



gérophare

Bulletin de l'Observatoire Vieillessement et Société | Octobre 2018



La solitude chez les personnes âgées. Un pas de deux.*

Par Michèle Charpentier,
Ph. D. et Caroline Sauriol,
M. Arts

Le lundi 1er octobre 14h

*Conférence payante



Régulier : 20\$
60 ans + : 15\$
Étudiant : 10\$

Vivre en équilibre ou comment prévenir les chutes (gratuite).

Par Dr Johanne Filiatrault,
Ph. D.

Le jeudi 25 octobre 14h

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

COLLOQUE DU 15^e ANNIVERSAIRE *La prévention et les bienfaits pour les aînés*

Invité d'honneur : **Réjean Hébert, M.D., M. Ph.**
Doyen, École de santé publique à l'UdeM

Cinq ateliers

- La prévention
- L'alimentation
- L'activité physique
- La gestion du stress
- L'entretien des facultés mentales

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

Le samedi 27 octobre 2018
de 12h30 à 17h00

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

Stationnement : 17\$ au CRIUGM ou 5\$ à l'Oratoire St-Joseph.
Accessible par le bus 51

Pour un abonnement gratuit au Gérophare
514-340-3540, poste 3927
Pour en savoir plus, visitez notre site internet
www.ovs-oas.org

LA LONGÉVITÉ COMPROMISE EN OCCIDENT

ANDRÉ LEDOUX
VIGIE QUALITÉ DE VIE

Jouissant d'un bien-être enviable, les aînés d'aujourd'hui peuvent se targuer d'une belle espérance de vie et d'une longévité exceptionnelle. Le XX^e siècle a donné lieu à une révolution discrète et unique à l'égard de la longévité. Les sociétés occidentales, notamment, ont gagné plus de 25 ans de prolongation de vie, phénomène remarquable qui égale presque l'augmentation de l'espérance de vie atteinte durant les 5 000 ans précédents de l'histoire de l'humanité. L'âge de référence de 65 ans bénéficie d'environ 20 % de cet accroissement. Les progrès économiques et sociaux, la baisse de la mortalité infantile, le souci d'une meilleure santé, la recherche biomédicale, tels seraient en partie les explications de cette révolution.

Or, l'espérance de vie de la classe actuelle des 65 ans et plus est fort appréciable : 86,7 ans pour les femmes et 83,7 pour les hommes, selon l'Institut de la statistique du Québec. Si vous avez 65 ans, vos chances sont donc excellentes de devenir octogénaires. Et pour ce qui est de l'espérance de vie en santé, c'est-à-dire le nombre prévu d'années qui restent à vivre à une personne appartenant à une population donnée et selon des facteurs de mortalité précis, les femmes occupent le premier rang (73 ans) et les hommes, le deuxième (70 ans).

L'on continue à prévoir une augmentation de l'espérance de vie à la naissance. Selon l'Institut national de la statistique et des études économiques, en France, il serait possible d'atteindre une longévité de 93 ans pour les femmes et de 90 ans pour les hommes en 2070. Attention ! C'est très loin dans le temps et les prévisionnistes n'ont pas toujours le monopole de la vérité.

Dans les faits, le tableau de la longévité comporte des ombres. Au dire de Claude Aubert, écrivain français et ingénieur agronome, *l'impact de la part croissante des aliments transformés et sucrés s'avère indiscutablement négatif. Cela conduit à une baisse importante des apports de constituants utiles (vitamines, antioxydantes) et à une inflation des indésirables (sel, sucre, matières grasses saturées, conservateurs et additifs de toutes sortes). Une étude récente, effectuée sur une cohorte de plus de 100 000 personnes, a conclu qu'une hausse de 10 % de la consommation de produits ultratransformés se traduisait par une augmentation de 12 % des cancers.*



La sédentarité est un autre facteur qui vient porter atteinte à la longévité. Près de 50% des hommes et 65% des femmes ne bougeraient pas suffisamment. Dans les résidences de 500 personnes âgées, à peine 10 % des gens font de l'exercice régulièrement. L'absence d'activité physique apporte son cortège de maladies et est surtout responsable de l'accroissement de l'obésité, notamment en Chine et aux États-Unis : à coup sûr, les Américains verront leur longévité décroître.

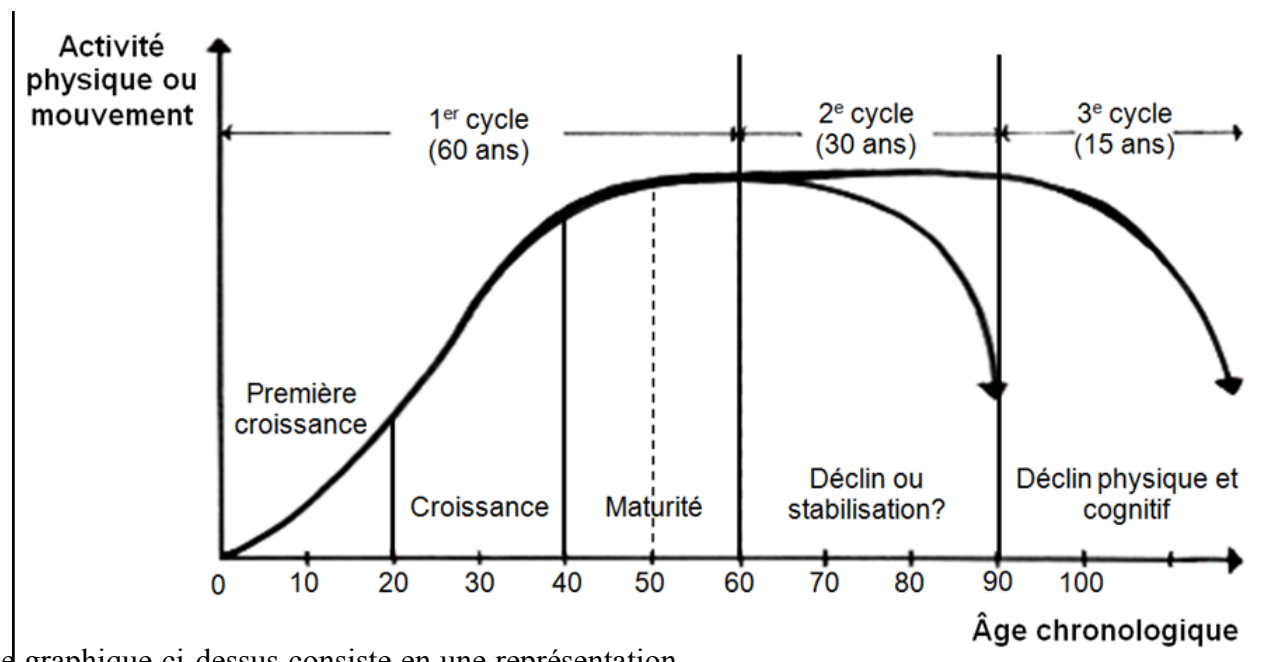
Non négligeable, la pollution planétaire exerce des ravages sur la santé des individus. Les polluants de toutes sortes sont présents dans notre environnement et leurs effets à long terme sont plus ou moins connus. *On estime que les maladies causées par la pollution de l'air ont été responsables de neuf millions de morts prématurées en 2015, soit 16 % de l'ensemble des morts dans le monde, affirmait la revue The Lancet en octobre 2017.* On ignore à peu près tout des autres types de pollution comme, par exemple, la pollution de l'eau qui nous vient de l'aqueduc des villes, une eau dite potable qui serait relativement polluée par une accumulation de métaux et de toxines qui, en synergie, seraient très dommageables...

La progression de la longévité en Occident est compromise. Pour en assurer la croissance, il faudra absolument mieux s'alimenter et bouger davantage, pour dire les choses simplement. Ce sont les deux facteurs sur lesquels on peut exercer une influence responsable.

UN MODÈLE DES TROIS CYCLES DE VIE

FRÉDÉRIC RAYMOND

M.B.A. VIGIE DROIT ET MARKETING



Le graphique ci-dessus consiste en une représentation conceptuelle du modèle des trois cycles de la vie humaine, lesquels varient dans leur durée respective d'une personne à l'autre, chaque personne possédant un bagage génétique différent et un milieu de vie distinct.

L'axe horizontal : L'axe horizontal situe l'âge chronologique afin de permettre à chaque personne d'adapter, à son propre âge biologique, le modèle proposé des trois cycles de vie. L'âge chronologique ne représente qu'une mesure relative, ne reflétant en aucune façon la destinée ni la programmation de chaque personne.

L'axe vertical : L'axe vertical situe le niveau d'activité d'une personne tout au long de ces cycles de vie. Le déclin ou la stabilisation lors du 2^e cycle en dépend.

Âge chronologique

Les points de référence du modèle se présentent comme suit :

Point 0 : Naissance de la personne;

Point 20 : Fin de la croissance physique;

Point 40 : Durant le premier cycle de vie, une personne atteint la maturité et se stabilise. Chez l'humain, c'est souvent une période de remise en question ou de bouleversements personnels.

Point 60 : Le 2^e cycle de vie commence et sera soit

une période de déclin, soit une période de stabilisation continue jusqu'au point 90, en fonction de la capacité/du désir de la personne de pratiquer une activité physique régulière afin de retarder les effets du vieillissement.

Point 90 : Marque le commencement du 3^e cycle de vie avec un point 105 ans correspondant à une date projetée d'espérance de vie maximale.

Les trois cycles de vie humaine

Le modèle incorpore les trois cycles comme suit :

Premier cycle : il dure 60 ans, avec un ralentissement projeté autour de 50 ans, représenté par la ligne médiane pointillée.

Deuxième cycle : 30 ans. L'activité physique et le mouvement deviennent essentiels pour éviter le déclin. La protection du cognitif et du spirituel dépend de l'activité physique.

Troisième cycle : 15 ans. Les activités cognitives et spirituelles prédominent. C'est le cycle de l'esprit où l'être humain se libère des contraintes de son corps sans le perdre.

En conclusion, ce modèle pourrait être utilisé par toute personne désirant effectuer la synthèse de son profil de santé à partir d'un programme d'activité physique qui lui est propre.



RENCONTRES CAFÉ-PHILO

Octobre 2018

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

Le jeudi 18 octobre 2018 à 13h30 au local M-4805

« *Qu'est-ce que l'amour de soi ?* »

**M-4805, au 4^e 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
Café et biscuits seront servis !

Présenté par la Fondation Sibylla Hesse

PAROLES DE FEMMES ET CUISINE ITALIENNE

Ratatouille de courgettes et tomates



Ingrédients :

15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
1 oignon coupé en rondelles
6 courgettes moyennes coupées en dés
2 branches de céleri avec les feuilles tranchées
796 ml (1 boîte) de tomates en dés en conserve
398 ml (½ boîte) d'eau

Quelques feuilles de laurier
Quelques tiges de romarin
1 tige de thym frais ou 1 pincée de thym sec
½ aubergine ou 1 poivron, si désiré
Sel et poivre

Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon pendant 2 minutes. Ajouter les courgettes, les tomates, le céleri, l'eau, les feuilles de laurier, le romarin et le thym et selon le goût, l'aubergine ou le poivron. Saler et poivrer. Bien mélanger, porter à ébullition et laisser mijoter à demi-couvert pendant environ 30 à 35 minutes. Disposer dans un plat de service, bon appétit !

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 et Frédéric Raymond.

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

Famille
Québec

LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

FONDATION Sibylla Hesse

iugm
Institut universitaire
de gériatrie de Montréal

Université
de Montréal

MERCK



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada