupe est savoureuse et elle peut être servie comme plat principal. »

par Maria Spagnolo Gabrielli

Ingrédients pour 6 personnes: 1 cube de bouillon de poulet, 1 cube de bouillon de boeuf, 1 branche de céleri, 1 oignon, 1 pomme de terre, 250g (une tasse) de haricots, 3 carottes moyennes, 1 poireau, 250g de petit pois, 2 courgettes, 250g de lentilles, 1 petit piment fort, 1 tomate entière (si désiré), bouquet de persil haché, sel et poivre, fromage parmesan râpé.



Préparation: Amener à ébullition environ 2 litres d'eau dans une grande marmite. Ajouter les cubes de bouillon de poulet et de boeuf et le céleri et laisser bouillir pendant 3 à 4 minutes, puis faire de même avec l'oignon, mais de 2 à 3 minutes. Mettre la pomme de terre, les haricots, les carottes et le poireau et faire bouillir de 4 à 5 minutes. Finalement, ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter pendant environ 1 heure. Saler et poivrer. Saupoudrer avec du fromage parmesan.

Le Géro-phare :

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

Le Géro-phare est une publication mensuelle de l'Observatoire Vieillesse et Société. Dans ce bulletin, la formule masculine est employée pour alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire.

Les activités de l'OVS ne peuvent s'exercer que grâce au soutien d'organismes publics et privés. Notons les partenaires privilégiés suivants :



LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT



CROESUS



FONDATION
LINO & MIRELLA SAPUTO



Les centres Masliah
Audioprothésistes



FONDATION
Sibylla
Hesse