



Bulletin de  
l'Observatoire  
Vieillesse et  
Société

# géro-phare

Septembre 2013



## Prochaines Conférences

19 septembre 2013, 16 h  
Patrick Vinay, MD  
"Les échelles de niveau  
de soins en milieu  
hospitalier"  
4565 Queen-Mary  
Amphithéâtre Le Groupe  
Maurice

17 octobre 2013, 16 h  
André Ledoux  
"Projet de loi n°52  
sur les soins de fin de  
vie, que faut-il en  
penser?"  
4565 Queen-Mary  
Amphithéâtre Le Groupe  
Maurice

**Bienvenue à tous!**  
**Il est prudent de  
réserver.**

Pour un abonnement gratuit au Géro-phare  
**514-340-3540 Poste:3927**  
Pour en savoir plus... beaucoup plus... sur tout!  
[www.ovs-oas.org](http://www.ovs-oas.org)

Un article qui vient à point souligner un problème qui préoccupe beaucoup les autorités de la santé. Des études ont montré que, parfois, les prescriptions de différents médecins s'additionnent et que l'aîné se sent obligé de prendre des médicaments qui ont le même effet ou qui sont incompatibles avec ceux qu'il a déjà. Un conseil: **comptez vos pilules!** Si vous pensez en prendre trop, que vous avez de la difficulté à vous rappeler à quoi elles servent ou que vous présentez de nouveaux symptômes, apportez toutes vos petites bouteilles et discutez-en avec votre pharmacien ou avec votre médecin.

## La personne âgée et les médicaments

Nous savons tous que les aînés consomment beaucoup de médicaments, le plus souvent prescrits par leurs médecins et parfois glanés sur les comptoirs de pharmacie.

Toutefois, le vieillissement entraîne des changements au plan physiologique, dans plusieurs organes, ce qui peut modifier l'absorption, la distribution et l'élimination des différentes molécules dérivées des médicaments. Ces modifications peuvent entraîner des réactions indésirables souvent dommageables.

Voyons plus en détail ce qui se passe :

1. L'absorption des médicaments est modifiée par le ralentissement du transit gastrique et intestinal

2. La distribution des médicaments dans le corps est modifiée par l'augmentation de la masse adipeuse (gain de poids) et la baisse de l'eau totale du corps.

3. Enfin, l'élimination des médicaments est souvent diminuée par la baisse de la filtration rénale.

Ces trois caractéristiques peuvent conduire à des effets indésirables parfois très sérieux. Les effets indésirables peuvent être interprétés comme des symptômes d'une nouvelle maladie et conduire à des nouvelles prescriptions entraînant ce qu'on appelle une cascade de prescriptions.

Les effets indésirables sont souvent observés avec les médicaments fréquemment prescrits : les anti-inflammatoires non stéroïdiens, les antiplaquettaires, la digitale, les diurétiques et les bloqueurs de canaux calciques.

En conclusion, ces différentes observations devraient inciter à une grande prudence dans la prescription et à une observance stricte de la part de la clientèle âgée.

Informez-vous : N'hésitez pas à **consulter votre médecin ou votre pharmacien!**

Paula Lazar, MD  
Vigie Pharmacologie

Gloria Jeliu, MD  
Vigie Science, santé et société

### La qualité de vie à domicile... c'est quoi au juste?

Une question dont on parle beaucoup... qu'on pose même souvent.

Un projet de recherche en cours\* nous donne peut-être un avant-goût de la réalité. Nous nous permettrons de reproduire périodiquement certains témoignages anonymes qui nous paraissent venir directement du cœur. Vous verrez, en les lisant, que nous sommes fort loin de certaines études qui ont démontré qu'à la question « *êtes-vous heureux?* », nombreux sont ceux qui ont répondu « *je le suis* »...

Ces témoignages proviennent tous de personnes âgées de 65 ans et plus vivant à domicile. Ils nous feront réfléchir.

\*Diane Ginette Brûlotte, M.A. Doctorante

*« Je suis sans confort, sans projet, sans focalisation. C'est parce que j'ai arrêté de travailler très tôt finalement parce que je voulais me consacrer à combattre trois cancers et puis... Et puis, il y a eu la crise financière aussi, qui a fait que ma retraite est quand même financièrement moins élevée qu'a été mon revenu quand je travaillais. Et quand je travaillais, j'avais des projets, j'avais un enfant qui grandissait, j'avais des responsabilités, je dirigeais un service... là je me suis trouvée sans projet. Comme je ne me suis pas occupée de me créer du confort là, à la maison, bien là je suis aussi sans confort. Si j'avais plus de confort, oui si j'avais plus de confort au fond, du confort oui, du confort matériel. J'ai vécu pas mal comme une bohème avec mon mari on était tous les deux... donc, mais dans le vieille âge, ont a besoin de plus de confort. »* Témoignage P21

## Glané ça et là sur l'internet

Quelques perles de sagesse sur la longévité par le Dr Drauzio Varella, médecin brésilien.

### Génétique

Vous voulez savoir combien de temps vous vivrez et comment atteindre un âge vénérable?

Observez vos parents ou rappelez-vous d'eux. La génétique est fondamentale pour établir un pronostic de longévité. Le parent qui a souffert de cancer ou qui a subi un infarctus avant 60 ans transmettra ces gènes à ses enfants qui auront probablement tendance à développer les mêmes maladies. En principe, le développement d'une maladie chronique est dû à plusieurs facteurs et la génétique en est seulement un parmi d'autres.

### Les excès de table ne sont pas inoffensifs

« Nous sommes ce que nous mangeons » disent les naturalistes avec raison.

Si, en plus d'avoir une tare génétique défavorable, nous ajoutons 3 ou 4 cuillerées de sucre dans le café, nous mangeons la peau du poulet BBQ et nous buvons à l'excès, nos artères se boucheront assurément. Apparaîtront alors une mauvaise circulation, une mauvaise oxygénation, soit l'équivalent d'une mort cellulaire ou, autrement dit, un vieillissement accéléré ou prématuré.

### Bienfaits d'une saine alimentation

En conséquence, pour bénéficier d'une vieillesse en santé, à partir de 50 ans, surveillez votre alimentation évitez de consommer des produits chimiques et d'abuser de matières grasses. Un bon déjeuner, un bon dîner et un souper léger sont la clé pour équilibrer votre santé et le bon fonctionnement de vos organes internes.

---

## L'équipe au travail

Le comité consultatif de l'OVS s'est réuni le 18 juillet comme il le fait chaque année. Cette rencontre a permis non seulement de faire le bilan de la dernière année, mais de définir les orientations pour la prochaine.

La conclusion: l'OVS ne lâchera jamais et l'équipe a réaffirmé sa foi absolue dans sa mission... même contre vents et marées!

Merci à tous pour votre appui.



## Nouvelle... sans commentaires!

« Un nouveau café a récemment ouvert ses portes boulevard Saint-Laurent. On peut y déguster d'excellents cafés et bouquiner sur une joyeuse thématique: la mort. Le Salon b. bibliocafé appartient à une grande **entreprise de pompes funèbres**. Il accueille des clients en mal d'inspiration qui cherchent à travers les méandres de l'art et de la littérature du sens et de l'inspiration pour organiser la grande formalité. » Nous avons vérifié, c'est toujours ouvert!

Voir Montréal, Société, Café de la mort, 19 août 2004

## On n'est pas toujours beaux!



LEGO France et L'agence GREY PARIS ont remporté le 28<sup>ème</sup> Grand Prix de la Publicité Presse Magazine.

Le choix de la presse magazine : créativité et efficacité.

Le Revenu, Été 2013, N° Spécial, p.75

## Va-t-on trop loin en publicité?

Nous avons revu des publicités dans plusieurs magazines destinés aux aînés.

Soyons vigilants!



## Il est facile de tout guérir!

Pour toute la famille • For the whole family

# Pur Noisetier

Produits de noisetier <sup>MC</sup>  
Hazel wood products

## Le leader sur le marché!

- "Je dois vous préciser que j'étais une des personnes des plus sceptiques en ce qui a trait aux vertus de votre collier. Wow! J'ai constaté à ma très grande surprise que je venais de trouver un moyen de me débarrasser de mes problèmes de reflux gastriques. J'aurai 73 ans en février, et je suis très heureux d'être en bonne santé, merci à Pur Noisetier!"  
Denis, Saint-Jean-Baptiste
- "Je porte le collier de noisetier depuis 6 mois et mon arthrite a complètement disparu. J'ai rajeuni de cinq ans, merci à Pur Noisetier!"  
Jacqueline, Kénogami

Virage, Automne 2012, Vol. 22, N° 1, p.41

Le Géro-phare est un bulletin mensuel gratuit avec plus de 3200 abonnés. Il est le média par excellence pour rejoindre les résidences de retraités, les associations de personnes âgées, les organisations de bénévoles et organismes communautaires.

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



**Garde Confort - Comfort Keepers™**  
Les solutions résidentielles au meilleur de nos à domicile™

**iugm**  
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

**Université de Montréal**

**le Dentiste**  
ACCESSIBLE, POUR TOUTE LA FAMILLE

**Grimard GO**  
optique

**GROUPE FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES

**PHONAK** life is on

**Visavie**

