



gérophare

Bulletin de l'Observatoire Vieillessement et Société | Mai 2019

PROCHAINES CONFÉRENCES

*Prendre soin de votre
santé : un travail d'équipe!*

Dre Paula Lebel

**Le jeudi 2 mai
14 h 00**

De l'OVS

*Conférence-dégustation :
Alimentation adaptée aux
réalités du vieillissement*

Dre Nancy Presse

**Le jeudi 30 mai
14 h 00**

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

L'ATTRAIT PERNICIEUX DES FAUSSES NOUVELLES

On peut se demander par quel mécanisme une fausse nouvelle connaît une popularité parfois inattendue et souvent dangereuse. Par exemple, plusieurs milieux médicaux et scientifiques s'inquiètent, à juste titre, de la popularité grandissante de la mode récente qu'est cet engouement pour dénoncer les méfaits des vaccins en général.

Si l'on essaie de remonter au début apparent de cette mode, on se retrouve au moment où on a commencé à dénoncer la dangerosité du vaccin anti-rougeole, qui aurait comme effet de causer l'autisme chez les enfants vaccinés. Cette fausse nouvelle a été dénoncée à de nombreuses reprises par les milieux scientifiques. Plus encore, dans un effort particulier, les autorités médicales d'Australie ont temporairement suspendu la vaccination anti-rougeole, sans observer quelque modification que ce soit du taux d'autisme dans la population.



**GLORIA JELIU, MD
VIGIE SANTÉ**

D'autres preuves tout aussi convaincantes existent, qui confortent l'idée de l'effet bénéfique et protecteur des vaccins, sont observées lors de la chute du régime communiste en URSS, dans les années 89-90. Alors qu'on observait une désorganisation temporaire du système de santé. Alors que la vaccination contre la diphtérie a été suspendue, on a observé une réapparition des cas parfois mortels de cette maladie.

Par ailleurs, les pays qui connaissent une bonne couverture vaccinale contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche voient diminuer ou disparaître ces pathologies potentiellement dangereuses ou souvent mortelles.

Parallèlement, les incidents reliés à la vaccination sont généralement minimes, rarissimes et somme toute quasi-inexistants. On peut observer, au site d'injection, une réaction locale bénigne et temporaire (gonflement, rougeur);

et, plutôt rarement, une réaction fébrile de quelques jours. Ce n'est qu'occasionnellement qu'on observera des réactions plus graves, impliquant le système nerveux central (encéphalite ou réaction apparentée), et celles-ci sont de l'ordre de quelques unités par million de vaccinés.

Et ce sont ces cas très isolés de réactions gravissimes qui sont montés en épingle dans la presse populaire et ont enflammé l'imagination de plusieurs concitoyens.

On peut par ailleurs se rappeler que les cas de rougeole, diphtérie, tétanos ou de coqueluche ont pratiquement disparus dans les pays qui prônent une couverture générale des vaccins pour la population infantile.

Il faut aussi rappeler que la fabrication des vaccins se déroule sous haute surveillance, à partir du virus atténué ou de substances apparentées aux germes qui causent la maladie qu'on veut combattre. Des preuves existent : les pays où les enfants ne sont pas vaccinés connaissent des micro-épidémies de rougeole, comme par exemple aux États-Unis présentement.



De tout temps, la musique a ravi l'âme des êtres humains; n'adoucit-elle pas les mœurs? Les instruments de musique constituent les objets les plus anciens de l'invention humaine, il y a plus de 40 000 ans, d'après Thémis Belkhadra. De nombreuses recherches ont démontré que l'écoute musicale, le chant ou la pratique d'un instrument étaient une source de joie de vivre. Que serait notre existence sans la musique? Elle est si intimement liée à nos émotions. Tous les sentiments y sont exprimés : tristesse, douleur, inquiétude, amour, joie, plaisir, etc. *Par la musique, l'être humain chante l'acceptation amoureuse de la splendeur du monde...*, écrit Thomas De Koninck. Comme une prière, la musique est une élévation de l'esprit.

Si la musique est un grand art, il n'en demeure pas moins qu'elle est un outil fondamental pour influencer

Les vaccins saisonniers contre la grippe (influenza) protègent clairement les personnes les plus susceptibles, ainsi en témoignent les taux de mortalité diminués dans la tranche la plus vulnérable de la population.

La seule question à laquelle nous n'avons pas de vraie réponse est la suivante : comment se fait-il que des personnes adultes et présumément intelligentes se laissent convaincre par des rumeurs non-fondées, alors qu'il existe des preuves scientifiques du caractère préventif des vaccins correctement conservés dans une chaîne de froid intacte?

Il faut croire que certains êtres humains manquent de sens critique et de jugement et sont prêts à gober n'importe quoi, surtout lorsque les nouvelles non-fondées compromettent la réputation d'institutions scientifiques.

Vivent les vaccins qui protègent nos enfants, où qu'ils soient sur la planète, et vive la santé protégée par la science!

ANDRÉ LEDOUX
AUTEUR, CONFÉRENCIER
ET VIGIE QUALITÉ DE VIE

toute la mécanique de notre cerveau. Quand on écoute de la musique ou que l'on chante, nos aptitudes cognitives sont activées, ce qui peut favoriser la mémoire et développer notre attention et notre concentration. L'écoute de la musique produit des effets heureux chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Un air connu, le temps d'une chanson semble raviver l'identité de ces gens, leur visage montrant un sourire ou l'expression d'une joie.

L'effet Mozart?

Qui aurait pu penser un jour que la musique pouvait influencer l'intelligence? En 1993, des chercheurs ont cru comprendre que le fait d'écouter du Mozart pendant au moins 10 minutes favorisait le fonctionnement cérébral comme la concentration et le raisonnement. Il s'agissait de l'effet Mozart. Selon certains chercheurs,

l'effet Mozart serait une arnaque. D'autres études ont nettement démontré que l'audition de la musique procurait essentiellement de la relaxation et du bien-être. Mais il y a plus.

Des recherches récentes du directeur du Laboratoire d'étude de l'apprentissage et du développement (CNRS), Emmanuel Bigand, soutiennent une affirmation fort étonnante : *non seulement la musique augmente le quotient intellectuel, mais c'est la discipline la plus performante pour développer les facultés cérébrales. L'activité musicale est au cœur de la sphère cognitive*¹. Écouter et déchiffrer en quelque sorte une pièce musicale serait une sorte de mathématique sonore, ce qui serait très heureux pour le développement du cerveau.

Dans son livre, *Les bienfaits de la musique sur le cerveau*, Emmanuel Bigand affirme que la musique produit *une modification des mécanismes biochimiques du cerveau, une activation de la production de dopamine et donc de la plasticité cérébrale, une restauration du réseau des neurones ainsi qu'une action bénéfique dans les traumatismes crâniens, les maladies de Parkinson et les aphasies*. Aussi est-il souhaitable de faire entendre de la musique aux personnes atteintes notamment de la maladie d'Alzheimer.

Jouer d'un instrument de musique : un bienfait remarquable

Si l'audition de pièces musicales comporte beaucoup d'avantages pour le cerveau, l'apprentissage d'un instrument de musique vaut son pesant d'or. Selon le psychologue Jutz Janche de l'université de Zurich, *apprendre à jouer d'un instrument de musique élève le QI de 7 points, tant chez les adultes que chez les enfants. Nous avons constaté que, même chez les personnes de plus de 65 ans, un gros changement se produit dans le cerveau après avoir joué d'un instrument de musique pendant quatre ou cinq mois, une heure par semaine. Jouer de la musique change la forme et la puissance du cerveau*². Faire de la musique est donc une façon des plus efficaces de stimuler le fonctionnement cérébral, de lutter contre le déclin cognitif.

Si tout exercice mental contribue, à des degrés divers, à

l'entretien des neurones, il semblerait que la musique soit un moyen exceptionnel pour garder son cerveau alerte et vif. Dans le magazine *Psychologies*, Marie-Anne Garcia-Bour nous dit : *la palme de la stimulation cérébrale revenant à la pratique ou l'apprentissage d'un instrument de musique qui exige vivacité d'esprit et coordination des mouvements*³.

La musicothérapie



Une thérapie qui n'est pas nouvelle, la musicothérapie. Les Anciens y vouaient un culte et l'on s'en servait pour calmer les ardeurs des sociétés primitives. Au Québec, grâce aux efforts de Thérèse Pageau, une pionnière dans le domaine, la psychiatrie a pu bénéficier de la musicothérapie.

Les bienfaits de cette thérapie, comme le souligne Pas-seportsanté, sont nombreux : heureux effets sur l'humeur et l'anxiété, soulagement de la douleur et de certains symptômes de l'autisme, amélioration du sommeil et de la qualité de vie des personnes atteintes de pathologies dégénératives. Bien normal que des séances d'audition musicale soient populaires dans plusieurs CHSLD.

C'est surtout sur la maladie d'Alzheimer que la musique exerce de bons effets. Elle permet aux patients de les sortir de leur torpeur, parce qu'elle active la fonction cérébrale, notamment les *capacités résiduelles de la mémoire*. Ils peuvent alors retenir de nouvelles pièces musicales, les reproduire sans en restituer les paroles. Il faut prendre garde : la musique ne guérit pas. Tout au plus, elle peut retarder la progression de la maladie, mais l'amélioration du bien-être et de la qualité de vie est indéniable.

Références

¹Bigand, Emmanuel, *Les bienfaits de la musique sur le cerveau*, Paris, Belin éditeur, 2018.

²santenutrition@mail.santenatureinnovation.info (Consulté le 20 février 2019)

³Garcia-Bour, Marie-Anne, *Psychologies*, juin-juillet 2018, hors-série consacré au bien-vieillir, p. 101.



RENCONTRES CAFÉ-PHILO

Mai 2019

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



Le jeudi 9 mai 2019 à 13h30 au local M-4805 du CRIUGM
« *Que permet l'écoute de la musique ?* »

Le jeudi 23 mai 2019 à 13h30 au local M-4805 du CRIUGM
« *Qu'est-ce qui distingue l'amour de l'amitié ?* »

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

Informations utiles (partie 2)

Régime de pension du Canada et Programme de la sécurité de la vieillesse

1 800 277-9915

www.canada.ca/fr

Revenu Québec

1 800 267-6299

www.revenu.gouv.qc.ca

Régie du logement

1 800 683-2245

www.rdl.gouv.qc.ca

Régie des rentes du Québec

1 800 683-2245

www.retraitequebec.gouv.qc.ca

Régie de l'assurance-maladie du Québec

1 800 463-9749

www.ramq.gouv.qc.ca

Service-Québec (renseignements sur les services gouvernementaux)

1 800 644-4545

www.gouv.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.

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