

# La force des s@ges

Bulletin électronique mensuel de l'AQDR – Février 2011 - N° 51

## Abus de droit dans les résidences privées

Par Louis Plamondon  
Président de l'AQDR

Ces derniers jours, l'AQDR est intervenue pour rétablir le droit d'une personne âgée locataire d'une résidence privée luxueuse d'Outremont à recevoir la visite des personnes dont elle désirait la compagnie. Comme ce cas est loin d'être un cas isolé, nous nous adressons aux propriétaires de toutes les résidences privées.



### Mise en garde du président de l'AQDR aux propriétaires des résidences pour personnes âgées.

Nous agissons à titre de défenseurs des locataires des résidences privées. Certains nous ont informés que vous refusez parfois formellement l'accès de visiteurs, amis parents ou bénévoles à votre résidence et ce, sans aucun motif.

Ainsi, malgré le désir et le droit le plus strict des résidents de bénéficier de la compagnie et des soins prodigués par ces visiteurs, vous vous y opposez sans droit.

Rappelons que le Règlement sur les conditions d'obtention d'un certificat de conformité de résidence pour personnes âgées prévoit spécifiquement, à son article 3, qu'un résident doit pouvoir recevoir des visiteurs en tout temps. *(extrait) « 3. L'espace est aménagé dans la résidence pour personnes âgées de façon à permettre à chaque résident de recevoir des visiteurs, en tout temps, dans le respect de son intimité. »*

De plus cet interdit constitue un abus de droit qui est tout simplement inacceptable et peut même constituer un méfait au sens de l'article 430 du Code criminel : article 430. Alinéa d) *« Commet un méfait quiconque volontairement, selon le cas, empêche, interrompt ou gêne une personne dans l'emploi, la jouissance ou l'exploitation légitime d'un bien. »*

Par ailleurs, si jamais l'interdiction faite à un visiteur est en lien avec des interventions qu'il aurait pu faire auprès de la Commissaire régionale aux plaintes, nous tenons à vous rappeler que la Loi sur les services de santé et les services sociaux prévoit, à son article

73, que « nul ne peut exercer ou tenter d'exercer des représailles à l'égard de toute personne qui formule une plainte », notamment, à une agence de santé et des services sociaux.

Par conséquent, nous vous demandons de cesser immédiatement de priver illégalement des résidents de leur droit de recourir aux services et à la compagnie de visiteurs en cessant de leur restreindre l'accès à votre résidence.

Les propriétaires qui refuseront de se conformer à la présente, un recours judiciaire sera pris par l'AQDR afin de faire cesser cet abus de droit. De plus l'AQDR demandera l'intervention des services de police en déposant une plainte de méfait pour faire cesser l'infraction.

VEUILLEZ AGIR EN CONSÉQUENCE.

Louis Plamondon, président AQDR

## **12 mars : deuxième budget Bachand** **Nous ne resterons pas les bras croisés**

Par Jacques Fournier, AQDR St-Michel  
Délégué de l'AQDR à la Coalition contre la tarification et la privatisation

Le budget Bachand de l'an dernier, souvenons-nous, avait soulevé une levée de boucliers quasi unanime : ticket modérateur pour les visites médicales, taxe uniforme de 200 \$ pour la santé (peu importe le revenu), hausses diverses des tarifs, hausses de la TVQ, hausses de la taxe sur le carburant, etc.

Heureusement, grâce aux pressions des divers groupes de citoyens, le ministre Bachand a renoncé au ticket modérateur. Mais il a maintenu les autres mesures dénoncées.

Il y aura un deuxième budget Bachand au printemps prochain et, malheureusement, nous nous attendons à d'autres mesures budgétaires inacceptables, car ce gouvernement est bien peu à l'écoute de la population. Il semble que certaines personnes dans son entourage aient plutôt une grande préoccupation à l'égard des compagnies qui distribuent des enveloppes brunes....

Au printemps dernier, une Coalition opposée à la tarification et à la privatisation des services publics s'est mise sur pied, réunissant 120 groupes. En plus des syndicats (FIQ, APTSQ, FSSS-CSN, FEQ-CSQ, SFPQ, SCFP-FTQ, etc.). On y trouve des associations d'étudiants, des groupes environnementalistes, le FRAPRU (logement), etc. Les grandes centrales (CSN, FTQ, CSQ) n'en sont pas membres. Elles avaient plutôt choisi de créer l'Alliance sociale, qui réunit grands syndicats et fédérations d'étudiants.

**Bonne nouvelle** : la Coalition et l'Alliance ont décidé de travailler de concert. Ainsi, elles vont organiser conjointement une grande manifestation nationale à Montréal **le samedi 12 mars. A noter tout de suite à votre agenda !** C'est un moyen d'action qui n'est pas



habituel pour les retraités (sauf pour ceux et celles qui ont participé à de tels événements auparavant), mais peut-être faut-il changer le « pattern » ? Si la perspective de participer à une marche ne vous plaît pas, vous pouvez aussi écrire à votre député ou envoyer une lettre ouverte aux journaux.

Avec ce gouvernement, nous sommes réduits à appréhender le pire à chaque budget. Il y a deux attitudes possibles devant cette situation : soit on grommelle et on ronchonne de façon stérile en écoutant les nouvelles à la télé (et on se prépare des ulcères d'estomac), soit on agit !

Comme je participe aux rencontres de la Coalition, je peux vous dire qu'il y a beaucoup de dévouement et de dynamisme parmi les personnes qui organisent les diverses activités (animation de rencontres de formation, élaboration de dépliants, etc.). Si tous les citoyens étaient mobilisés et engagés comme elles et eux (ils sont en grande majorité pas mal plus jeunes que moi), le gouvernement Charest adopterait un budget plus près des vraies préoccupations et des vrais besoins de la population.

## Nouvelles de l'AQDR



### **Marthe Asselin-Vaillancourt nommée membre de l'Ordre du Canada**

Membre du CA de l'AQDR nationale, la Saguenéenne Marthe Asselin-Vaillancourt devient membre de l'Ordre du Canada en raison du dévouement dont elle a fait preuve tout au long de sa vie, notamment auprès des femmes, des personnes victimes de violence et des aînés. Cet honneur lui revient alors qu'à 79 ans, elle lutte vaillamment contre un cancer du sein. Lire la [suite](#).

### **Prises de position et représentations**

- Statistique Canada nous demande de convaincre nos membres de l'importance de remplir le questionnaire de recensement (qui est devenu facultatif). L'AQDR va leur communiquer sa position selon laquelle ce questionnaire aurait dû et devrait demeurer obligatoire afin d'assurer la continuité et la cohérence des données recueillies qui nous permettent de connaître les conditions de vie et les besoins des aînés.
- Concernant la signalisation des décès en résidence ou en CHSLD, la Commission des droits de la personne et de la protection de la jeunesse avait été saisie par le Protecteur du citoyen. Ceci avec la collaboration active de Louis Plamondon qui considérait qu'il est discriminatoire de ne pas déclarer les décès suspects des aînés en institution. L'avis écrit de la CDPDJ est maintenant attendu de façon certaine fin février.
- Étant donné que de nombreux cas se présentent où l'AQDR nationale doit prendre position et accompagner des aînés vulnérables dans des cas-types, un partenariat a été établi avec le cabinet Ménard, Martin Avocats pour obtenir les avis juridiques indispensables à ces actions. Me Jean-Pierre

Ménard est bien connu pour son expertise concernant les droits des usagers principalement dans le domaine de la santé et du milieu juridique.

- L'AQDR présentera un mémoire lors des consultations du Secrétariat à la condition féminine en commission parlementaire le 3 février à Québec. Le mémoire a été rédigé par Lise Bournival, membre du CA responsable du dossier Condition féminine et Joséphine Loock, chargée de projet, avec l'apport des sections qui avaient toutes été invitées à donner leurs préoccupations.

## Dossier abus

- Le projet de sondage auprès des intervenants des régions a été approuvé par le ministère de la Famille et des Aînés. Il s'agit des intervenants inscrits au réseau de la trousse *SOS abus*. Le sondage se tiendra d'ici la fin mars.
- L'AQDR a eu des rencontres avec la Direction des ressources humaines Canada (DRHC) qui est intéressée à une adaptation d'une partie de la trousse pour d'autres clientèles vulnérables comme les femmes handicapées et les personnes ayant une déficience intellectuelle. Avec mention des droits de l'AQDR et des autres auteurs évidemment.
- Le projet de formations avec la brochure *Viellir sans violence* qui était présenté au BAVAC (Bureau d'aide aux victimes d'actes criminels) a été accepté. Avec le complément d'autres sources de financement (Curateur public, Autorité des marchés financiers et peut-être ministère de la Famille et des Aînés), il sera possible de rééditer la brochure et de faire plusieurs formations centralisées pour le moment à Montréal, Lanaudière et Montérégie.

## Connaître les transports à Sherbrooke

L'AQDR de Sherbrooke est consciente que les besoins concernant les déplacements peuvent varier selon l'âge et l'état de santé. Connaître mieux le transport en commun régulier et le transport adapté en particulier peut nous aider à faire de meilleurs choix. Il existe des subventions du gouvernement du Québec pour ces deux modes de transport et la Ville de Sherbrooke contribue aussi au budget de la STS. L'AQDR de Sherbrooke [informe](#) ses membres et la population.



## Faites une carrière bénévole comme agent de liaison de l'AQDR !

Il y a 47 sections de l'AQDR au Québec mais... seulement 23 agents de liaison !

En quoi consistent les responsabilités d'un agent de liaison d'une section ? Essentiellement, écrire des courts articles pour raconter « les bons coups », les réussites et les activités de votre section, dans les médias de l'AQDR : le bulletin électronique mensuel *La force des s@ges* (FDS – 5 000 abonnés) et la revue imprimée trimestrielle *La force de l'âge* (FDA - 29 000 abonnés).

Cette carrière bénévole vous intéresse ? Première étape : vous demandez à votre président local si votre section a déjà un agent de liaison. Deuxième étape : si ce n'est pas le cas, vous demandez au CA de votre section de vous nommer officiellement agent de liaison. Troisième étape : vous écrivez au rédacteur en chef de FDS et de FDA pour donner votre nom ([jacques.talbot-fournier@sympatico.ca](mailto:jacques.talbot-fournier@sympatico.ca))

Hâtez-vous ! Cette fonction est très recherchée et prestigieuse. Rémunération : la haute considération des membres de votre section !

## **L'AQDR soutient la campagne de l'AREQ : *Appuyons notre système de santé public***

L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ) lancera en février une grande campagne d'appui à notre système de santé public, campagne qui a reçu l'appui officiel de l'AQDR et d'autres associations de retraités.

Les retraités ne sont pas nés d'hier : ils ont connu les difficultés vécues par bien des familles avant l'avènement de notre régime d'assurance-maladie. Ils ne veulent pas revenir en arrière et s'inquiètent du discours et des attaques visant à démanteler notre filet social. L'objectif de la campagne est de manifester, comme personnes âgées, notre attachement au système de santé public, universel et accessible et de contribuer à la lutte contre la privatisation de nos soins de santé.

La campagne a six volets :

### **Volet 1 - Campagne d'affichage**

L'AREQ demande à ses membres d'afficher une affiche de la campagne « NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ, ON L'A À CŒUR ! » bien en vue sur leur propriété. Que ce soit dans une fenêtre, sur le balcon ou dans le banc de neige. Certaines personnes ont parlé de se regrouper et d'aller déposer leurs affiches devant soit les bureaux de l'Agence de santé et de services sociaux (ASSS) ou devant le bureau du député.

### **Volet 2 - Lettre au ministre de la Santé et des Services sociaux**

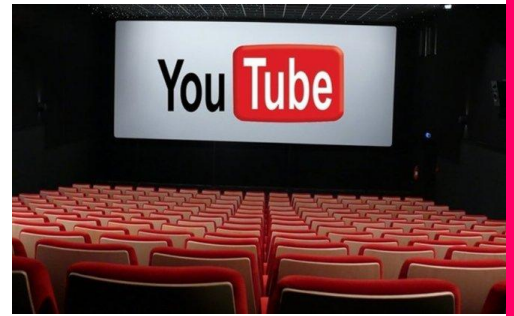
L'AREQ propose un modèle de lettre qui sera disponible sur internet à [www.areq.qc.net](http://www.areq.qc.net) . Les gens n'auront qu'à cliquer pour ajouter leur nom et leurs coordonnées et la lettre sera automatiquement acheminée au bureau du ministre. Le contenu de la lettre sera dans la même veine, soit de rappeler le chemin parcouru, l'apport des personnes âgées à la construction du modèle québécois et notre attachement à notre système de santé.

**Tous les membres de l'AQDR peuvent s'impliquer personnellement dans ce volet. C'est une action facile : quelques clics sur internet.**



### Volet 3 - Vidéo virale

L'AREQ produira un petit outil vidéo de 2 à 3 minutes à partir d'extraits de documents existant où des personnes âgées parlent du système de santé avant la RAMQ. L'AREQ y ajoutera une petite conclusion sur notre lutte pour conserver nos acquis et défendre notre système public, universel et accessible. L'AREQ diffusera ce vidéo sur son site et via toutes les tribunes possibles pour ce genre de médium (Youtube, Facebook, etc).



**Les membres de l'AQDR qui sont sur Facebook peuvent également s'impliquer personnellement dans ce volet : il suffira de cliquer sur le mot « partager » (c'est pour cela qu'on l'appelle un vidéo « viral »).**



### Volet 4 - Campagne de presse

En appui à toutes ces actions et pour attirer l'attention du public et des médias sur notre implication, l'AREQ tiendra dans les régions une conférence de presse. L'AQDR sera invitée à y être présente.

### Volet 5 - Publicité dans les médias

Une campagne publicitaire accompagnera le tout. L'AREQ achètera des encarts publicitaires dans quelques grands quotidiens.

### Volet 6 - Fête de la Saint-Valentin

L'AREQ nous invite à profiter des activités qui seront organisées dans les régions à l'occasion de la Saint-Valentin pour faire la promotion des divers outils (lettre, vidéo). L'AREQ suggère, lors de nos réunions, de servir un gâteau d'anniversaire pour le 40<sup>e</sup> anniversaire de notre système de santé.



L'AQDR, partenaire de l'AREQ au sein de la Coalition Solidarité Santé, félicite l'AREQ de cette belle initiative et invite ses sections et ses membres à s'impliquer dans cette campagne, en particulier par l'envoi de la lettre au ministre (par tous nos membres « branchés ») et la diffusion de la vidéo virale (par ses membres qui sont sur Facebook).

J.F.

## Prévenir et démystifier les troubles cognitifs : le programme *Stimul'Action* à Drummondville

Par Louise Rajotte  
AQDR Centre-du-Québec

Pour prévenir et démystifier les troubles cognitifs et pertes de mémoire, le programme *Stimul'Action* a été mis sur pied avec succès à Drummondville par l'AQDR Centre-du-Québec.

Il y a trois ans, comme intervenante, j'ai communiqué avec la conceptrice de la trousse de formation, Mylène Dion, afin d'implanter ce projet et en faire l'ajout dans le programme préventif à plusieurs volets de l'AQDR Centre-du-Québec.

Après avoir formé certains intervenants de résidences privées et en HLM, en 2010, l'organisme a pu rejoindre des personnes ayant certains troubles cognitifs et des bénévoles, aidantes naturelles. En 2011, d'autres ateliers seront offerts à la demande des participants.

Parmi les avantages que procure ce programme, il faut compter la socialisation, le développement de l'autonomie fonctionnelle et la stimulation cognitive.

Notons que la trousse Stimul'Action a remporté deux prix dont celui du Réseau de la Santé et de la Direction de la Santé publique.



La fondatrice de l'AQDR Centre-du-Québec, Louise Rajotte, la conceptrice de la trousse de formation *Stimul'Action*, Mylène Dion, et le président de la section AQDR, Roger Tousignant.

La section, par le biais de la conception et de la réalisation de son projet innovateur, a remporté les prix suivants : Hommage Droits et libertés 2002, les Prix Yvette Brunet 2006 et 2008 et j'ai eu l'honneur, comme fondatrice de la section AQDR Centre-du-Québec, de remporter le prix national Playdoyer victimes octroyé seulement à tous les quatre ans.

## Le temps...

Un graffiti de Lucie Legault Roy  
AQDR Rouyn-Noranda

*Nous voulons profiter de la vie. Nous ne voulons pas mourir jeunes. Mais... nous avons peur de vieillir ! Hum... Il y a une incohérence ici, non ?*

*Ah oui ! Je saisis : nous voulons sans aucun doute vivre lonnnngtemps, mais sans les courbatures, les rides et les cheveux blancs. Ouais... je saisis. Le temps laisse sa marque sur la face extérieure et intérieure de l'humain. Mais dans ce premier graffiti parlons d'abord du temps lui-même.*

*Le temps vécu. Le temps ressenti. Le temps culturel. Le temps qui passe. Le temps qui ne passe pas. Différents contextes, cadres, états émotionnels ou psychologiques contribuent à expliquer les variations considérables entre les divers modes de perception du temps.*

*Les habitants de cette planète ne vivent pas tous au rythme d'un seul monde ! La sensation du temps qui passe ressentie par l'agriculteur vivant au gré des saisons n'est pas celle du businessman qui court avant la fermeture des marchés boursiers sur Wall Street.*

*« Ce furent les minutes les plus longues de ma vie ».* Le temps est long lorsque notre horloge intérieure ne va pas à la même vitesse que notre montre : on s'ennuie, ou souffre ou on a peur. *« Le temps a passé à la vitesse de l'éclair ».* Le temps fuit pour deux amoureux, ensemble pour un court séjour.

*Nous avons du pouvoir sur notre façon de percevoir le temps et de le gérer. Notre esprit a un rôle à jouer dans notre manière de ressentir le temps. Nous disposons de toute évidence d'un instrument trop peu utilisé qu'il nous reste à perfectionner. Merveilleuse perspective.*

*L'individu plongé dans un état de méditation, l'artiste absorbé par sa création, le savant concentré sur sa recherche perdent tous la notion du temps. Tiens donc... Et si moi, je prenais la résolution de perdre la notion du temps pendant quelque... temps ? Ah oui ! Quel beau projet ! De toute façon, qu'est-ce que j'ai à faire tout l'temps de si urgent pour ne pas avoir le temps de rencontrer des gens que j'aime et qui m'intéressent, pas le temps de lire davantage, pas le temps de, de, de...etc.*

*Cette année, je prendrai le temps de l'horloge, je l'enfermerai dans ma montre, puis... je laisserai ma montre à la maison ! Je m'échapperai souvent du quotidien pour aller vers une année d'audaces remplies d'imprévus.*

*Que l'diable emporte le lavage, le ménage, le repassage et le reste des -age- surtout que ça doit être eux-autres qui nous apportent l'ââââge !*

*Se permettre de vibrer jusqu'à sa mort que l'on souhaite tardive, quel beau projet ! Mourir à la vie à 30 ans et n'être enterré qu'à 80, quelle horreur !*

*Tous les chemins de la vie mènent au cimetière, alors pas la peine d'aller si vite. C'est un privilège de s'y rendre lentement.*

# À voir ou revoir : un Noël en famille ?

Par Lucie L. Levert  
AQDR Laval



*Noël blank* : un homme atteint de la maladie d'Alzheimer quitte pour quelques heures le foyer pour personnes âgées afin de profiter d'un dernier Noël en famille. Diffusé à Radio-Canada le 5 janvier dernier, ce court métrage percutant de 24 minutes peut être revu sur [Tou.TV](http://Tou.TV).

Réalisation : Jean-François Rivard. Comédiens : Gilles Pelletier, Sylvain Marcel, Pascale Desrochers et Patrice Dusseault.

## Sur la place publique

### Plus de 1700 lits en CHSLD fermés à Montréal depuis 2006

L'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal a fermé plus de 1 700 lits en CHSLD depuis 2006 même si des centaines d'aînés en perte d'autonomie attendent une place. L'Agence assure malgré tout qu'elle «répond à la demande». Or plusieurs groupes dénoncent un manque de places dans la métropole.

Selon de nouvelles données obtenues par La Presse, il y a 12 713 places dans les CHSLD publics et privés conventionnés de la métropole. C'est 1 748 de moins qu'en 2006, une baisse de 12%.

Et c'est sans compter la fermeture des unités de soins de longue durée dans les hôpitaux montréalais. L'Agence a ainsi éliminé environ 500 lits depuis 2009. Un peu plus de 200 autres le seront d'ici juin. Lire [l'article](#).

### Un autre raté dans l'humanisation des soins

À quelques jours de Noël, la Robervaloise Laurence Larouche doit se séparer de son conjoint des 48 dernières années. Hospitalisé depuis quatre mois à l'hôpital de Roberval, Henri-Paul Larouche vient tout juste d'être transféré dans la résidence intermédiaire de La Doré, et ce, contre son gré. Lire [l'article](#) du Quotidien.

### Droits et responsabilités en matière de santé

Le Commissaire à la santé et au bien-être vient d'émettre un avis intitulé *Informez des droits et sensibiliser aux responsabilités en matière de santé*. Voir [Consultation et analyse](#) et [Synthèse et recommandations](#).

## De l'aide pour les proches aidants

Les régions des Laurentides, de la Montérégie et du Bas-Saint-Laurent sont choisies pour accueillir les trois premiers [Carrefours de soutien aux aidants](#).

## Maltraitance: épauler les aînés sur le terrain

Pour le fondateur de l'organisme DIRA-Laval, Gilles Fournier, il faut accompagner les personnes âgées, et ne pas seulement les diriger vers les différents services d'aide. Un excellent [article paru dans Le Devoir](#).



J.F.

## Colloque sur la maltraitance envers les personnes âgées

Le colloque se tient les 14 et 15 mars 2011 au Château Joliette à Joliette. Le président de l'AQDR, Louis Plamondon, y prendra la parole. On peut consulter le [programme](#). On s'inscrit en communiquant avec Danielle Bourgon, [danielle\\_bourgon@persona.ca](mailto:danielle_bourgon@persona.ca) ou 450 835-5946. **A.F.**

## Une chaire de recherche sur la maltraitance envers les aînés

La Chaire de recherche sur la maltraitance à l'université de Sherbrooke a été officiellement lancée par la ministre Marguerite Blais le 16 décembre. La création de la chaire est la troisième mesure du plan d'action gouvernemental contre la maltraitance 2010-2015. Les sujets de recherche annoncés sont les facteurs de risque de la maltraitance et la question du suicide. Lire [l'annonce de la ministre](#).

Par Joséphine Loock, AQDR.

## Fusions dans le réseau et services aux personnes âgées

Un intéressant rapport de recherche scientifique vient de paraître. Il mesure les effets des fusions forcées dans le réseau de la santé sur les services aux personnes en perte d'autonomie liée au vieillissement (PALV). Il en ressort que de nombreux intervenants sur le terrain (mais pas les cadres !) trouvent que les services se sont détériorés depuis les fusions, contrairement aux promesses du ministre Couillard à l'époque. On peut lire une [introduction](#) à cette étude. **J.F.**



## Dépôt direct obligatoire ?

Vous avez peut-être vu passer cette nouvelle politique de Revenu Québec, qui rend obligatoire le dépôt direct pour le versement de plusieurs crédits d'impôt, dont le nouveau *crédit pour solidarité* ? Nous tentons de faire reculer le

gouvernement sur cette idée irréfléchie, considérant notamment qu'environ 3% des adultes n'ont pas de compte bancaire. Voir notre [lettre](#) au ministre Bachand:

Par Charles Tanguay, Responsable des communications  
Union des consommateurs, [Tanguay@consommateur.qc.ca](mailto:Tanguay@consommateur.qc.ca)

## Fondation Émergence : vieillir homosexuel(le)

En partenariat avec Gai Écoute, la Fondation Émergence propose un programme d'information et de sensibilisation aux réalités gaies, lesbiennes, bisexuelles et transgenres (LGBT) destiné aux personnes qui œuvrent auprès des personnes âgées ou qui les côtoient. Comme toute personne, les gais et lesbiennes vieillissent. Elles doivent affronter ce phénomène incontournable; en cela, elles ne sont pas différentes des autres personnes vieillissantes. La Fondation Émergence fait la lutte aux préjugés. Voir leur [site](#).

## Concours littéraire du Centre Berthiaume Du Tremblay

Le thème 2011 est *l'Amour selon les générations*. Pour participer, il faut avoir 50 ans ou plus au 31 mars 2011. Cinq prix de 300 \$ chacun à gagner. Consultez la section [Règlements-Inscription](#). Date limite pour remettre votre manuscrit : le 31 mars 2011.

Pour télécharger le dépliant et sa fiche d'inscription, [cliquer ici](#).  
Pour télécharger uniquement la fiche d'inscription, [cliquer ici](#).

Bonne chance !

J.F.

## Quatrième phrase de mon journal personnel Rester jeune grâce à l'AQDR, est-ce possible ?

Par René Gilbert  
AQDR Laval

Au début de ma carrière, il y a une cinquantaine d'années, une cliente m'a dit : « *Monsieur Gilbert, la vieillesse ce n'est pas l'âge d'or, c'est l'âge de la rouille* ».

Je ne l'ai jamais oublié. Pas beaucoup plus tard, j'ai commencé un journal intime. La quatrième phrase est : « *Je reste jeune* ».

Aucun problème; c'était facile : jogging avec haltères, les chauffeurs d'autobus me saluaient en klaxonnant; tennis, une fois par semaine en double puis en simple; hockey l'hiver, etc. C'était le bon temps.

Puis des phénomènes étranges sont apparus. À la longue, les rencontres de tennis se sont espacées, les périodes de réchauffement se sont faites de plus en plus longues, les périodes de repos de plus en plus nombreuses. Les matchs sont passés de 2 heures à 1 heure  $\frac{3}{4}$ , puis à 1 heure  $\frac{1}{2}$ , puis à zéro. C'était mon cœur. Ce n'était pas grave.



J'ai maintenant une valve coronarienne porcine, car mon genou droit m'avait déjà fait signe qu'il en avait assez du tennis. Évidemment, fini le jogging !

J'avais entendu parler des bienfaits du tai-chi. Me voilà membre de la Place des aînés, idée géniale; quel bel endroit ! En passant, pour ceux qui pensent que, dans la pratique du tai-chi, il n'y a rien là, j'ai une petite nouvelle pour vous. Quoi qu'il en soit, je fais mon possible pour rester jeune.

Je tombe sur une revue *La force de l'âge* et suis impressionné par sa qualité. Je deviens membre de l'AQDR. J'assiste aux conférences mensuelles. Les sujets, tous aussi intéressants les uns que les autres, sont traités par des experts : l'euthanasie, l'art de vivre en résidence, mourir dans la dignité, la prévention de la fraude chez les aînés, les pré-arrangements funéraires, etc.

De nouveaux phénomènes étranges sont apparus: des doutes sur la pertinence de la quatrième phrase de mon journal personnel qui disait : « *Je reste jeune* ». L' AQDR peut-elle m'aider à les aplanir ?



## *Si vous avez le temps de lire...*

### **Comprendre et contrer les effets du vieillissement** **Vieillir en jeunesse !**

Par Gilles Boucher  
AQDR MRC Abitibi



*Vieillir en jeunesse ! Les Éditions le Dauphin Blanc, Québec, 2009.*

À l'heure où les nouvelles ne sont pas toujours roses en ce qui concerne les personnes âgées et le traitement qu'on leur réserve en certains endroits, je viens de terminer, dans le cadre de mon DESS en santé mentale, la lecture d'un livre rafraichissant qui mérite qu'on s'y arrête.

*Vieillir en jeunesse !* est un petit bouquin de 112 pages, signé par le Dr Jean Drouin, facile d'accès et dans lequel on découvre notamment que vieillir en jeunesse amène l'auteur à prendre conscience d'une triade : le stress oxydatif, l'immunité et les hormones. Or la théorie, pas bête du tout, développée par le Dr Drouin, c'est que l'on peut modifier et ajuster chaque jour les éléments de cette triade en prenant conscience de six clés : l'alimentation, le stress, le mouvement, l'environnement, la spiritualité et la génétique.

Après avoir consacré le premier chapitre à la description du vieillissement, le Dr Drouin consacre le deuxième chapitre au développement sur le stress oxydatif, l'immunité et les hormones pour en arriver, au troisième chapitre, aux six clés précitées mais considérées en fonction de la longévité et de la vitalité. Enfin, un quatrième chapitre sur « *vieillir selon*

*les traditions* » qui traite aussi bien de la médecine amérindienne que de la médecine chinoise et la théorie du Yin et du Yang.

Et le Dr Drouin de conclure : « *Toute cette philosophie doit être enrobée d'une bonne dose d'humour : rappelons-nous ce que Jeanne Calment, doyenne mondiale décédée en 2006, avait donné comme recette de vieillissement à l'aube de ses 122 ans : rire, porto et chocolat !* » Et le Dr Drouin laisse ses lecteurs sur une information de dernière minute à l'effet qu'une équipe de l'Université d'Oxford a démontré que la combinaison vin (30 à 100 ml par jour), chocolat noir (10 g par jour) et thé vert (250 ml par jour) diminuerait les risques de troubles cognitifs de 41 à 53 %, selon une étude réalisée auprès de 2031 personnes âgées entre 70 et 74 ans (*Journal of Nutrition, janvier 2009*).

Diplômé en médecine et plusieurs autres spécialités dont la médecine intégrée, le Dr Jean Drouin est professeur et chargé de cours, notamment, en médecine familiale, à la faculté de pharmacie et au département d'ergothérapie de l'Université Laval. Il est également directeur fondateur de la clinique d'andropause de Québec. Le Dr Drouin donne de nombreuses conférences à travers le Québec et à l'étranger, en plus de rédiger de nombreux articles pour des revues. Jean Drouin est aussi l'auteur du livre à succès *Guérir sa vie*.

## Selon une recherche américaine de... 1974, l'argent ne fait pas le bonheur !

C'est depuis de nombreuses années que l'on sait, de façon scientifique, que l'argent ne fait pas le bonheur !

*« En 1974, Easterlin (chercheur américain) montre que l'augmentation des revenus d'environ 60% entre 1946 et 1970 aux États-Unis n'a pas rendu les personnes plus heureuses. À partir d'un niveau de richesse variable selon les études, la croissance économique ne permet plus ou quasiment plus d'augmenter le niveau de bonheur et n'est donc pas la meilleure stratégie pour augmenter durablement le niveau de bonheur ».*

Cet extrait vient d'un excellent article de Renaud Gaucher, intitulé *Refonder le capitalisme au moyen de l'économie du bonheur* et paru récemment sur le site [Économie autrement](#).

On a même appelé « *paradoxe d'Easterlin* » le fait qu'une hausse du produit intérieur brut (PIB) ne se traduit pas nécessairement par une hausse du niveau de bien-être ressenti par les individus<sup>(1)</sup>. Le paradoxe d'Easterlin est l'une des réflexions à la base de « l'économie du bien-être »<sup>(2)</sup>.

Parfois, on croit que des découvertes scientifiques sont récentes : mais non, ce sont de vieilles découvertes !

J.F.

(1) Easterlin, Richard A. (1974) "Does Economic Growth Improve the Human Lot?" in Paul A. David and Melvin W. Reder, eds., *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*, New York: Academic Press.

(2) Renaud Gaucher, *Bonheur et économie. Le capitalisme est-il soluble dans la recherche du bonheur ?* L'Harmattan, collection « L'esprit économique », Paris, 2009.



## Carte de crédit: un nouveau type de fraude prolifère

La Gendarmerie royale du Canada (GRC) met la population en garde contre une [fraude sophistiquée sur les cartes de crédit](#) qui se répand à travers le pays, et qui implique une nouvelle astuce pour demander aux gens des renseignements personnels.

A.F.

## SAVIEZ-VOUS QUE... ?

... être un aidant, c'est tout simplement voir au bien-être et à la qualité de vie d'un proche qui a besoin de soutien ? Le proche aidant est une personne qui donne son temps pour prendre soin d'une personne de son entourage. Cette personne peut être un membre de la famille ou un ami qui a des problèmes de santé ou qui suit le processus normal du vieillissement.

... 90 % de l'aide et des soins aux personnes âgées qui sont en perte d'autonomie et qui présentent des problèmes de santé sont assurés par les familles ?

... les responsabilités inhérentes aux soins donnés aux proches âgés sont la plupart du temps assurées par les femmes et bien souvent par les conjointes, elles-mêmes âgées et vulnérables ?

... parmi les hommes âgés qui sont aidants, 60 % passent 12 heures et plus par jour à des activités liées aux soins de leur épouse, soit un minimum de 84 heures par semaine ?

... les études démontrent que les proches aidants perçoivent un lourd fardeau psychologique ? Ils sentent qu'ils n'en font jamais assez ou qu'ils sont impuissants face à tous les défis qui se présentent à eux. Toutefois, il est essentiel d'apprendre à bien gérer ce nouveau rôle qui leur incombe pour continuer à vivre une vie saine.

... il est donc possible pour les proches-aidants d'améliorer leur bien-être en utilisant certaines approches de gestion du stress.



Source : [Chaire Desjardins](#) de l'Université de Montréal

G.B.



## LE MONDE EST P'TIT !

Trois vieux amis attendent leur quatrième pour faire un golf, ce dernier étant en train de régler les parcours. En attendant, les trois discutent de leurs enfants respectifs.

Le premier dit fièrement :

- Mon fils a si bien réussi dans l'automobile que, dernièrement, il a offert une Ferrari jaune à un très bon ami.

Le second renchérit :

- Le mien a tellement réussi dans l'immobilier qu'il a offert une maison avec piscine à un très bon copain.

Et le troisième de lancer :

- Le mien a si bien réussi dans la gestion financière, qu'il a offert un portefeuille complet à un de ses meilleurs amis.

Sur ce, le quatrième arrive et on lui demande évidemment ce que fait son fils.

- Oh ! Le mien est homosexuel, répond-t-il. Il travaille comme danseur dans un bar gay...

Silence embarrassé des trois autres...

Puis le bonhomme de rajouter :

- Mais il ne doit pas être trop mauvais danseur, car dernièrement il a reçu une Ferrari jaune, une maison avec piscine et tout un portefeuille de valeurs boursières...



## SILENCE !



Un vieux monsieur et sa femme se baladent en voiture, lorsqu'un policier à moto double leur voiture et leur fait signe de se ranger sur le bas-côté :

Le vieux monsieur dit :

- Que se passe-t-il donc jeune homme ?

Le policier répond :

- Par le plus grand des hasards, n'auriez-vous pas remarqué que votre femme est tombée de la voiture lorsque vous avez redémarré de la station de service ?

Et le vieux monsieur de répondre tristement !

- Ah ! C'était donc ça ce merveilleux silence !

Source : Gilles Boucher

# QUIPROQUO

En créant les maris, Dieu a promis aux femmes qu'il y aurait des hommes gentils et intelligents dans tous les coins du monde.

Puis, il fit la terre ronde

Source : Pierrette Guitard



**LA FORCE DES S@GES – Bulletin électronique de l'AQDR**

**Rédacteur en chef :** Jacques Fournier

**Correction et mise en page:** Anne Falcimaigne

**Sous la responsabilité du Comité des communications de l'AQDR**

*Ce bulletin est rédigé par et pour les membres et les textes n'engagent que leurs auteurs.*

***Numéro de mars 2011  
de La force des s@ges***

**Faites parvenir vos textes avant le 15 février à  
[jacques.talbot-fournier@sympatico.ca](mailto:jacques.talbot-fournier@sympatico.ca)**