

cahier spécial
La Tribune

Le bon Temps



PUBLIREPORTAGE

LE CENTRE DES FEMMES DE L'ESTRIE NOUS BROSE UN PORTRAIT DES AINÉES D'ICI

Le centre des femmes de l'estrie Itée a entrepris, en novembre 1990, un projet de recherche visant à enquêter sur la situation des femmes âgées de 65 ans et plus de la MRC de Sherbrooke. Le projet se terminera bientôt avec la réalisation d'un colloque qui traitera du même sujet et qui aura lieu le 22 septembre prochain.

Mieux connaître le vieillissement

On le dit et le répète souvent, la population est sans cesse vieillissante; la proportion des personnes âgées de 65 ans et plus passera de 10% à 14% après l'an 2000. Une autre chose que l'on dit et répète souvent, c'est que l'espérance de vie est beaucoup plus grande chez les femmes (environ 78 ans) que chez les hommes (environ 70 ans). On prétend d'ailleurs qu'au cours des prochaines décennies, les femmes composeront la grande majorité des personnes âgées de 65 ans et plus. C'est suite à ces constatations que nous avons mis sur pied une équipe de recherche qui s'est donnée pour but de tracer le portrait des femmes âgées de 65 ans et plus de la MRC de Sherbrooke.

Pour commencer, nous nous sommes d'abord attardées à mieux connaître la notion de vieillissement. Les thèmes qui ont été approfondies sont le bien-être physique, le bien-être psychologique, l'environnement social, le revenu, le logement, les moyens de transport, la sécurité et finalement l'information dont elles bénéficient.

Lorsque les chercheurs parlent du bien-être physique des personnes âgées de 65 ans et plus, ils précisent la notion d'autonomie qu'ils définissent de la façon suivante: une personne est autonome si elle a la capacité de prendre soin d'elle-même (se laver, s'habiller, se nourrir, etc.) et de prendre elle-même les décisions qui la concernent. Au Québec, les chercheurs affirment que ce sont environ les trois quarts (¾) des personnes âgées qui sont autonomes. C'est d'ailleurs aussi cette même proportion des personnes âgées qui n'ont pas de problèmes majeurs de santé.

Les années qui s'ajoutent aux années amènent naturellement des changements au niveau des fonctions et des capacités intellectuelles (perception, mémoire, intelligence, créativité), des changements au niveau des émotions, de la motivation et de la personnalité ainsi que des changements d'ordre social (retraite, maladie, perte d'autonomie, deuil et déménagements) pouvant avoir un impact sur leur bien-être psychologi-

que et leur environnement social.

On remarque que plus des deux tiers des femmes âgées de 65 ans et plus sont veuves, séparées ou célibataires et parmi celles-ci, trois sur cinq (3/5) vivent sous le seuil de la pauvreté. Cette situation financière précaire a un impact sur des choix qu'elles ont à faire, entre autres, leur logement. Alors qu'autrefois les personnes âgées choisissaient d'habiter avec leurs enfants et petits-enfants, aujourd'hui, elles habitent leur maison, un logement ou une institution publique ou privée, et toutes ces formes de logement représentent des coûts relativement élevés.

Pour les femmes âgées de 65 ans et plus, un facteur d'autonomie est la mobilité c'est-à-dire pouvoir se déplacer facilement vers les différents services dont elles ont besoin régulièrement: programmes de santé, de services sociaux, de loisirs, l'épicerie, la banque, les centres récréatifs, etc. Donc l'absence d'un système de transport adapté à leurs besoins constitue une entrave à leur autonomie pour la moitié d'entre elles.

Les chercheurs mentionnent un autre obstacle à leur autonomie pour un peu moins de la moitié des personnes âgées et c'est la sécurité. En effet, certaines d'entre elles, surtout celles qui ont des contacts peu fréquents avec leur famille et leurs amis, s'estiment être des proies faciles au crime et aux accidents qui peuvent leur arriver à la maison.

De plus, ces chercheurs constatent que les personnes âgées manquent d'information sur des sujets qui les concernent, tels les produits de consommation, les affaires juridiques, la planification financière, l'actualité, les rouages gouvernementaux et finalement, sur la façon de rejoindre les intervenants compétents pouvant répondre à leurs besoins.

Notre recherche

La recherche que nous avons effectuée s'est limitée, dans un premier temps, aux femmes âgées de 65 ans et plus de la ville de Sherbrooke; 150 femmes ont été interrogées dans le but de mieux cerner leurs besoins. Par la suite, grâce à une subvention supplémentaire du Secrétariat d'État du Canada, nous avons pu étendre notre étude au milieu rural de la MRC de Sherbrooke: nous y avons rencontré 75 femmes. De cette façon, il nous est possible d'établir un parallèle entre les profils des femmes habitant la ville et celles habitant la campagne.

Phase I: Les femmes de la ville

En ce qui concerne les 150 femmes de la ville de Sherbrooke, nous avons d'abord trouvé que la très grande majorité (¾) juge leur état de santé comme bon ou excellent; nous avons constaté qu'une aussi grande proportion d'entre elles consomme des médicaments et que les consultations médicales sont à la fréquence d'au moins une fois tous les six mois. En plus, presque toutes les 150 femmes interrogées disent que cela reste facile de prendre soin de soi-même, c'est-à-dire de manger, s'habiller et faire sa toilette.

Au chapitre du bien-être psychologique, 93% des 150 femmes interrogées disent être satisfaites de la vie qu'elles mènent, 96% estiment que la vie vaut la peine d'être vécue, 60% disent vivre leurs belles années et 65% ne souffrent pas de solitude. Ces chiffres nous laissent croire que la perception qu'elles ont d'elles-mêmes est plus positive que l'image véhiculée dans notre société. Par contre, nous avons aussi trouvé qu'elles sont surtout inquiètes par leur santé et par l'idée que leurs proches meurent. Ces réalités demeurent donc présentes dans leur pensée.

Parmi les femmes que nous avons rencontrées, 48 (32%) sont encore mariées. Les 102 (68%) autres sont veuves, séparées, divorcées ou célibataires. Leur revenu, pour la moitié d'entre elles (50%), se situe sous le seuil de la pauvreté. Cet aspect retient notre attention, mais il reste que cette proportion est inférieure à celle trouvée par la plupart des chercheurs, c'est-à-dire environ 60%.

En général, le taux de satisfaction est très élevé face à leur situation de logement. C'est seulement le tiers (32%) des femmes interrogées qui sont propriétaires et qui vivent dans leur maison. Les deux autres tiers sont locataires, habitent en foyer ou en communauté religieuse. De plus, nous remarquons qu'elles ont tendance à préférer la stabilité car au moins la moitié (50%) d'entre elles habite le même endroit depuis plus de 10 ans et le tiers (33%) depuis plus de 20 ans. Bref, la grande majorité d'entre elles préfère rester là où elles sont.

Nos résultats révèlent que les sorties les plus fréquentes pour elles sont surtout l'épicerie et l'église. Elles s'y rendent à pied (45%), en voiture (35%), à l'aide du co-voiturage (29%), en autobus (25%) ou en taxi (5%). Nous remarquons que les sorties sont

moins fréquentes pour les plus âgées (75 ans et plus) et nous pensons qu'une certaine perte d'autonomie les font utiliser le co-voiturage plus que tout autre moyen de transport.

Lors de leurs sorties, c'est autour de 80% des femmes rencontrées qui se sentent en sécurité (envers toute forme d'agression) dans la rue et dans les lieux publics. Le soir, ce sentiment de sécurité diminue beaucoup, c'est-à-dire en deça du tiers d'entre elles seulement se sent en sécurité. Par contre, il est intéressant de constater que plus de 90% de ces femmes se sentent en sécurité chez elles, le soir comme le jour.

Phase II: Les femmes de la campagne

Nous avons rencontré 75 femmes du milieu rural de la MRC de Sherbrooke; les municipalités de Deauville, St-Elie d'Orford et Waterville ainsi que les zones rurales des municipalités d'Ascot et de Rock Forest. Les étapes d'analyse des résultats et de la rédaction du rapport sont présentement en cours. Donc, nous vous présentons ici qu'un bref aperçu des différences et des similitudes que nous avons trouvées entre «les femmes de la ville» et «les femmes de la campagne».

Les femmes de la campagne semblent être en très bonne santé. En effet, un plus grand nombre d'entre elles perçoivent leur santé comme étant bonne ou excellente en comparaison avec celles de la ville. Elles sont aussi, en grande majorité, propriétaires de leur maison, plutôt que locataires, et l'habitent. Y a-t-il un lien important entre le fait d'avoir une bonne santé et celui de pouvoir continuer à habiter sa maison pour un certain nombre d'années après la retraite?

Nous avons aussi trouvé qu'une plus grande proportion des femmes de la campagne que des femmes de la ville vit sous le seuil de la pauvreté. En fait, ce sont plus des deux tiers (70%) d'entre elles qui vivent dans cette situation. On peut supposer que la maison est peut-être complètement payée et donc que les coûts relatifs à l'entretien de la propriété sont diminués.

Il existe une autre différence entre les femmes habitant la ville et celles habitant la campagne et celle-ci est évidente: le moyen de transport le plus utilisé à la campagne est leur voiture alors qu'en ville, c'est la marche. Bien entendu, les services étant plus éloignées pour les femmes du milieu rural que pour celles du milieu urbain, nous comprenons qu'il est plus pratique pour les habitants de

la campagne que pour ceux de la ville de posséder une voiture. Là où nous avons trouvé des résultats similaires pour les deux groupes c'est en ce qui concerne le sentiment de sécurité. En effet, une aussi grande proportion de femmes de la campagne que de femmes de la ville se sent assez en sécurité à la maison, le jour comme le soir.

Le dernier aspect que nous tenons à souligner ici concerne le fait que les femmes interrogées sont peu familières avec les CLSC et les Centres de jour. Nous avons trouvé que les femmes rencontrées en milieu rural sont encore moins familières avec ceux-ci que celles en milieu urbain. Ce qui retient notre attention c'est qu'il existe peut-être un bon nombre de femmes âgées de 65 ans et plus qui pourraient bénéficier des services offerts par ces établissements alors que la grande majorité d'entre elles ignore leur existence.

Nous désirons clore notre recherche par le colloque **L'art de vieillir au féminin** dont le but est de rassembler des femmes âgées de 65 ans et plus ainsi que les ressources du milieu. Nous voulons atteindre trois objectifs par l'organisation de ce colloque.

Le premier objectif du colloque est de mieux connaître les besoins des femmes âgées de 65 ans et plus. L'atteinte de cet objectif se fera en deux temps: nous présenterons d'abord les résultats de notre recherche, puis, en ateliers, les thèmes des cinq recherches suivantes seront abordés par les personnes qui les ont réalisées: la santé, les besoins de transport, le logement, les médicaments et l'ostéoporose.

Le deuxième objectif du colloque est de permettre aux participants et participantes de s'informer sur les ressources actuelles qui sont disponibles pour les femmes âgées de 65 ans et plus. Pour ce faire, nous avons d'abord invité les intervenants des différents milieux à participer au colloque, et de cette façon, ils prendront part aux ateliers et ils pourront apporter, s'il y a lieu, de l'information pertinente au sujet donné. Ensuite, des dépliants des différents milieux seront offerts par l'entremise d'un kiosque.

Le troisième et dernier objectif du colloque est que les participants et les participantes explorent les solutions alternatives aux besoins des femmes âgées de 65 ans et plus. C'est au cours du déroulement des ateliers, et à l'aide du contenu des recherches qui seront présentées, qu'une période sera réservée à cette fin.

UNE RETRAITE, POUR LE MOINS ORIGINALE, POUR UNE PERSONNE «SPÉCIALE»!

Lorsqu'au mois de mars dernier, j'ai reçu une lettre de Thérèse Gagné me parlant de sa mère, Gilberte Boisvert, comme d'une personne un peu «spéciale», amoureuse des grands espaces, adepte de chasse et de pêche, je prévoyais rencontrer une personne à la stature imposante, bien en chair. Imaginez ma surprise lors de l'entrevue d'avoir en face de moi une toute petite personne d'allure costaudes certes, mais ne répondant pas à ma perception d'une «femme des bois».

Et toute l'entrevue s'est déroulée sous le signe de surprise. Minute après minute, toutes mes idées concernant les personnes d'un certain âge et ce qui doit «normalement» se dérouler à la retraite ont été démolies par ce petit bout de femme, et ce avec un petit sourire malicieux et de grand éclats de bon rire.

Une enfance nourrie de rêve

Rien dans la vie de Gilberte Boisvert, née Gauthier, ne s'est déroulée de façon conventionnelle. Rien, vraiment rien. Cinquième d'une famille de huit filles, c'est lorsqu'elle a deux ans que sa famille quitte St-Cyrille de Wendover pour l'Abitibi. Quelle aventure! Et c'est là qu'a commencé l'envoûtement pour la forêt, la vie à l'extérieur.

Toute petite, son imagination est nourrie des récits de son père et de ses amis chasseurs. Voilà le premier appel du monde mystérieux de la forêt. Elle y répondra pleinement bien des années plus tard. D'ailleurs, elle a bien peu de temps à consacrer à cette attirance, puisque sa mère décède alors qu'elle n'a que 12 ans. Dure réalité! Par la suite, c'est elle que son père initie aux travaux réservés à cette époque aux hommes. Tout cela allait lui servir un jour!

Et la vie poursuit son cours. Départ de l'Abitibi, retour à St-Cyrille. Mariage et la naissance des premiers enfants. Il y en aura 11. Évidemment qu'il a fallu dire adieu au rêve peuplé de forêts, d'animaux à chasser et de poissons à pêcher. Du moins pour quelques années. Surtout que son mari, bien qu'aimant les bois ne partageait pas cette passion. Mais il était toujours prêt à s'occuper des enfants, pour lui permettre une escapade de quelques heures dans

la forêt. C'est là qu'elle devait se ressourcer, mais surtout se promettre qu'un jour...

Le début de l'aventure

Et un beau jour, ça y est! Les enfants sont en mesure d'être laissés seuls, surveillés par les aînés et son mari. Elle n'est plus si indispensable. Enfin elle peut retrouver cette forêt si belle, si invitante, si fidèle après toutes ces années. Surtout elle redécouvre la chasse, pareille aux récits de son père. Tout d'abord chasse au petit gibier, elle se fait la main sur des terres à bois qu'elle possède près de St-Cyril-

C'est ici que l'étonnement commence. Comment une personne qui n'a rien du gabarit de chasseur-coureur des bois, peut elle vivre cette vie si rude? Parce que dans le bois, elle est comme tous les hommes qui l'accompagnent, soumise à de longues marches avec armes et bagages, à de longues heures de guet au vent, au froid, sous la pluie. C'est cela le bonheur pour Gilberte. Elle est comblée.

Une vie passionnée

Tout de la vie dans la nature l'intéresse. Pour y vivre plus pleinement, elle met à profit les connaissances qu'elle a acquises toute jeune avec son père. Elle se construit et aménage un «camper» qui lui permet plus de liberté dans une vie plus près de la nature. L'hiver, elle fait de la motoneige et de la raquette. Comme si la chasse traditionnel-

lités du Club d'Âge d'Or! Gilberte, les clubs de retraités, elle n'a rien contre, mais comme personne n'y partage sa passion, ils n'ont aucun intérêt pour elle. D'ailleurs comment trouverait-elle le temps d'y aller, toujours entre deux expéditions de chasse ou de pêche ou sur le point de partir pour une marche en forêt ou pour aller tendre ses collets.

Quelle étrange personne que cette Gilberte Boisvert! Indépendante, fière, débrouillarde, ingénieuse, forte. On est bien loin de la femme traditionnelle. Féministe avant le temps. Elle s'est toujours révoltée contre la trop lourde tâche des femmes. Peu soucieuse du qu'en-dira-t-on, elle mène sa vie à son idée, va où elle veut, quand elle veut. Elle n'a de compte à rendre à personne. Marginale, différente, mais surtout bien dans sa peau.

Mais par-dessus tout, Gilberte est une solitaire que les foules ennui. Vivre totalement seule ne l'intéresse pas, elle aime bien retrouver sa famille, quelques amis. Ces heures de vie solitaire lui sont pourtant aussi indispensables que l'air qu'elle respire. Ses chasses, ses pêches sont-elles aussi pour elle un moyen de relever des défis, de se sentir pleinement vivante, de se prouver sa puissance? Rêve-t-elle d'égaliser les hommes, d'en faire autant qu'eux?

Satisfaite de sa vie, comblée par une santé de fer, Gilberte est heureuse. Sa «retraite» est telle qu'elle l'avait désirée. Libre, adaptée à son rythme, active. De toute façon, tant qu'on a des rêves, c'est signe de jeunesse. Et à quoi rêve Gilberte Boisvert: d'une chasse à l'ours!

Bonne chasse Gilberte!



En plus d'avoir été une fervente adepte de la motoneige pendant de nombreuses années, Mme Gilberte Boisvert consacre toutes ses énergies à sa «passion» la chasse. Nous la voyons ici fière d'avoir abattu son orignal dans la région des Islets. Quelle façon originale de célébrer son 65e anniversaire: escalader le mont Ham. Quand je vous disais que Gilberte était quelqu'un de «spécial»...



le. Mais tout cela la laisse sur sa faim... elle rêve de plus gros, de chevreuil, d'orignal...

Mais la vie toute bête ne l'a pas oubliée, son mari meurt. Elle n'a que 62 ans. Ses enfants presque tous partis de la maison. Elle a beaucoup de temps. Elle le consacrerà à sa passion: la vie dans les bois, la chasse, la pêche. Premier grand départ pour la chasse-défi de sa vie: l'orignal. Et c'est l'Abitibi, où elle a de la famille, qui l'accueille.

Et la tournée des expéditions de chasse commence: l'Abitibi, le Barrage Gouin, le parc Mastigouche lui révèlent leurs secrets, sans oublier la chasse dans les bois des alentours. Ses compagnons de chasse sont le plus souvent ses gendres, ses beaux-frères, des voisins de chalet. Bien peu de femmes et peu de gens de son âge: peu d'entre eux pouvant vivre cette vie. Bien souvent, c'est même elle l'organistrice des voyages!

le ne lui suffisait pas, elle s'inscrit à des cours de trappage humanitaire des animaux à fourrure. Seule parmi un groupe d'hommes, elle relève le défi avec succès et fierté. La forêt ne l'effraie pas, elle s'y oriente facilement et s'y sent en sécurité puisqu'elle y respecte les règles du jeu.

À 75 ans, que peut bien rechercher dans les bois ce petit bout de femme? Ne serait-elle pas mieux de participer aux ac-

Ce cahier est une réalisation du service de la publicité en collaboration avec le Conseil régional de l'Âge d'Or.



LES SERVICES EXTERNES: CARREFOUR DE LA GÉRIATRIE MODERNE

C'est parfois difficile de se défaire des idées du passé. Il en est ainsi de la perception que certains se font de l'hôpital-du-haut-de-la-côte, l'hôpital d'Youville, qui rappellera peut-être à quelques-uns des souvenirs moins heureux.

Toutefois, l'hôpital d'Youville a amorcé depuis une dizaine d'années un changement de cap important et s'oriente définitivement vers le futur. Cette modernisation va de pair avec son objectif d'excellence en gériatrie.

Il en est de même des services dont s'est dotée l'institution pour contribuer au mieux-être des personnes âgées, de plus en plus nombreuses au Québec. Parmi les moyens pour y parvenir, on retrouve les services externes qui constituent un point névralgique de la structure hospitalière.

Services externes gériatriques

Contrairement aux hôpitaux de soins aigus, l'hôpital d'Youville ne dispose pas d'un département d'urgence où l'on accueille les personnes dans un état critique. À cause de la nature même des personnes âgées, leurs problèmes de santé se présentent souvent insidieusement, après une longue évolution et s'aggravent lentement jusqu'au point de les empêcher de demeurer à domicile. Il s'agit là de problèmes fréquemment rencontrés dans les services externes de gériatrie et qui peuvent prendre plusieurs visages comme: une perte d'autonomie, des chutes à répétition ou des problèmes de mémoire. La personne âgée peut être consciente de l'apparition de ces problèmes, mais parfois,

ce sont les gens qui l'entourent, sa famille, l'infirmière visiteuse ou son médecin qui remarqueront la situation.

C'est à ce moment qu'une consultation en gériatrie prend toute son importance. Elle peut être demandée par le médecin traitant de la personne, l'infirmière ou le travailleur social du CLSC. Cette consultation sera adressée à un gériatre, médecin spécialiste des problèmes de santé reliés au vieillissement, ou à un médecin ayant reçu une formation particulière en soins aux personnes âgées. Après une rencontre avec la personne et un examen physique complet, ils recommanderont les examens complémentaires pertinents, établiront les diagnostics et proposeront un plan d'intervention adapté à la situation. Ce plan d'intervention peut comprendre différents aspects: optimisation de la médication, recommandation de traitements particuliers ou intervention sociale.

Mais ce qui fait la force des services externes gériatriques de l'hôpital d'Youville, c'est la possibilité de recourir rapidement à l'expertise des autres professionnels de la santé (infirmière, physiothérapeute, ergothérapeute, orthophoniste, psychologue, dentiste et technicien en loisirs) afin d'établir un plan d'intervention multidisciplinaire, individualisé et adapté à chaque personne qui consulte.

Les cliniques thématiques

En plus des services externes gériatriques où l'objectif principal est d'avoir une vue d'ensemble du problème, l'hôpital s'est doté de cliniques

spécialisées où l'on se préoccupe de certains aspects particuliers de la personne vieillissante.

Il en est ainsi de la dermatologie gériatrique où le spécialiste déploie tous ses efforts pour contrer le vieillissement de la peau et soigner les maladies qui apparaissent avec



l'âge. La clinique d'anomalies de mouvements est un autre exemple où un spécialiste particulièrement versé dans les problèmes de mouvements anormaux du corps (ex.: les tremblements) établira un diagnostic précis et fera ses recommandations de traitement.

Quand vient le temps de procéder à des examens particuliers ou à des interventions au système digestif, la clinique d'endoscopie gériatrique prend toute son importance. On y procédera à une exploration du système digestif par gastroscopie et colonoscopie ou encore à différentes interventions chirurgicales.

Plusieurs autres consultants sont aussi disponibles, chacun contribuant par son expertise au maintien ou à la restauration de la bonne santé de la personne âgée. Men-

tionnons l'urologue, le neurologue, l'ophtalmologiste et le physiatre.

Enfin, d'autres cliniques thématiques devraient voir le jour dans un avenir prochain.

Les services externes de géropsychiatrie

La géropsychiatrie est un

tion et les différents programmes de l'hôpital. Ainsi, les personnes nécessitant les services de la réadaptation ou de l'unité de courte durée gériatrique, pourront bénéficier d'une pré-évaluation en cliniques externes afin de s'assurer que les services offerts dans ces départements constituent la solution aux problèmes qu'ils éprouvent. Advenant par exemple que la personne nécessite plutôt les services d'un hôpital de soins aigus, elle y sera dirigée en prenant soin d'en faciliter l'accès.

Support au réseau de santé

Quand vient le temps de décider des ressources d'hébergement, autant la personne elle-même que sa famille ou les administrateurs du réseau de santé ont besoin d'une opinion éclairée. Connaissant bien les ressources du milieu, les professionnels des services externes peuvent fournir une telle expertise. Ils pourront donc suggérer le type d'hébergement qui conviendra le mieux à une personne en perte d'autonomie.

Mais l'action ne s'arrête pas là, car il existe une volonté de partager cette connaissance avec les autres intervenants et de fournir le soutien nécessaire pour qu'ils puissent développer leurs propres services gériatriques.

Les services externes de l'hôpital d'Youville sont la clé de voûte de la gériatrie en Estrie.

Pierre-Michel Roy, M.D.

Les services externes: porte d'entrée à des soins de qualité

En plus de remplir les rôles d'évaluation et de recommandation qui leur sont propres, les services externes font office de charnière entre la popula-



L'INCONTINENCE URINAIRE: La goutte qui fait déborder le vase.

L'incontinence est un écoulement d'urine au mauvais moment et au mauvais endroit. Cette définition évoque à la fois la perte de contrôle, le manque de mobilité et la dépendance de la personne qui en souffre. Il s'agit d'un problème majeur qui afflige un grand nombre de personnes âgées, mais qui n'est pas inévitable avec l'âge. On estime que 20% des individus de plus de 65 ans résidant à la maison seraient incontinents, alors que le pourcentage varierait de 25 à 50% en institution.

Cet article traitera de l'acquisition et du maintien du contrôle des urines tout au long de la vie, des perspectives culturelles de l'incontinence, des conséquences pour l'individu, sa famille et la société, et enfin de la conduite à tenir.

Le contrôle des urines est un phénomène complexe avec des composantes bio-psycho-sociales. Il s'agit d'une norme sociale apprise très tôt durant l'enfance et fortement intégrée dans le comportement de l'adulte. Une étude faite en Angleterre en 1963 a démontré que 20% des mères mettaient leur enfant «sur le pot» avant l'âge de 2 mois! En tout, 83% des mères commençaient l'entraînement à la propreté avant l'âge de 1 an. Mais ce n'est pas tout d'acquiescer le contrôle des urines, il faut aussi le maintenir. À cet effet, une autre étude britannique rapporte que les difficultés de continence apparaissent relativement tôt dans la vie, car chez les 15 à 24 ans, 15% des femmes et 3% des hommes font de l'incontinence à divers degrés. Plus tard, il est bien

connu que la grossesse provoque des altérations mécaniques et hormonales qui affectent la continence. Une étude rapporte que 34% des femmes âgées de 35 à 65 ans, surtout celles qui ont eu quatre enfants et plus, présentaient des problèmes d'incontinence urinaire.

femmes. Par exemple, les hommes placés dans une situation «d'urgence» d'uriner et sans toilette accessible, vont improviser rapidement en se cachant derrière un buisson ou quelque autre «paravent» minimal. Les femmes, dans la même situation, seront beaucoup plus réticentes et cette différence

de continence urinaire chez les personnes âgées sont multiples. Au niveau des individus, elle peut avoir de sérieuses répercussions sur le bien-être psychologique et sur le fonctionnement social. Plusieurs personnes âgées vont nier le problème d'incontinence dans le but de préserver leur dignité et leur estime de soi. Une cascade de sentiments et d'événements peuvent survenir, impliquant la peur, la honte, l'insécurité, la culpabilité, le sentiment d'abandon, la perte de confiance en soi, la réduction des activités sociales et l'isolement, la dépression, l'apathie ou la colère. Il peut aussi se produire une dégradation au niveau des soins personnels, au niveau de la nutrition et de l'état de santé, sans parler des impacts négatifs sur la sexualité. Au niveau de la famille de ces personnes, les conséquences sont aussi considérables. La tâche du soignant principal est accrue et les effets du stress deviennent plus évidents. On rapporte une détérioration de la santé des soignants et des effets négatifs sur les relations familiales et sociales. Si la famille éprouve des sentiments de culpabilité ou de colère, il y a danger de négligence ou d'abus de la personne âgée. Enfin, l'incontinence est souvent la goutte qui fait déborder le vase et amène la famille à demander l'hébergement de la personne âgée.

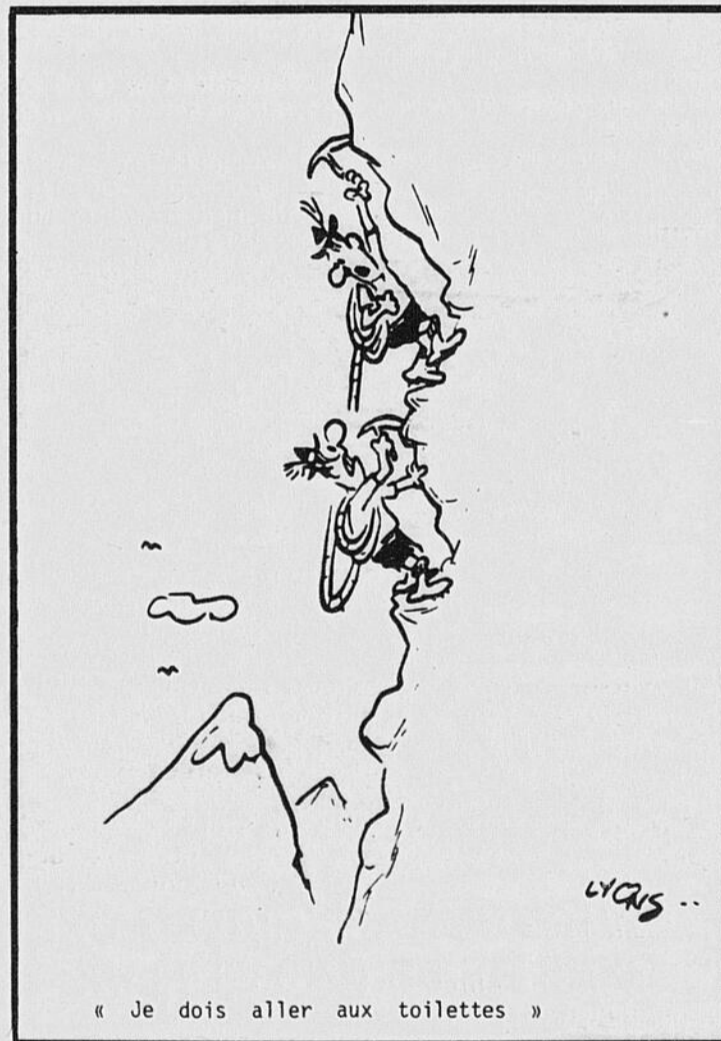
Quant aux coûts économiques de l'incontinence urinaire pour la société, il est tout à fait étonnant. En effet, on l'estime aux États-Unis à 10 milliards de dollars annuellement. On peut donc déduire qu'il en coûte environ 1 milliard de dollars par

année aux Canadiens.

Face à ce problème majeur, il est important d'éviter une attitude défaitiste. Il faut savoir que 70% des problèmes d'incontinence urinaire sont réversibles ou peuvent grandement s'améliorer. Plusieurs facteurs peuvent occasionner une incontinence transitoire, en particulier ceux qui diminuent la vigilance (faire attention aux «pilules pour dormir» et aux sédatifs), restreignent la mobilité ou surchargent la vessie. En effet, la vessie des personnes âgées est souvent de capacité réduite. Elle se vide, le jour comme la nuit, à intervalles rapprochés. Afin de prévenir les accidents, la personne âgée doit donc aller à la toilette plus régulièrement. Si l'envie vient brusquement chez une personne qui se déplace lentement, les toilettes doivent être proches et faciles d'accès. Parfois, une chaise-baignoire dans la chambre à coucher peut s'avérer très pratique. La restriction des liquides dans la journée n'est pas conseillée. La personne âgée se déshydrate facilement et peut ainsi présenter de la confusion, qui augmente les risques d'incontinence. Par contre, après dix-huit heures, il est sage d'éviter les grandes quantités de liquides.

Enfin, l'incontinence urinaire peut résulter de multiples conditions pathologiques. Dans cette situation, il est donc à conseiller de consulter son médecin de famille qui pourra, s'il le souhaite, faire appel au gériatre ou à l'urologue.

Jacques Allard, m.d.



Sur un plan culturel, l'incontinence est un tabou. Beaucoup de personnes âgées la considèrent comme le lot de la vieillesse et ne la déclarent pas. La famille, craignant un refus de la demande d'hébergement, se fait souvent complice. Par ailleurs, la culture prescrit aussi des comportements différents pour les hommes et pour les

de comportement n'est pas attribuable seulement à l'anatomie. Les femmes peuvent ressentir beaucoup d'embarras à discuter de problèmes d'incontinence avec leur médecin, le plus souvent mâle. Des études ont mis en évidence que seulement 10% des femmes incontinentes consultent spontanément leur médecin à ce sujet. Les conséquences de l'in-

L'ACHAT ET LA VENTE D'UNE PROPRIÉTÉ

L'achat d'un terrain ou d'une résidence ou encore d'un immeuble à revenu requiert, au préalable, non seulement des conseils abondants mais avant tout adéquats.

L'acheteur se doit d'être bien orienté; on ne saurait trop lui recommander de consulter l'expert en la matière, le notaire, considérant la complexité des aspects en jeu, tels:

- l'importance de l'investissement
- la validité du titre de propriété
- les conséquences économiques et légales
- les implications fiscales.

S'entourer de précautions avant de signer une offre d'achat

Les obligations légales et les engagements financiers débutent dès la signature de l'offre d'achat. Pour prévenir les situations fâcheuses et souvent irrémédiables, la prudence vous suggère de consulter votre notaire avant la signature de ce document.

Le notaire examinera le contenu de l'offre d'achat pour s'assurer qu'elle contient toutes les clauses nécessaires concernant:

- le prix de vente et les modalités de paiement
- l'identification de l'immeuble
- les dimensions du terrain
- la date d'occupation
- les droits des locataires (s'il y a lieu)
- les garanties légales auxquelles l'acheteur a droit
- etc.

Cette consultation vous permettra également de prendre connaissance des divers modes de financement hypothécaire, des arrangements susceptibles d'être proposés et des montants réels et exacts à débours lors de la signature de l'acte de vente.

Vous devez surtout retenir qu'il importe de ne pas alourdir inutilement votre budget familial et qu'une fois l'offre d'achat signée, il devient extrêmement difficile d'en modifier les ter-

mes et de se dégager des obligations contractées.

L'examen des titres: une nécessité

L'une des principales fonctions du notaire se situe à ce niveau. En effectuant les recherches nécessaires, le notaire sera en mesure de vous garantir un titre de propriété incontestable.

En premier lieu, sa recherche consiste à vérifier:

- si votre vendeur est le véritable propriétaire de l'immeuble;
- s'il a le droit et la capacité de vendre;
- si son conjoint ou d'autres personnes doivent consentir à la vente, etc.

À l'aide du certificat de localisation, le notaire pourra ensuite vérifier:

- si les dimensions du terrain sont exactes;
- si l'immeuble est bien érigé sur le terrain vendu;
- si la maison a été construite conformément aux règlements

municipaux et aux lois de zonage;

- si la propriété du voisin empiète sur votre terrain;
- si les fenêtres et balcon répondent aux normes légales;
- s'il existe des droits de passage;
- etc.

L'acte de vente: un document précieux

Le notaire rédigera l'acte de vente, avec la précision et la minutie qui le caractérisent, en introduisant dans ce document toutes les clauses et conditions essentielles à la sauvegarde de vos droits.

Le contrat de vente, préparé par votre notaire, devient un acte authentique faisant foi, preuve en main, de votre nouveau statut de propriétaire.

La copropriété de la résidence familiale nécessite un écrit

De nos jours, bien des couples, qu'ils soient mariés ou non, décident d'acheter leur résidence en copropriété. On dit

communément que la maison «est aux deux noms».

Il faut se rappeler que c'est la seule manière d'être, du moins en partie, propriétaire de son chez-soi. Contrairement à une croyance largement répandue, le simple fait d'enregistrer une déclaration de résidence familiale n'accorde aucun droit à la propriété. Le seul effet de l'enregistrement de la déclaration de résidence familiale est d'empêcher le conjoint propriétaire de vendre ou d'hypothéquer la maison sans le consentement de l'autre.

De la même manière, l'instauration, depuis le 1er juillet 1989 du partage obligatoire du patrimoine familial, n'a pas eu pour effet de rendre les conjoints légalement mariés copropriétaires de leur résidence.

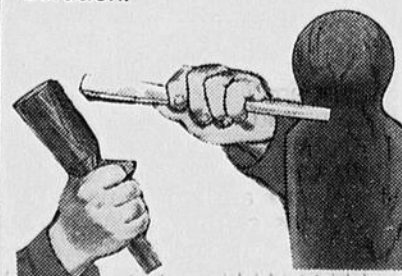
Si tel est leur désir, ils doivent signer tous deux l'acte d'acquisition ou encore que le conjoint propriétaire en cède officiellement et par écrit une part à l'autre.

AVIS DE RECHERCHE

En août dernier, nous avons publié une entrevue réalisée avec M. Gérard Labbé, sculpteur bien connu de Sherbrooke. Cette année, nous adressons une requête bien spéciale à toutes les personnes qui se sont procuré des oeuvres de M. Labbé.

La famille immédiate de M. Labbé est à mettre sur pied une exposition de ses sculptures et elle aimerait retrouver le plus d'oeuvres possible et de toutes les époques. Cette exposition, sans but lucratif, vise à permettre à toute la famille du sculpteur de voir ses oeuvres et ainsi souligner de façon bien particulière le premier anniversaire de son décès.

Vous détenez de ses oeuvres et aimeriez les prêter à la famille Labbé, communiquez aux numéros suivants: 823-1077 ou 569-8214. Merci de votre collaboration.



SOS

SERVICE ORTHOPÉDIQUE SHERBROOKE
FERNAND GROLEAU INC.

Une situation semblable pourrait arriver à un être cher ou à vous !!!

Le système d'urgence personnel de «SOS» vous offre la tranquillité d'esprit et pourrait même un jour vous sauver la vie !

Main Street Messenger

Le système idéal pour personnes âgées, seules, handicapés, angoissés, etc.

POUR ACHAT OU LOCATION

600, rue King Est, Sherbrooke, 566-5551

Une équipe spécialisée

44053



Waterville

INVITATION SPÉCIALE AUX GENS DE 65 ANS ET PLUS

25% DE RABAIS

sur prix régulier du lundi au vendredi

(non valide les jours fériés, les fins de semaines et durant les deux semaines des vacances de la construction.)

Réservation de départ:
(819) 837-2966

Depuis 1903

42545

FANTASIE AILÉE...

Mon ami le fier huart, qui poursuit sa quête de nourriture sur le lac paisible, évoque par sa seule présence bien des souvenirs de grande nature. Symbole par excellence du pays nordique, son appel entendu les soirs de fin d'été en particulier, est tout plein à la fois de sauvagerie et de mélancolie. Créature noble et bien adaptée à son milieu de vie, le fier huart règne aussi bien sur l'été que sur l'automne, quand fument les étangs dans la fraîcheur du soir. Et son cri se prolonge comme un écho sonore dans les rêveries du soir. Comme un appel d'outre-tombe.

En juillet, les canetons sauvages suivent en bon ordre leur mère, qui trace devant eux un sillon d'eau claire. Et je les vois s'ébahir dans le soleil, qui fait crépiter les rayons de lumière à la surface du lac à peine ridé par une brise tiède. J'aperçois, cachée dans un arbre sur la rive, une buse qui semble nourrir de mauvais desseins. Je crie, je me porte vers elle avec un bâton et elle s'envole avant mon arrivée. Cane et canetons sont déjà dissimulés dans les «branchailles», qui bordent l'autre rive. Je les reverrai sans doute demain. Mais, en attendant, la buse décrit dans le ciel des cercles de mauvais augure. J'aime quand même suivre des yeux l'oiseau magnifique, qui plane au-dessus du lac comme un seigneur incontesté. Et je me dis: autant les buses qui chassent que les canards barbotteux rendent gloire au Créateur.

Les tourterelles tristes n'ont-elles de triste que leur chant plaintif? Leur corps effilé, leur couleur brunâtre leur donnent une allure assez peu exaltante. Il y a comme une cohérence dans tout leur être... j'oserais dire dans toute leur personnalité. Chant, forme, couleur s'appellent et le tout est une invitation à la nostalgie, surtout quand on les aperçoit parfois après la pluie d'été dans un sentier ou un chemin encore mouillé. Faut-il prêter nos sentiments aux animaux ou aux oiseaux? Il est périlleux de le faire sans doute. Mais le contact de l'être humain avec toute manifestation de la vie éveille des états d'âme, des émotions, des sensations, qui le livrent sans défense, pourrait-on dire, aux révélations intimes de la nature. Cette nature toujours la même et pourtant toujours nouvelle est comme une boîte à surprises, qui n'en finit jamais d'étonner nos certitudes et d'ouvrir au sens du mystère et de l'émerveillement. Sois loué, Seigneur, pour la tourterelle triste,

qui rappelle que la vie magnifique est aussi austère et marquée par les intempéries du cœur.

Le grand héron bleu, dégingandé quand il se pose sur le sol ou sur une branche, reprend de l'esthétique quand il vole au-dessus du lac, affamé de truites à ravir. Même s'il est chez nous dans la famille des espèces protégées, il est un mal-aimé. On lui en veut de se nourrir des poissons, qu'on veut prendre à la ligne. Quand le froissement de l'air révèle le battement de ses ailes puissantes, on se dit: tiens le grand malvenu qui se pointe. Moi je l'admire de tous mes yeux ébahis et je me sais chanceux de l'apercevoir au naturel. Je lui sais gré de venir me saluer de sa présence. J'accepte en échange de le nourrir de temps à autre de mes poissons. Tous ne partagent pas mon point de vue évidemment. C'est pourquoi je considère que ce grand polisson est constamment menacé de mort et j'ai envie de lui crier, quand il passe à portée de voix: Hé là! grand héron bleu, moi je t'aime bien mais trouve-toi donc un lac moins accessible aux humains. Tu pourras dîner

en paix et louer plus longtemps à ta manière le Créateur.

Au cœur de l'été, je me suis permis ces quelques évocations de représentants de la faune ailée, qui folâtre dans nos parages. Question de vous rappeler des souvenirs et de vous inviter à vous réjouir des manifestations de la vie autour de vous. Le Maître de la Vie n'en sera que plus près de votre cœur, et vous pourrez faire vôtre ce cantique biblique:

Et vous, océans, lacs et rivières, bénissez le Seigneur.
Baleines, poissons variés, bénissez le Seigneur.
Vous tous les oiseaux dans le ciel, bénissez le Seigneur.
Vous tous, fauves, bêtes sauvages et domestiques, bénissez le Seigneur.
À lui, haute gloire, louange éternelle.

(Dn, 3)

Fernand Laberge, prêtre
Sherbrooke



DE RETOUR
À SHERBROOKE

HÉLÈNE TRUSSART AUDIOPROTHÉSISTE



Après quelques mois d'absence de la région de Sherbrooke, me voici de retour. Il me fera grand plaisir de retrouver mes patients ainsi que tous ceux qui voudraient venir me rencontrer pour une évaluation.

Travaillant maintenant à mon compte, je continuerai de vous offrir le même service attentionné et efficace.

Des prothèses auditives de qualité et une technologie de pointe sauront répondre à tous vos besoins concernant les prothèses auditives ou les équipements spécialisés.

166, rue King Ouest, bureau 104
Sherbrooke

829-9116

PROTHÈSES AUDITIVES
Vous méritez
ce qu'il
y a de
mieux

C.S. Brooks
Canada Inc.

est heureux de contribuer au

COLLOQUE L'ART DE VIEILLIR AU FÉMININ

LE 22 SEPTEMBRE 1992
à l'Hôtel Delta de Sherbrooke
de 8 h 30 à 16 h 30

Ce colloque porte sur les femmes âgées de
65 ans et plus et est organisé par le



centre des femmes
de l'estrie ltée

Inscription: 823-7759
Coût (incluant le diner):
35\$ par personne
15\$ personne âgée de 65 ans et plus

COMMENT REFAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Le corps humain est comme une batterie motrice qui fonctionne à l'énergie que nous lui procurons.

Faire le plein d'énergie nécessite un certain état d'esprit. Tous les jours, dites et pensez que votre énergie s'accumule. Votre psychisme stimule votre corps. Parlez à votre corps, affirmez sa vitalité.

Lorsque vous transmettez de l'énergie à votre entourage, vous en recevez aussi du milieu ambiant. Quand vous donnez la main à quelqu'un, vous faites un échange d'énergie. Quand vous applaudissez, vous projetez votre état d'esprit et stimulez votre énergie. Un guérisseur développe au maximum sa faculté de transférer l'énergie. Sa présence contribue à renforcer le champ magnétique d'un autre individu et peut aussi le guérir.

La nuit est la meilleure période pour faire le plein d'énergie. Votre corps et votre subconscient perdent leur résistance; ils deviennent donc plus réceptifs. Avant de vous endormir, ordonnez à l'énergie cosmique de descendre en vous, de régénérer les cellules de votre corps.

Utilisez toutes les sources d'énergie à votre disposition. Le sourire est un excellent moyen de renforcer votre magnétisme et de préserver votre jeunesse. Vos forces irradient. Les personnes souriantes ne semblent pas avoir d'âge.

Si vous manquez d'énergie, portez du rouge ou d'autres couleurs vives. Les couleurs influencent votre attitude mentale. Soignez votre apparence physique, sentez-vous bien dans votre corps. Si le psychisme influence le physique, l'in-

verse est aussi vrai. L'apparence agit sur l'état d'esprit. Si vous êtes déprimé, des vêtements de couleur sombre vous rendront encore plus triste. À l'opposé, des vêtements de couleur gaie atténueront votre cafard.

Notre pensée influence la matière. Le détecteur de mensonges détermine l'énergie transmise par les ondes de la voix. Le système émotif dégage une énergie subtile qui peut être mesurées électroniquement.

La pensée se perçoit et se communique. L'énergie est un véhicule, un moyen d'émission. Le secret pour avoir de belles plantes, c'est de les aimer, de leur parler. On dit de certaines personnes qu'elles ont le pouce vert, car la moindre tige s'épanouit dès qu'elles s'en occupent.

Les personnes qui réussissent

à garder les plus belles plantes sont habituellement souriantes et épanouies. Dans une ambiance tendue et angoissée les plantes se dessèchent. Observez l'influence que vous avez sur les plantes. Il y a de fortes chances que vous projetiez les mêmes effets sur votre entourage et sur les événements.

Nous pouvons modifier l'évolution physique des choses grâce à notre magnétisme. Les remèdes de grands-mères ne sont rien d'autre que des éléments naturels chargés d'énergie. Des recherches scientifiques ont confirmé les propriétés curatives de l'eau de Pâques. Vous pouvez transmettre de l'énergie à l'eau et la conserver pendant plusieurs semaines. Les structures pyramidales dégagent une énergie psychodynamique qui provoque le dessèchement naturel de la matière en évitant la putréfaction.

Plus votre magnétisme sera fort, plus vous aurez l'air jeune, plus vous serez actif et moins vous serez touché par la maladie. Vous pouvez utiliser la force de votre magnétisme, lequel ouvre la voie à une communication dépassant les mots.

Afin de renforcer votre magnétisme, faites connaissance avec votre subconscient; apprenez à le connaître, observez ses lois. Votre subconscient vous donnera tout ce que vous voulez à condition que vous sachiez le demander. Le subconscient est en quelque sorte le point de jonction entre le conscient et les énergies de l'univers cosmique. Il est une ressource importante pour celui qui sait l'utiliser.

Calendrier des événements



CLUB D'ÂGE D'OR PERPÉTUEL-SECOURS

Ouverture du club: le 9 septembre à 13 h
PLUSIEURS ACTIVITÉS:
 Début des cours de bridge: le 11 septembre à 17 h
 Début des cours de danse de ligne: 14 septembre à 13 h
 Bienvenue à tous.
 Fabiola Paquin
 346-9077

CLUB D'ÂGE D'OR ST-BONIFACE

Début des activités et inscriptions aux diverses activités: 10 septembre, 13 h 30

Début de la danse: dimanche 13 septembre
 18 h 30: pratique, 19 h 30: soirée de danse

Information: 346-6041

Jeunes gens DU TROISIÈME ÂGE

toutes les occasions sont bonnes pour célébrer avec nous! Que ce soit la Fête du Travail, un anniversaire de naissance, de mariage... et pourquoi pas votre premier chèque de retraite!

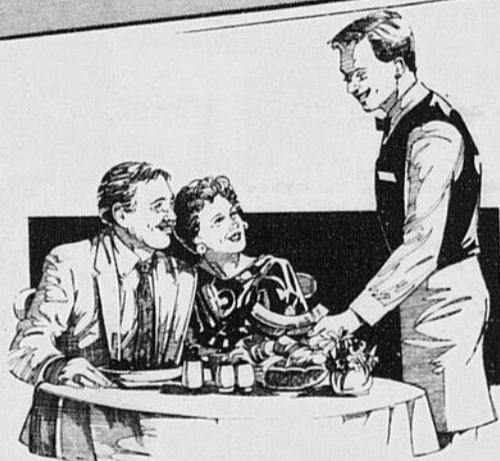
Profitez de l'offre irrésistible que vous proposent le Delta Sherbrooke et La Tribune



COUREZ LA CHANCE DE

gagner UN BRUNCH POUR 6 PERSONNES

comprenant un apéritif et une bouteille de vin, valeur de 250'



Lors de votre prochain passage au Delta:

- Obtenez **10% DE RABAIS** sur votre repas le soir ou sur le brunch du dimanche.
- Profitez également du tarif spécial de **59\$** pour une chambre, en occupation simple ou double.

Le Delta Sherbrooke, en collaboration avec La Tribune, vous invite à participer au concours «Jeunes gens du troisième âge»
 Pour participer à ce concours, les «jeunes gens du troisième âge» n'ont qu'à présenter ce coupon à l'occasion d'un repas ou d'un séjour au Delta Sherbrooke. Le 30 décembre 1992, un coupon de participation sera tiré au sort parmi tous ceux et celles qui auront bénéficié des avantages offerts par le Delta Sherbrooke.
 Le règlement de ce concours est disponible au Delta Sherbrooke

COUPON DE PARTICIPATION

Nom:.....
 Adresse:.....
 Ville:.....
 No de téléphone:.....
 Date de ma visite au Delta:.....
 But: Repas: Séjour:

Villa de l'Estrie

PRÉ-RETRAITÉS, RETRAITÉS AUTONOMES, PERTE D'AUTONOMIE LÉGÈRE, OU CONVALESCENTS.

- Supervision & assistance médicale 24 h.
 - Repas servis aux tables (option sans repas)
 - Entretien ménager hebdomadaire
 - Buanderie à l'étage SANS FRAIS
 - Chapelle, aumônier résidant, loisirs organisés
 - Piscine, SPA, accomodation, salon coiffure
 - Stationnement, comptoir bancaire
 - 11/2, 21/2, 31/2, 41/2 SEMI-MEUBLÉ, TOUS LES SERVICES INCLUS, chauffés, éclairés, eau chaude.
- NOUS POSSÉDONS 10 ans d'expérience vous offrant sécurité, bien-être et qualité de vie exceptionnelle.

Visite et location 7 jours: 11 à 18 h.

3300 DES CHÊNES
 SHERBROOKE, QC

Arrière "Sears", Carrefour de l'Estrie

823-1123

ATTENTION SPÉCIALE POUR GENS NÉCESSITANT PLUS DE SOINS OU D'ASSISTANCE.