



# géro<sup>phare</sup>

Bulletin de l'Observatoire Vieillessement et Société | Janvier 2019

## CONFÉRENCE

*Comment vieillir en bonne  
santé mentale ?*

Par le Dr Sébastien  
Grenier



Le jeudi 28 janvier  
à 13 h 30

Conférence payante :



Régulier : 27\$

60 ans + : 22\$

Étudiant : 13,50\$

À l'Amphithéâtre  
Le Groupe Maurice  
4545, chemin Queen-Mary  
Montréal (Qc) H3W 1W5

## VOEUX DU NOUVEL AN !

Le comité consultatif de l'OVS vous présente tous  
leurs bons vœux pour la nouvelle année 2019 !

C'est pour nous un privilège de vous faire parvenir  
chaque mois le Gérophare.

Notre mission est de partager avec vous nos  
connaissances afin d'améliorer votre santé et vos  
choix de vie.

Bonne  
année !



# ÉLOGE AU DR ANDRÉ DAVIGNON : 15<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE DE L'OVS

## LA RÉDACTION

Le Dr André Davignon a contribué de façon bénévole non seulement à la création de l'OVS (Observatoire Vieillesse et Société), il y a une quinzaine d'années, mais il a été également très impliqué à la poursuite d'objectifs contribuant au rôle de vigie sociale caractérisant l'OVS.

Dans le cadre de ses activités comme fondateur et directeur de l'OVS, il a su insuffler à ses collaborateurs l'enthousiasme et la force d'œuvrer à l'organisation de conférences, de travaux de recherche, tous orientés vers le même but : soutenir, enrichir et protéger la vie des aînés. Par sa contribution riche et diversifiée, le concept d'âgisme a été dûment analysé et critiqué pour qu'il devienne un concept utile et participant au langage commun.

La carrière professionnelle du Dr Davignon s'est déroulée au Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine où il crée un service de cardiologie infantile de réputation internationale. Il a formé des dizaines de cardiologues qui ont essaimé dans la francophonie

et poursuivent son œuvre. À mettre à son actif il faut également mentionner la formation du groupe de parents « En Cœur ». La réputation et la qualité de services avant-gardistes lui ont valu de nombreuses distinctions en France et au Québec, dont un certificat de reconnaissance de l'ensemble de son œuvre par l'Hôpital Sainte-Justine.

De plus, il a été à l'origine de la « Fondation En Cœur », regroupant les enfants atteints de maladies cardiaques et leur famille afin qu'ils puissent recevoir le soutien approprié.

Peu de personnes ont su allier des qualités professionnelles et personnelles contribuant au rayonnement du CHU Sainte-Justine ainsi qu'au développement de l'OVS favorisant le bien vieillir des aînés.

Les membres de l'OVS vous souhaitent, Dr Davignon, une bonne retraite et la pérennité de votre œuvre.



De gauche à droite : la présidente de la Table de concertation des aînés de l'Île-de-Montréal, Mme Lise Beaudoin, le lauréat du prix Hommage Aînés, le Dr André Davignon et la ministre Mme Francine Charbonneau.

# LES MYSTÈRES DU CANAL CARPIEN

**GLORIA JELIU, M.D.**  
**VIGIE SANTÉ**

Certaines personnes peuvent éprouver des sensations bizarres au niveau de la main (fourmillement, picotements, engourdissement) survenant à plusieurs reprises durant la journée, ou même durant la nuit. Ces symptômes sont typiques du syndrome du canal carpien, et sont causés par la compression du nerf radial, coincé dans les structures anatomiques du poignet.

En effet, le poignet humain comprend les éléments suivants : 8 osselets, imbriqués les uns aux autres, 9 tendons qui commandent les mouvements des doigts, ainsi que le nerf radial qui gouverne les sensations et la sensibilité au niveau des doigts, sauf pour l'auriculaire (5<sup>e</sup> petit doigt).

L'ensemble de ces structures sont étroitement imbriquées les unes aux autres et sont tenues en place par une membrane synoviale transverse qui lubrifie le tout lors des mouvements normaux.

Différents facteurs (méconnus) contribuent à comprimer le nerf radial; on considère les causes suivantes pouvant contribuer au syndrome du canal carpien :

- Étroitesse générale du canal carpien, plus fréquente chez la femme.
- Une fracture du poignet.
- L'obésité.
- La rétention de liquide (lors d'œdèmes, survenant surtout au moment de la ménopause, grossesse et autres conditions).

On retrouve aussi comme facteur contributif l'arthrite rhumatoïde, le diabète, l'atteinte des nerfs au cours du diabète et certains travaux impliquant des vibrations intenses peuvent causer ou aggraver ce syndrome.

L'ensemble des signes sont intermittents au début, et sont aggravés dans certaines positions de la main, tel que tenir le récepteur du téléphone, un livre ou le journal.



Si la condition n'est pas traitée, elle s'aggrave, et une faiblesse musculaire peut s'installer, rendant difficile certaines tâches, tel que le boutonnage, l'ouverture d'un bocal à couvercle, ou même simplement la tenue d'objet. Le dommage au niveau du nerf radial peut devenir irréversible si la condition n'est pas traitée.

## **Traitement**

Au début, le traitement peut être conservateur, tel que porter une attelle qui maintient la main en position neutre.

Mais le vrai traitement, efficace et simple, consiste à redonner de l'espace au nerf radial par le biais d'une intervention mineure sous anesthésie locale, qui libère la compression de celui-ci en divisant le ligament transverse qui comprimait les différentes structures du poignet.

La guérison et la reprise de mouvements normaux sont observées au bout de six semaines.

D'autres techniques à base d'ultrasons sont utilisées dans différents centres aux USA et sont encore à l'étude.

Donc, si les signes discrets mentionnés sont observés, il est recommandé de consulter un chirurgien spécialisé dans la chirurgie de la main, avec une excellente perspective de guérison.



# RENCONTRES CAFÉ-PHILO

Janvier 2019

Venez réfléchir et discuter avec **Mathieu Martel**, auteur, conférencier et professeur de philosophie.

**Le jeudi 10 janvier 2019 à 13h30 au local M-4805 du CRIUGM**  
« Pourquoi douter des opinions ? »

**Le jeudi 24 janvier 2019 à 13h30 au local M-4805 du CRIUGM**  
« L'enfer est-ce vraiment les autres ? »

**M-4805, au 4<sup>e</sup> étage, à gauche en sortant des ascenseurs ou des escaliers**

Centre de recherche de l'IUGM  
4545, chemin Queen-Mary  
Montréal (Qc) H3W 1W5

*Inscrivez-vous vite ! Coût : 5\$*  
514-340-3540 poste 3927 ou [info@ovs-oas.org](mailto:info@ovs-oas.org)  
*Café et biscuits seront servis !*

*Présenté par la Fondation Sibylla Hesse*

## Informations utiles Source: Magazine Bel Âge

### Agence du Revenu du Canada

1 800 959-7383  
[www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)

### Commission des droits de la personne du Québec

1 800 361-6477  
[www.cdpcj.qc.ca](http://www.cdpcj.qc.ca)

### Association Québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées.

(514) 935-1551  
[www.aqdr.org](http://www.aqdr.org)

### Fédération des centres d'action bénévole du Québec

(514) 843-6312  
[www.fcabq.org](http://www.fcabq.org)

### Barreau du Québec

1 800 361-8495  
[www.barreau.qc.ca](http://www.barreau.qc.ca)

### Régie de l'assurance-maladie du Québec

1 800 463-9749  
[www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

## Le Gérophare

**Éditeur :** OVS : **Rédactrice en chef :** Gloria Jeliu, M.D., **Réviseurs de textes :** Gloria Jeliu, André Ledoux, Ioana Raus, Marie Chantal Chartier.  
**Infographe :** Ioana Raus. **Graphiste :** Galina Cotorobai. **Collaborateurs :** Gloria Jeliu, André Ledoux, Alida Piccolo, Ginette Brûlotte, Eduardo Varela, Ioana Raus, Ivan Rochette.

Le *Gérophare* est une publication mensuelle de l'Observatoire Vieillesse et Société. Dans ce bulletin, la formulation masculine est employée pour alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire. [Les articles du Gérophare n'engagent que leurs auteurs.](#)

**Les activités de l'OVS ne peuvent s'exercer que grâce au soutien de nos partenaires**



Government  
of Canada

Gouvernement  
du Canada