



# gérophare

Bulletin de l'Observatoire Vieillessement et Société | Octobre 2019

## PROCHAINE CONFÉRENCE

Présentée par le programme  
Avantage :

### NEUROPLASTICITÉ, COMMUNICATION ET VIEILLISSEMENT

Par la Dre Ana Inés Ansaldo  
Ph.D., directrice, Laboratoire de  
plasticité cérébrale

Conférence présentée en  
collaboration spéciale avec **Les  
Belles Soirées**. Inscriptions au  
[www.bellessoirees.umontreal.ca](http://www.bellessoirees.umontreal.ca)  
ou au (514) 343-2020



Régulier : 27 \$  
60 ans et + : 22 \$  
Étudiants : 13,50 \$

Le jeudi 3 octobre 2019

À 14 h 00

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

## ATTENTION ! L'OVS ORGANISE UNE JOURNÉE DE CONFÉRENCES SUR DES ENJEUX TOUCHANT LES AÎNÉS

Invitée d'honneur : La Ministre responsable des Aînés et des  
Proches aidants

### Mme Marguerite Blais

#### Quatre conférences

- Les proches aidants, où en sommes-nous?
- La qualité de vie des personnes âgées à domicile : tout un défi !
- La déficience auditive chez les aînés : marqueur d'un vieillissement stigmatisant... Peut-on l'éviter?
- L'élargissement de l'accès à la Loi 2 sur les soins de fin de vie : pourquoi?

Le vendredi 25 octobre 2019  
de 13 h à 17 h

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

R.S.V.P. avant le 15 octobre en laissant un message au (514) 340-3540,  
poste 3927, ou en envoyant un courriel à [info@ovs-oas.org](mailto:info@ovs-oas.org)  
Admission : 20 \$ comptant

[www.ovs-oas.org](http://www.ovs-oas.org)

Courriel: [info@ovs-oas.org](mailto:info@ovs-oas.org)

4565, chemin Queen-Mary, Bureau C-2628,  
Montréal (Qc) H3W 1W5

Pour un abonnement gratuit au Gérophare  
514-340-3540, poste 3927

Pour en savoir plus, visitez notre site internet  
[www.ovs-oas.org](http://www.ovs-oas.org)



On connaît les bénéfices de certains traitements de remplacement dans des situations cliniques précises. Ainsi, les traitements à base d'hormone thyroïdienne font merveille dans le traitement de l'hypothyroïdie.

Le traitement hormonal durant la ménopause chez la femme est, lui aussi, bien connu du public, et généralement accepté dans les milieux médicaux. Cependant, d'autres situations nécessitant un traitement hormonal demeurent méconnues, ou sont moins familières.

Ainsi, l'**andropause** — l'équivalent de la ménopause chez l'homme — est moins bien connue du public en général. Elle est reliée à une baisse de sécrétion de testostérone chez l'homme, et s'accompagne de symptômes comprenant la fatigue, le gain pondéral, une baisse de la libido, ainsi que de l'instabilité émotionnelle.

On considère, en général, qu'environ 10 % des personnes de sexe masculin connaissent une baisse de la sécrétion de testostérone au moment de l'andropause — dans la soixantaine ou même la cinquantaine. Le diagnostic est facilement confirmé par le dosage du taux sanguin de testostérone.

Le traitement, à base de l'hormone masculine, réduit rapidement la symptomatologie clinique. Le dosage des taux efficaces de testostérone peut parfois être sujet à discussion et demeure le privilège de l'équipe médicale impliquée.

Il est important que le public connaisse les symptômes de l'andropause, afin de pouvoir bénéficier du traitement efficace de la symptomatologie. La connaissance des symptômes de l'andropause permet de redonner aux personnes qui ont une symptomatologie conforme à cette condition, de connaître une amélioration rapide avec le traitement approprié.

Une fois de plus, les connaissances scientifiques permettent de soulager les personnes aux prises avec certaines manifestations de l'âge avancé.

*Adapté d'un article publié dans le journal The Guardian, en septembre 2019.*

# L'OVS A LE PLAISIR DE VOUS PRÉSENTER UN NOUVEAU COLLABORATEUR : LES CENTRES MASLIAH, AUDIOPROTHÉSISTES !

## Faire le point sur son audition

Après 60 ans et avant 80 ans, la moitié des gens a des problèmes d'audition. Au-delà de 80 ans, 80 % de la population est malentendante. Pourtant, seulement 25 % des malentendants sont équipés d'aides auditives leur permettant d'améliorer leur audition.

Vous entendez mais ne comprenez pas toujours? Vous suspectez une baisse ou un trouble de votre audition?

En dehors de certaines surdités brutales suite à un accident ou un trauma sonore, **la plupart des pertes d'audition sont progressives et peuvent passer inaperçues dans les premiers temps.**

**Cependant, certains signes ne trompent pas :**

- J'ai du mal à comprendre mon interlocuteur, par exemple lorsque la télévision est allumée ou dans un restaurant, un marché, une réunion de famille.
- Il m'est difficile de suivre l'intégralité d'une conversation téléphonique.
- Mes proches baissent souvent le son de la télévision qu'ils trouvent trop élevé.
- Les membres de ma famille me reprochent de parler trop fort.
- J'entends des sifflements ou des bruits parasites qui n'existent pas en réalité. Ces phénomènes particulièrement gênants sont appelés acouphènes.
- Je suis victime de vertiges.

Si vous faites régulièrement l'expérience d'une ou l'autre de ces situations, sachez que ce sont autant de signes qui doivent vous inciter à consulter un audioprothésiste. Les Centres Masliah offrent **un dépistage auditif gratuit** (offre permanente). Cette consultation vous permettra d'obtenir des informations et des conseils personnalisés.

Enfin, quel que soit votre âge, un bilan auditif régulier est particulièrement recommandé si vous faites souvent des otites, si votre activité professionnelle vous a contraint à une exposition fréquente au bruit, si vous assistez régulièrement à des concerts où les niveaux de décibels sont très élevés ou encore si des membres de votre famille ont dû être équipés d'appareils auditifs avant la cinquantaine.

## **La baisse d'audition n'est pas une fatalité.**

Aides auditives rechargeables, aides auditives invisibles, aides auditives connectées, accessoires sans fil pour l'écoute de la télévision ou téléphones amplifiés, voici quelques exemples d'une multitude de solutions que les Centres Masliah peuvent vous proposer. Lors d'une première consultation, vous serez informés sur les solutions existantes pour répondre à vos besoins personnels.

**Les aides auditives sont de plus en plus répandues car leur performance, leur discrétion et leur confort d'utilisation se sont énormément améliorés ces dernières années.** Elles n'ont plus rien d'inesthétique et permettent de sortir de l'isolement causé par une perte d'audition.

La RAMQ, la CNESST, Les Anciens Combattants, la SAAQ, le Ministère des Affaires indiennes ou encore certaines assurances privées fournissent une ou deux aides auditives sans frais si vous répondez à des critères d'éligibilité.

## **Une mission d'écoute et de conseils au service de l'audition**

Les Centres Masliah, c'est avant tout un réseau de 11 centres de santé auditive, situés dans le Grand Montréal et en Montérégie, dont la mission principale est d'améliorer la qualité de vie des personnes ayant des difficultés d'audition et leur redonner le goût d'être actif dans leur environnement. Les audioprothésistes des Centres Masliah, membres de l'Ordre des Audioprothésistes du Québec, vous accompagnent à chaque étape de votre démarche.

*Pour toute information, appelez sans frais au 1 800 550-8554 ou trouvez le centre le plus proche de chez vous sur notre site web : [www.lescentresmasliah.com](http://www.lescentresmasliah.com)*

*Suivez notre actualité sur notre page Facebook : [@LesCentresMasliahAudioprothesistes](https://www.facebook.com/LesCentresMasliahAudioprothesistes)*

# UN RÉSUMÉ DE « LA ROUTE DU SENS » DE JEAN-LOUIS DROLET, ÉDITIONS QUÉBEC-LIBRES (2017) (SUITE)

PAR GUILDA KATTAN

Selon J.L. Drolet, peu importe notre âge, les conditions concrètes de notre existence, la vie cherche à nous faire comprendre que nous pouvons toujours continuer d'évoluer. Il y a toujours en nous un potentiel, un comportement, un ressenti jamais expérimenté avant. Chaque nouvelle compréhension, appréciation, chaque décision contribue à édifier notre vie et lui conférer un sens, même dans les périodes de crise.

Nous devons activer nos capacités, exercer notre volonté et prendre des décisions.

Ces capacités s'expriment à l'intérieur de 3 grands mouvements qui constituent la voie du sens : *L'intériorisation, la mobilisation et l'action.*

**L'intériorisation** réfère à un retour sur soi et passe par l'émotion, l'intuition et l'imagination pour nous relier à nos désirs authentiques.

**La mobilisation**, elle, permet de transformer certains de nos désirs en objectifs et stratégies réalistes.

Enfin, **l'action** permet de réaliser ce qui a été imaginé. On devient plus impliqué dans le monde concret et objectif et comme toute action a un impact sur sa réalisation, elle suscite de nouveaux besoins et désirs.

Notre corps reflète notre histoire de vie; il véhicule notre hérédité. En plus du corps physique, nous avons un corps psychologique. La vie moderne génère son lot d'inquiétudes. Il faut apprendre à faire face à nos peurs pour construire et apprécier notre vie, d'où la nécessité à tout âge d'un examen lucide et constant de nos façons de nous sécuriser.

Apprendre à se donner une authentique sécurité intérieure est l'affaire d'une vie. Aux personnes qui n'ont pas facilement accès à leur intériorité, la psychothérapie ou la méditation peuvent offrir des possibilités d'être en contact avec ce qui est vrai en soi.

La plupart d'entre nous ont été soumis à un nombre considérable de consignes, restrictions et croyances défaitistes qui briment et bloquent notre curiosité naturelle. Ce que l'adulte n'a pas reçu, il doit lui-même se le donner. S'il n'a pas reçu l'amour ou la sécurité, il doit apprendre à se sécuriser, s'aimer, aimer les autres, se valoriser par lui-même, s'affirmer et répondre le mieux possible à ses possibilités de développement, à son besoin vital de progresser.

Nous pouvons apprendre à combattre la peur de l'échec pour nous rapprocher de ce que nous sommes en réalité. Nous cherchons à combler les besoins d'affection et d'amour par nos contacts interpersonnels quotidiens, nos amitiés, l'appartenance à des groupes, les liens familiaux, la vie de couple et les contacts professionnels.

**Nous avons 4 grands besoins fondamentaux** : les besoins corporels, les besoins de sécurité, les besoins d'amour et les besoins d'actualisation. Leurs formes varient selon les étapes et les circonstances de vie.

Lorsque nos besoins de base sont comblés, il est important de nous concentrer à actualiser le meilleur de nous-mêmes. Quand nous arrêtons de penser que notre bonheur provient de notre entourage, ou de ce que nous possédons pour nous valider et sécuriser, ou d'écouter nos peurs, nous avons accès à nos plus hautes potentialités humaines : renouer avec la liberté, avec la capacité d'entrevoir les multiples possibilités qu'offre l'existence et se consacrer à l'exploration spontanée de nos talents et champs d'intérêt.

Ce sont nos désirs profonds *authentiques, réalistes et bien réfléchis* qui initient le mouvement qui ouvre sur l'avenir. Ce sont des actes de création qui expriment notre appétit pour la vie. Apprendre à ressentir, se recentrer et contacter notre espace intérieur.

Décider est cependant une des tâches les plus difficiles et angoissantes qui soit. Nous avons besoin d'être informés, guidés et sécurisés pour prendre des décisions éclairées dans toutes sortes de domaines.

Chaque décision nous engage par rapport à son actualisation et ses conséquences futures. C'est le seul moyen pour manifester notre unicité. Oser être soi-même, c'est la capacité de dire oui à ce que nous voulons et de dire non à ce que nous ne voulons pas.

Développer notre capacité de vouloir est un travail qui s'échelonne dans le temps. Le développement d'un minimum de compétences est essentiel pour y prendre plaisir.

Nous devons choisir dans quels secteurs de la vie nous voulons développer un plus grand pouvoir : les relations, la connaissance, le travail, l'amour, l'argent, la famille, la créativité, la vie intérieure, la spiritualité, la communauté, etc.

Il est primordial de distinguer la pensée de l'action. L'action nous sort de notre monde interne, subjectif et nous permet d'interagir avec le monde externe, avec les choses, les êtres. S'il est important d'agir (non pas comme des automates); c'est que nos actions nous permettent de nous sentir vivants, de découvrir le monde tout en se découvrant et de construire sa vie. Nous avons surtout besoin d'accepter d'apprendre, de découvrir, de nous sentir impliqués émotionnellement dans ce que nous entreprenons et dans ce qui compte pour nous. De nous comporter en sujets vivants et engagés plutôt qu'en objets passifs.

En définitive, J.L. Drolet nous rappelle que ceux qui actualisent le plus leur potentiel sont ceux qui ont pleinement accès à leur volonté pour donner une forme concrète à leur existence et affirmer leur individualité.



# RENCONTRES CAFÉ-PHILO

Octobre 2019

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

**Le jeudi 10 octobre 2019 à 13h30 au local M-6804\* du CRIUGM**  
« *Qu'est-ce qu'être sage ?* »

**Le jeudi 24 octobre 2019 à 13h30 au local M-6804\* du CRIUGM**  
« *Faut-il craindre la mort ?* »

**ATTENTION, - Changement de salle!**

**Les Cafés-Philo se tiendront au M-6804, au 6<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 grâce au soutien de la Fondation Sibylla Hesse*

## **Participants recherchés! Application Web pour la promotion de la santé**

Le CRIUGM est à la recherche de participants pour un projet qui vise à tester une application Web appelée e-SPACE Bien Vieillir, qui a été développée pour promouvoir le vieillissement en santé.

Le projet consistera en des formations interactives en ligne, des questionnaires, des quiz, des exercices et des groupes de discussion.

- **Qui peut participer?** 1) Homme ou femme âgée de 60 ans et plus; 2) Connaissance du français; 3) Capacité à utiliser une tablette, un téléphone intelligent ou un ordinateur.
- **Où aura lieu le projet?** La séance d'information et les groupes de discussion auront lieu au CRIUGM (4545 ave Queen-Mary, H3W 1W5). L'utilisation de l'application aura lieu au domicile, dans les temps libres des participants.

L'inscription est ouverte jusqu'au 1er novembre 2019.

**Communiquez avec Helli Raptis au (514) 340-3540 poste 4819 ou par courriel à [helli.raptis@criugm.qc.ca](mailto:helli.raptis@criugm.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, Guilda Kattan.

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**

**LE GROUPE MAURICE**  
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

FONDATION  **Sibylla Hesse**

 **Les Centres Masliah**  
Audioprothésistes

 **iugm**  
Institut universitaire  
de gériatrie de Montréal