

RETRAITE ACTIVE



BRICOLEZ
AVEC LES BONS
OUTILS S 6

QUAND LES GRANDS-PÈRES
SE FONT PROFS AUPRÈS
DES JEUNES S 3



QUÉBEC, LE DIMANCHE 14 MAI 2000

www.lesoleil.com

Zone de turbulences

Les gens ont hâte d'être à la retraite mais souvent, ça ne se passe pas comme ils l'avaient imaginé

■ QUÉBEC — Futurs jeunes retraités, préparez-vous à vivre... une autre crise d'adolescence. « Les jeunes et le groupe de 50-60 se trouvent actuellement à un seuil critique de leur existence; ils ont à faire l'expérience d'un nouveau départ », écrit la sociologue Lucie Mercier dans son livre *À la retraite, re-traiter sa vie*.

« Les uns redoutent l'entrée dans le monde des adultes avec l'impératif de devoir s'assumer; les autres commencent à entrevoir leur propre vieillissement. Les premiers se font souvent barrer la route par la génération qui les précède; les seconds sont de plus en plus tôt évincés de l'univers du travail et connaissent souvent une fin d'activité instable et même perturbée, qui les envoie plus tôt que prévu à la retraite », poursuit l'auteure.



Sophie Émond

SÉmond@lesoleil.com

« Le jeune est en période d'insertion professionnelle, il part dans la vie; pour le retraité, c'est un nouveau départ », résume M^{me} Mercier en entrevue. Un nouveau départ qui sera inévitablement précédé d'un moment de turbulences, alors que la personne devra redéfinir son identité et son rôle, donner une autre orientation à sa vie.

Et cette période sera d'autant plus agitée qu'elle coïncide de plus en plus souvent — retraites anticipées aidant — avec la crise du mid life, ou crise du milieu de la vie, qui surgit dans la cinquantaine. Un moment important de la vie que les sociologues comparent à l'adolescence.

LE SPECTRE DE LA MORT

Cette crise de la cinquantaine, que tout le monde vit plus ou moins intensément, est cette soudaine prise de conscience du temps qui passe. Les gens se questionnent alors sur le sens de leur vie, leurs accomplissements, leur avenir... C'est l'heure du bilan, avec en trame de fond le spectre de la fin imminente. On pense à la mort, à sa propre mort. Déjà, il faut faire des deuils de certains projets, puisque tout ce qu'on a voulu réaliser ne pourra se faire. « Toutes les tragédies que l'on peut imaginer reviennent à une seule et unique tragédie: l'écoulement du temps », a écrit la philosophe française Simone Weil.

À cela s'ajoutent les transformations physiques, désagréables mais inévitables, liées à l'âge, comme la ménopause, chez les femmes.

Bref, une période difficile.

Mais au départ, les gens sont généralement très heureux lorsqu'ils entrent dans la retraite, constate Lucie Mercier. « Le premier mois, la première année, ils vivent dans un état euphorique, ils voient ça comme un beau congé. Et c'est important de reprendre son souffle; on a besoin de s'arrêter, je pense. Les gens ont hâte, mais souvent, ça ne se passe pas comme ils l'avaient imaginé. »

Ainsi, après un an, deux ans ou plus de farniente, les retraités commencent parfois à trouver le temps long. « Un homme est venu me voir au Salon du livre. Il m'a dit: « Je n'ai senti aucune coupure à la retraite mais après cinq ans, je ressens un gros vide », illustre l'auteure. L'absence de routine, de vie bien rodée, la perte des habitudes, des repères familiaux et des contacts sociaux qu'ils avaient dans leur milieu de travail se font lourdement sentir. Ceux qui ont consacré leur vie active au travail, sans développer d'autres intérêts, se sentent soudain inutiles. Démunis, désœuvrés, paniqués, certains retraités se lèvent ainsi chaque

matin et partent pour le bureau... avant de revenir chez eux.

« C'est là qu'on se rend compte que le travail représente bien plus qu'un ensemble de tâches », poursuit la sociologue.

Le retraité doit donc entreprendre une transition vers sa nouvelle vie, en élaborant des projets de longue haleine et en trouvant des occupations valorisantes. Cela peut être du bénévolat, ou la reprise d'une activité jadis abandonnée, faute de temps.

« Il faut trouver quelque chose qui nous tient à coeur, soutient M^{me} Mercier, qui anime des ateliers de préparation à la retraite (voir autre texte). Souvent, les gens pensent à une activité de courte durée, comme un voyage, mais n'ont plus rien devant eux après. Ce n'est pas donné à n'importe qui de maintenir toute cette liberté-là. Le manque de structure, à la longue, finit par peser. On rencontre beaucoup de gens qui vivent un ennui, les journées sont toutes pareilles! Il est là, l'équilibre », poursuit l'auteure.

Un équilibre qu'il importe de trouver car les gens qui, après quelques années, ne parviennent pas à faire le passage vers cette autre étape restent dans une impasse, prévient la sociologue. C'est alors que des troubles physiques et psychologiques peuvent insidieusement apparaître et dégénérer rapidement (voir autre texte).

Voir ZONE en S 2 >

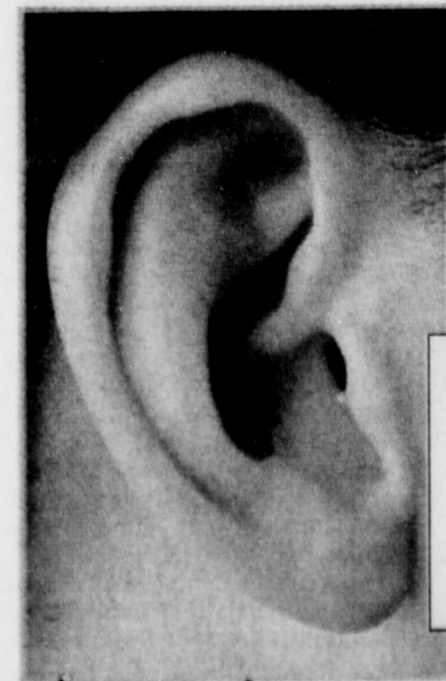
AUTRES TEXTES

- La réflexion avant l'argent Page S 7
- La chute Page S 7



LE SOLEIL, JEAN-MARIE VILLENEUVE

La sociologue Lucie Mercier, auteure de « À la retraite, re-traiter sa vie », consacrera sa retraite à l'écriture et au piano. Elle conseille fortement aux futurs retraités de planifier des activités à long terme en prévision de leurs « vieux jours ».



QUOI?

Vous avez de la difficulté à comprendre dans le bruit?

La prothèse de technologie numérique vous permet maintenant de résoudre ce problème. Elle s'ajuste automatiquement en amplifiant la parole tout en réduisant les bruits ambiants. Elle est disponible dans tous les modèles dont la prothèse super-miniaturisée.

Une période d'essai vous convaincra de l'efficacité de nos prothèses auditives.



QUÉBEC 522-3656
320, Saint-Joseph Est, local SS-036

LORETTEVILLE 842-0793
Centre médico-dentaire
153, boulevard Valcartier

LÉVIS 835-0497
53, avenue Bégin

EXTÉRIEUR SANS FRAIS: 1-800-363-7386

Une prothèse auditive SANS FRAIS ET SANS LIMITE D'ÂGE avec la carte d'assurance-maladie du Québec (pour les gens qui répondent aux critères)*.

*Le modèle illustré n'est pas payé par la Régie de l'assurance-maladie du Québec.

La retraite dans tous ses états

Notre premier numéro de *Retraite active* a connu un succès impressionnant. Les commentaires qui sont venus de toutes parts étaient fort élogieux. C'était un numéro à couper le souffle! Peut-être même un peu trop...

Quelques-uns de nos lecteurs ont pu se sentir un peu bousculés à la lecture de tous ces reportages sur ces *supermen* ou ces *superwomen* pétants de santé et débordant d'énergie. Mais on peut avoir une retraite active sans escalader l'Everest ou faire du parachutisme. Notre but n'était pas de vous esouffler, mais plutôt de vous montrer que la retraite, ça se vit de façon active, peu importe le style d'activité.

Nous continuerons, au cours des prochains numéros, à vous présenter d'autres retraités qui se distinguent de l'ordinaire, mais nous penserons aussi à aborder des aspects plus délicats de la

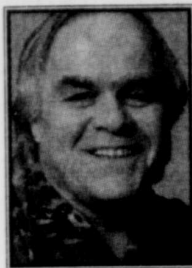
retraite, tel notre reportage principal du présent numéro, qui montre que le passage de la vie au travail à la retraite peut présenter son lot de difficultés.

Dans notre première publication, en avril, le rédacteur en chef nous faisait la présentation de ce nouveau concept que nous offrons à nos lecteurs. Aujourd'hui, je veux vous présenter nos chroniqueurs, dont vous pourrez lire les chroniques dans chacune de nos éditions. Dans le premier numéro, nous en avions cinq, dans celui que vous avez en main, nous en avons un sixième.

Parlons d'abord de notre chronique d'*Humeur*. Elle est signée par Jean-Claude Germain, cet animateur, auteur, metteur en scène, directeur de théâtre, professeur, journaliste, critique dramatique, conteur et, surtout, grand communicateur. M. Ger-

main est né le 18 juin 1939, à Montréal. Il n'est pas retraité, mais il manie le verbe avec une aisance incroyable.

La chronique *Nutrition* est signée par Josée Nadeau. Depuis 1990, M^{me} Nadeau agit à titre de consultante au Bureau d'expertise en diététique. Elle travaille actuellement en CLSC dans des programmes de maintien à domicile, de périnatalité et de services courants. En maintien à domicile, son rôle est de visiter les clients « victimes » du virage ambulatoire. Elle aide à leur assurer une meilleure nutrition, pour éviter une réhospitalisation.



Jacques Samson
JSamson@lesoleil.com

Parallèlement au programme de périnatalité, elle travaille à un projet de recherche sur la nutrition comme alternative à la médication pour les enfants souffrant d'hyperactivité. Tout un programme, n'est-ce pas?

C'est Michel Langlois qui signe notre chronique *Généalogie*. Actuellement retraité, M. Langlois a fait carrière comme historien et généalogiste professionnel. Il a travaillé aux Archives nationales du Québec de 1976 à 1997. Il a 40 ans d'expérience en généalogie. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages généalogiques et il a prononcé des conférences sur le sujet au Québec, en France et en Suisse. Comme spécialiste, difficile de trouver mieux!

Notre chronique *Finances* appartient à Raymond Baribeau, un retraité qui s'y connaît drôlement. M. Baribeau a une longue expérience de travail dans le réseau Desjardins. Après avoir passé quatre ans dans des fonctions de base dans les caisses, il a œuvré 21 ans à la Fédération des caisses populaires Desjardins de Québec comme conseiller technique, coordonnateur à la formation technique, directeur de la formation, directeur de la gestion immobilière et di-

recteur de la gestion financière. Il a aussi travaillé, pendant 10 ans, à la direction générale de la caisse de L'Ancestral-Lorette.

Notre chronique *Offres d'emplois bénévoles* porte la signature de Marc Saint-Laurent. Ce monsieur a passé 20 ans de sa vie dans l'enseignement et la pastorale dans le Nord de l'Ontario. Il a aussi été fonctionnaire à Emploi Canada de 1977 à 1994. Il est maintenant à la retraite.

Enfin s'ajoute une chronique *Médecine*. Elle est rédigée par le Dr David Lussier, un spécialiste en médecine interne qui termine actuellement sa formation en gériatrie, à l'Université de Montréal. À partir de juillet, le Dr Lussier exercera en gériatrie au Centre universitaire de santé de McGill. Cet homme verra sans doute profiter de judicieux conseils, tout au long de ses chroniques.

Vous avez donc là bien de bonnes choses à vous mettre sous la dent. Bonne lecture!

ZONE Virage à venir

Suite de la S 1

« On voit beaucoup de retraités heureux, mais on ne voit pas l'autre côté de la médaille. Les suicides, on sait que ça arrive, mais on n'a pas de chiffres », avance prudemment la chercheuse.

Pour illustrer ces cas pathétiques, et plusieurs autres types de retraite, la sociologue a étoffé son livre de récits de vie basés sur des cas vécus. On peut ainsi suivre les parcours de Philippe, René et Paul, trois générations qui ont vécu bien différemment leur vie, leur retraite et leur vieillesse, du début du siècle à nos jours.

À travers ces exemples, la sociologue rapporte les moments qui ont marqué l'histoire du Québec, dont l'industrialisation, l'exode vers les villes, les premières mesures d'aide aux personnes âgées, l'arrivée des régimes de retraite, et surtout la modification du portrait des différentes générations.

Dans *À la retraite, re-traiter sa vie*, Lucie Mercier s'est particulièrement intéressée aux retraités du gouvernement du Québec, qui se sont prévalu en masse du Programme de départs volontaires, en 1997. « Il y a eu un gros boum. C'était un phénomène unique, par le nombre de personnes impliquées et leur jeune âge — toutes en bas de 60 ans », explique l'auteure.

Cette « chance unique » a en effet poussé 36 000 employés de l'État à se retirer plus tôt que prévu, avec des résultats parfois plus ou moins concluants, autant pour eux que pour l'appareil gouvernemental. En rationalisant ainsi son effectif, le gouvernement a perdu énormément de compétences et d'expérience, observe la sociologue.

Par ailleurs, le nombre de baby-boomer retraités ne cesse d'augmenter et il y aura de moins en moins de jeunes pour contribuer à la caisse de retraite.

« On est à un espèce de tournant, il va se faire un virage, prédit Lucie Mercier. Peut-être que bientôt, il y aura de la place pour tout le monde sur le marché du travail; il me semble qu'il y aurait moins de tensions entre les générations s'il y avait quelque chose comme ça. Ou bien on continue à faire ce qu'on fait là, avec seulement une tranche d'âge qui fait tout. Là, on s'en remet juste aux 30-50 pour tout faire. Cette compression, c'est un non sens », estime la sociologue, qui prône la mise en place de mesures spéciales pour les employés de 50 ans et plus. Pourquoi pas du travail à temps partiel, des congés sabbatiques, des horaires flexibles, des parcours professionnels spéciaux?

Parce que les jeunes retraités, tout quinquagénaires qu'ils soient, sont encore plein d'énergie, et plusieurs souhaiteraient continuer à travailler, mais à un rythme plus lent. Ils sont d'ailleurs de plus en plus nombreux à retourner au travail, soit 13% des 50 ans et plus, rapporte Lucie Mercier.

Déjà, on sent un retour du balancier; un peu partout dans le monde, les gouvernements songent à hausser l'âge d'admissibilité à la retraite. Les États-Unis et le Japon l'ont déjà fait.

GÉNÉALOGIE

Qui consulter?

Le mois dernier, dans une première chronique, je vous indiquais comment procéder pour débiter des recherches en généalogie. Vous avez eu un mois pour vous documenter auprès de votre famille. Vous avez sans doute une li-gnée ancestrale établie par quelque un de la famille. Ça vous donne le goût d'en savoir plus et surtout de bien vérifier si tous les renseignements que vous avez en main sont exacts. Comment pouvez-vous procéder?

Si vous êtes de la grande région de Québec, vous avez deux choix: ou vous vous rendez faire des recherches au centre des Archives nationales du Québec, ou vous allez à la Société de généalogie de Québec. Dans les deux cas, c'est au même endroit, c'est-à-dire au pavillon Louis-Jacques-Casault de la Cité universitaire, à Sainte-Foy. Toutefois, les modalités de consultation, les horaires, les documents qu'on peut trouver y sont très différents. Nous allons préciser tout cela dans une prochaine chronique, mais auparavant, je tiens à rappeler une chose: en généalogie, ce qui nous manque le plus, c'est du temps. Il y a tellement de choses à faire et d'avenues possibles à explorer qu'on peut y perdre royalement son temps si on n'a pas la sagesse de prendre les bonnes informations dès le début.



Michel Langlois
Collaboration spéciale

En effet, les personnes qui s'adonnent pour la première fois à des recherches généalogiques ont souvent tendance à croire qu'elles sont les premières à aborder le sujet qui les intéresse, qu'elles sont les premières à partir à la découverte de leurs ancêtres. Comme elles ne possèdent pas les connaissances nécessaires pour effectuer efficacement des recherches généalogiques, elles vont à tâtons et perdent souvent un temps fou à parcourir le chemin que d'autres ont suivi bien avant elles. Il est donc très important, avant de se lancer à corps perdu à la recherche de ses ancêtres, de consulter les personnes aptes à nous aider de façon efficace.

NE TRAVAILLEZ PAS POUR RIEN

Avant tout, il faut s'informer pour savoir si les recherches que nous désirons réaliser n'ont pas déjà été faites. En général, il y a toujours un ou une généalogiste quelque part qui a fait un travail sur notre patronyme. Il est rare qu'on ne puisse rien trouver. Aussi, il est prudent, au départ, de consulter les spécialistes, les sociétés de généalogie, les associations de familles et les instruments de recherches qui peuvent nous permettre de faire le point sur le sujet. À mon avis, à moins que vous teniez mordicus à faire tout le chemin par vous-mêmes, il vaut vraiment la peine, quand on commence des recherches en généalogie, de s'informer auprès de gens qui ont déjà fait la route avant nous.

La première démarche à faire est de vous informer s'il existe une association de familles qui regroupe les gens qui portent le même patronyme que vous. Pourquoi? Parce que généralement, dans cette association de familles, il y a un, deux ou trois généalogistes qui ont regroupé dans un dictionnaire ou dans une banque informatisée les renseignements que vous recherchez. La meilleure façon de connaître quelles sont les associations de familles qui existent au Québec est de vous informer auprès de la Fédération des familles souches québécoises inc. Pour éviter que la Fédération soit inondée d'appels téléphoniques, je me permets de reproduire ci-dessous, par ordre alphabétique, la liste des associations de familles qui font présentement partie de la fédération.

Si vous désirez entrer en communication avec l'une ou l'autre de ces associations de familles, vous devez écrire au nom de l'association en question à l'adresse suivante: C.P. 6700, Sillery, Québec, G1T 2W2.

Quant aux autres associations de familles qui existent et ne sont pas membres de la Fédération des familles souches québécoises, je ne suis malheureusement pas en mesure de vous en donner la liste ni les coordonnées et il est inutile d'appeler à ce sujet à la Fédération des familles souches québécoises.

- | | | | |
|---------------|-------------------|--------------------|-----------------------|
| Alarie/Alary | Cabana | L'Étoile | Pagé |
| Albert | Charron et | Lacombe | Paquin |
| Asselin | Ducharme | Laflamme | Paré |
| Auchir | Cheval | Lambert | Parent |
| Bailargeon | Chouinard | Langlois | Parenteau |
| Baker | Cliche | Laroche et | Pelletier |
| Barrette | Cloutier | Rochette | Pépin |
| Basque | Coderre | Lavoie | Perron |
| Bastarache | Corriveau | Leduc | Pilon |
| Beaudet | Demers | Leblond | Piñard |
| Beaulé-Boiley | Déry | Leduc | Plante |
| Beaulieu | Dion | Legault | Paulin |
| Bélanger | Dionne | Lehoucq | Prévost-Prevost |
| Bellefleur | Doyon | LeMarchant | Provencher |
| Bernier | Dubé | Lemieux | Rasset |
| Bérubé | Dubois | Lemire | Ratté |
| Bisson | Duchesneau | Lessard | Raymond (Phocas) |
| Blais | Dumas | Létourneau | Richard |
| Bois | Duplain | Levasseur | Rioux |
| Boisvert | Durand | Lévesque | Robitaille |
| Bonneau | Faucher/Foucher | Loignon | Rodrigue |
| Boudreau | Foisy | Malenfant | Rouleau |
| Boulanger | Fortier | Marchand | Roy |
| Boudier | Fournier | Martineau | Saindon |
| Boulianne | Fréchette | Mathieu | Saint-Amand |
| Bourbeau | Gagné-Bellavance | Mercier | Saint-Pierre |
| Bourg-Bourque | Gagnon et Belzile | Messier | Saint-Pierre-Dessaint |
| Boutin | Garsau | Michaud | Séguin |
| Brisson | Gautreau | Miville-Deschesnes | Tanguay |
| Brochu | Gautreau | Moisan | Tardif |
| Brouillette | Gourques-Gourde | Monast | Théberge |
| Campagna | Grenon | Montambault | Thériault |
| Caron | Gronin | Morency | Thibault |
| Chailfoux et | Héroux | Morin | Thiffault |
| Chailfoux | Houde | Morissette | Trudel |
| Chalouff | Houdé | Nau | Trudel |
| Champagne | Jean | Normand | Vandanaigue |
| Charbonneau | Jobin | Ouellet | Vailllet |
| Charron dit | Kirouac | Quimet | Veilleux |



Jean-Paul Tremblay réalise son rêve.

« Flyé », le retraité

RIVIÈRE-DU-LOUP — Depuis quelques mois, Jean-Paul Tremblay, de Rivière-du-Loup, caresse un beau rêve qui pourrait bien l'occuper à plein temps d'ici peu. Retraité depuis janvier, il a décidé de concrétiser son projet en organisant dès cet été son tout premier « Séjour flyé pour retraités ».

C'est en assistant à des rencontres du groupe « Les retraités flyés » de Montréal que M. Tremblay a eu l'idée d'organiser ces séjours.

« Ces gens se rencontrent pour échanger et partager leurs passions et organisent des voyages de plaisir outre-mer ou des séjours d'aide humanitaire au Guatemala. Mais ce n'est pas tout le monde qui a le temps et les moyens de partir si loin ou si longtemps », dit-il.

C'est là que l'éclair de génie s'est manifesté. « J'ai décidé de "flyer" un peu moins haut, et d'offrir aux retraités québécois des séjours en province dans une formule intéressante, abordable et de courte durée. »

De telles activités sont monnaie courante aux États-Unis et au Canada. Mais la formule n'a jusqu'ici obtenu que peu de popularité au Québec, du fait que la majorité de la documentation n'est présentée qu'en anglais.

Le premier « séjour flyé pour retraités », version Tremblay, aura lieu du 14 au 16 juin à Rivière-du-Loup. La journée du 15 sera consacrée à la découverte de la tourbe, une richesse naturelle présente en abondance dans cette région. Un atelier général d'information et une visite de Tourbière Berger sont à l'horaire. Le lendemain, place à l'activité physique avec une randonnée sur la piste cyclable Le petit Témis.

ON RETOURNE À L'ÉCOLE...

Les retraités « flyés » pourront même se remémorer leur jeunesse, puisque l'hébergement pour les trois nuits est prévu dans les résidences du cégep de Rivière-du-Loup. Trois repas par jour et diverses activités de soir, comme l'observation du coucher de soleil à la Pointe, sont inclus dans le prix global de 250 \$. Il va sans dire que votre hôte s'occupe de l'accueil et du confort des convives durant leur séjour. Il est à noter que les gens qui veulent participer à ce séjour doivent se rendre à Rivière-du-Loup par leurs propres moyens.

« Je fais un set. Si ça marche, que ça fait bouillir de la neige, ce sera un beau problème puisque si d'autres régions s'intéressent à la formule et organisent aussi des séjours chez eux, j'espère pouvoir superviser le tout. Au Québec, il y a de plus en plus de retraités qui ont encore le goût de bouger et de faire des découvertes. »

Les personnes intéressées peuvent contacter le Service de la formation continue du cégep de Rivière-du-Loup, au 1-800-463-8016.

De courts séjours dans les beaux coins de la province



Marc Larouche
Collaboration spéciale

Venez profiter d'une belle vie!

En plus de tous nos services privilégiés

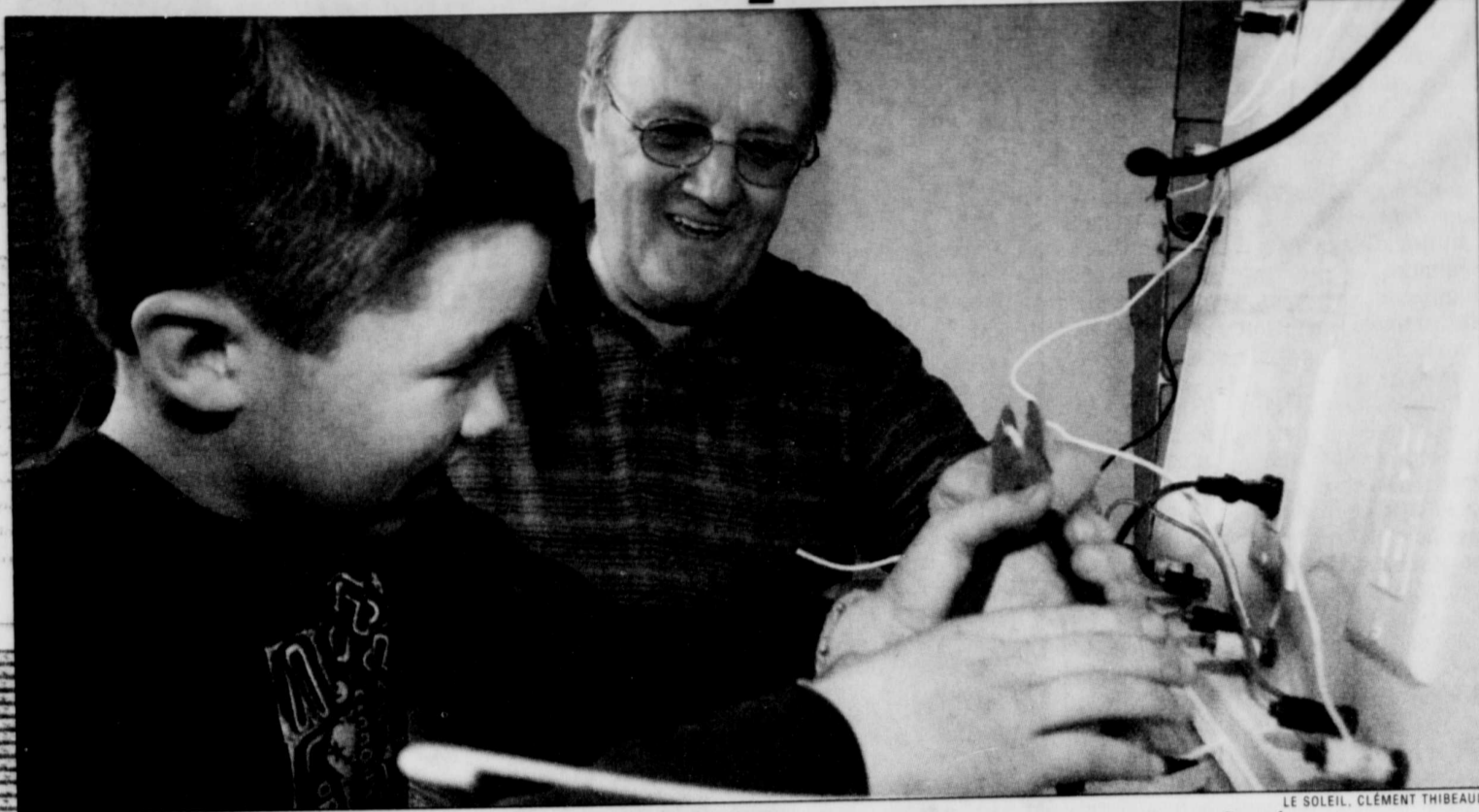
Aquaforme • Club de marche
Conditionnement physique
Pétanque • Tai Chi

MANOIR • MANRÈSE

Résidence pour retraités et pré-retraités
700, avenue Murray, Québec
(418) 683-6438

Contactez-nous 7 jours sur 7

Des outils pour la vie



Le petit Jean-Louis Dorion s'initie aux principes de base de l'électricité avec « grand-papa » Florent Gagné.

Des grands-papas offrent des ateliers de menuiserie et d'électricité à des jeunes

SAINTE-FOY — Communiquer sa passion peut se faire à tous les âges. Apprendre aussi. C'est avec cette idée en tête que la Maison des grands-parents de Sainte-Foy a mis sur pied, il y a quelques mois, des ateliers de menuiserie et d'électricité destinés aux jeunes du primaire et du secondaire.

Depuis la création de l'organisme, il y a près d'un an, la cinquantaine de grands-parents bénévoles de la région s'était surtout consacrée à l'aide aux devoirs. Mais à la suite d'une réflexion sur la problématique des jeunes garçons à l'école, sujet d'inquiétude pour les aînés, le groupe a décidé d'élaborer un atelier qui allait favoriser le contact avec ces derniers.

De fil en aiguille, l'idée de mettre sur pied une activité portant sur la menuiserie et l'électricité a pris forme. C'est ainsi que pendant 12 semaines, au rythme de deux fois par semaine, une vingtaine de jeunes volontaires se familiarisent avec les rudiments de ces techniques, sous la supervision de grands-parents. « Pour nous, l'accueil, c'est important. Notre projet est intergénérationnel; nous cherchons à recréer le tissu social. C'est l'objectif de la maison », explique sa présidente, Suzanne Lavallée.

Sorte de main tendue vers la jeunesse, cette initiative se veut donc l'occasion pour les plus vieux de transmettre leurs valeurs à la nouvelle génération.

« C'est notre façon d'aborder l'enfant, soutient Suzanne Lavallée. Comme les choses élémentaires se perdent, de nos jours, on veut les aider à se débrouiller dans la vie. Et comme il y a de plus en plus de familles monoparentales, dans lesquelles le père est absent, on veut leur permettre de se rapprocher des grands-papas. L'idée, c'est de contrer le décrochage des garçons », continue la présidente, qui croit que la pédagogie actuelle est inefficace face à cette réalité. Surtout que les activités manuelles, pour lesquelles

beaucoup de garçons démontrent aptitudes et intérêt, sont pratiquement évacuées du paysage scolaire.

Raison de plus, croit M^{me} Lavallée, pour offrir une alternative qui sorte du cadre habituel. Il faut dire qu'à ce chapitre, les aînés savent y faire. Leurs mots d'ordre: chaleur et accueil. À preuve, s'il y a une règle qu'on ne peut transgresser à la Maison des grands-parents, c'est celle de la collation!

Car après avoir été cueillis par taxis après l'école, les jeunes sont invités à prendre le goûter. Une bénévoles, Colette Moisan, concocte amoureusement ces collations, en plus de voir à l'approvisionnement des stocks.

Il s'agit ensuite de se mettre au boulot. Dans l'atelier d'électricité, organisé par Florent Gagné et Robert

Cloutier, quatre jeunes à la fois apprennent les principes de base de la technique. « On leur apprend des choses élémentaires qui les valorisent, comme par exemple distinguer les couleurs de fils. On leur apprend aussi à organiser un interrupteur, à installer des gongs de portes et à détecter des troubles sur des petits appareils. Ce sont toutes des petites choses qui, vis-à-vis leurs parents, les valorisent. Quand quelque chose se brise à la maison, ils peuvent dire: "Laisse, je peux réparer ça!", illustre Florent Gagné.

L'enseignant retraité en électricité, dont les enfants sont adultes maintenant, trouve beaucoup de plaisir à s'investir auprès des jeunes. « J'avais de l'expérience dans l'enseignement et j'ai reçu beaucoup dans ma vie. J'ai décidé d'en redonner un

peu. Surtout que je n'ai pas si mal réussi avec mes enfants! Je trouvais le projet de la maison vraiment bien et je voulais que ça fonctionne », a-t-il raconté.

À quelques maisons de là, dans l'atelier de Gilles Émond, quatre apprentis menuisiers construisent une armoire à rangement. Raymond Arbour, un mé-

nusier à la retraite, dirige sa « classe » avec ravissement. « Ce que j'aime, c'est le contact avec les jeunes dans l'atelier. C'est un contact direct. On peut jaser de n'importe quoi », dit celui qui se consacre surtout à la sculpture aujourd'hui.

M. Arbour sait garder ses ouailles occupées. Ces dernières ont créé jusqu'à maintenant des boîtes à outils et des cabanes d'oiseaux. L'un d'entre eux réalise même l'ambitieux projet d'un périscope. Le professeur est fier. « Ils apprennent vite et ils sont très bons sur le clouage... J'ai été surpris! », a-t-il admis avant de se remettre au travail.

Le plus beau dans l'histoire, c'est que cette expérience a de nombreux effets bénéfiques sur les jeunes. D'un point de vue strictement scolaire, les



Gilles Émond et Raymond Arbour dans l'atelier de menuiserie avec, dans le désordre, Jonathan Tessier-Boutin, Michaël-Maxime Dion et Maxime Thibault.

écoles sont emballées par les changements constatés chez ceux qui fréquentent les ateliers.

La Maison des grands-parents n'offre peut-être pas de diplôme à la fin de l'atelier, mais elle sait que les outils qu'elle donne aux jeunes leur servira pour la vie. C'est pourquoi, en souvenir, chacun se verra remettre un outil à la fin de l'activité, le 13 juin.

Les portes de la maison sont ouvertes du lundi au jeudi, de 9 h à 17 h. Les aînés désireux de s'y impliquer (il n'est pas nécessaire d'avoir enseigné) ou qui veulent simplement briser l'isolement sont les bienvenus. Même si c'est juste pour lire le journal et boire un café.

HUMEUR

Un millionnaire devrait avoir honte de mourir riche

L'inventeur de la retraite active est un industriel américain de la deuxième moitié du XIX^e siècle. Après avoir été l'incarnation même de l'entrepreneurship capitaliste, Andrew Carnegie sera à l'origine de la philanthropie moderne.

Sa carrière offre plus d'un point de similitude avec celle d'un Bill Gates. Rappelons, tout d'abord, que Carnegie fut à l'acier ce que notre contemporain est aujourd'hui à l'ordinateur. L'un et l'autre doivent leur fortune respective au développement d'une nouvelle technologie et au contrôle de toutes ses composantes.

Autre trait en commun: chacun a misé sur le capital intellectuel de ses associés et favorisé la concentration de toute l'expertise en un lieu donné: Silicon Valley pour l'informatique et Pittsburgh pour la métallurgie.

Il faut mettre tous ses œufs dans le même panier, disait Carnegie. Et une fois cela fait, ne jamais perdre le panier de vue. À la fin du siècle, le panier de la Carnegie Steel est bien rempli. La compagnie contrôle chaque élément de la fabrication de l'acier: le transport, les ressources naturelles, la distribution et le financement.

La compagnie possède des mines de cuivre, de charbon, une flotte de bateaux, un port sur le lac Érié, et un chemin de fer, long de 425 milles, qui le relie à Pittsburgh.

En janvier 1901, Andrew Carnegie vend sa compagnie, pour la somme de 89 millions \$, au financier J.P. Moran, qui s'empresse de la fusionner à la Federal Steel, pour former ce qui devient dès lors la plus grande corporation au monde, la United States Steel.

Pour bâtir son empire, Carnegie n'a jamais fait de quartier à ses concurrents ou à ses travailleurs. C'est un capitaine d'industrie classique. Maintenant qu'il a pris sa retraite, il se doit de pratiquer ce qu'il prêchait avec éloquence dans un essai, qu'il a fait paraître en 1889, *L'Évangile de la richesse*. Un millionnaire devrait avoir honte de mourir riche, y déclarait-il. L'accumulation de la richesse est nécessaire pour le progrès de l'humanité, mais les riches sont moralement tenus de redistribuer leur argent pour le bien de la société.

Carnegie s'est fait à la force du poignet, mais il se souvient de l'immigrant écossais sans le sou qu'il était lorsqu'il a débarqué en Amérique. Les hommes de richesse devraient, de leur vivant, allouer la plus grande partie de leurs biens aux jeunes et aux adultes, compétents et ambitieux, pour leur permettre d'améliorer leur sort.

De toute évidence, le magnat de l'acier n'a pas oublié ceux qui ont donné un coup de main, le long du chemin, ou soufflé une information à l'oreille.

Dans *L'Évangile de la richesse*, Carnegie soulignait l'importance de l'éducation pour guérir les maux de la société, et le besoin qu'ont les communautés de posséder une bibliothèque publique, gratuite, et pour tous.

Sa préoccupation n'est pas nouvelle. Avant la parution de son essai, il a déjà fait don d'une bibliothèque à sa ville natale, en Écosse, puis d'une autre, aux États-Unis. Les conditions de Carnegie sont minimales: la municipalité doit s'engager à offrir le terrain où on érigera l'édifice et à assurer l'entretien du bâtiment.

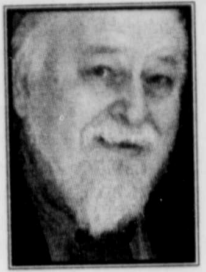
Après 1901, l'action de Carnegie, qui compte déjà une douzaine de bibliothèques à son crédit, s'intensifie. Sur une période de 20 ans, le philanthrope et ses corporations vont inaugurer 2811 bibliothèques publiques: 1946 aux États-Unis, 660 en Grande-Bretagne et en Irlande, et 205 dans les colonies britanniques, pour un coût de 45 millions \$.

Si, avec l'église et l'école, la bibliothèque publique est aujourd'hui l'un des trois éléments constitutifs de la vie urbaine et rurale en Amérique du Nord, c'est indéniablement à la retraite active et créatrice d'Andrew Carnegie qu'on le doit.

Le millionnaire a honoré la parole de son évangile de la richesse. Combien m'avez-vous dit que j'ai donné en tout? demande-t-il à son secrétaire, au soir de sa vie. 324 657 399 \$, lui répond ce dernier, qui affectionne les comptes précis. Dieu du ciel! s'écrie Carnegie. Où ai-je trouvé tout cet argent-là?

Lorsqu'il quitte ce monde, en 1919, Andrew Carnegie ne meurt pas déshonoré par les millions qu'un homme riche laisse derrière lui. Des 350 millions d'actions qu'il possédait dans la US Steel, il ne lui en reste plus aucune.

P.S.: Le héros de Québec Inc. n'est pas Andrew mais Dale Carnegie, l'auteur multimillionnaire de *Comment se faire des amis*.



Jean-Claude Germain

Collaboration spéciale



Kathleen Lavoie

KLavoie@lesoleil.com

« L'idée, c'est de contrer le décrochage des garçons »

INSTITUT DE LASER ET CHIRURGIE PRIVÉE DE QUÉBEC

LA CATARACTE

Vous voulez en savoir plus sur la chirurgie de la cataracte?

Entrez avec nous dans le bloc opératoire!

Regardez l'émission d'information

Ce Samedi matin 8 heures à TQS



Dr. Dominique Meyer

La chirurgie en clinique privée.

- Pas de liste d'attente.
- Une attention personnalisée.
- Bloc opératoire privé à l'hôpital Jeffery Hale à Québec



Institut de laser et chirurgie privée de Québec

687 7328

SANTÉ

Vivre plus vieux, mais à quel prix ?

Ce n'est un secret pour personne, la population québécoise vieillit. Ceci est observé dans tous les pays développés mais au Québec, ce phénomène a été particulièrement rapide. En 1978, 8% des Québécois étaient âgés de plus de 65 ans. En 1992, cette proportion était de 11,2%, et elle continuera d'augmenter jusqu'en 2031, alors que, selon les démographes, environ 25% des Québécois auront plus de 65 ans.

Le vieillissement rapide de la population québécoise s'explique par la diminution importante du taux de natalité et le vieillissement des baby-boomers, qui atteindront graduellement l'âge de 65 ans jusqu'en 2031, année où la proportion de personnes âgées atteindra un sommet.

La raison principale de l'accroissement du nombre de personnes âgées est cependant l'augmentation considérable de l'espérance de vie, soit l'âge moyen jusqu'auquel un individu vivra.

Alors qu'elle n'était que de 40 ans au début du siècle, l'espérance de vie est actuellement de 75 ans pour les hommes, et de 81 ans pour les femmes. Par ailleurs, plus une personne atteint un âge avancé, plus son espérance de vie augmente. En effet, une femme de 65 ans vivra en moyenne 21 autres années, alors qu'un homme en vivra 16 autres. À 75 ans, ces chiffres sont de 12 ans pour les femmes et de 10 ans pour les hommes. À 85 ans, ils sont respectivement de sept et de cinq ans.

Le nombre de personnes très âgées augmente donc également de façon très importante. L'amélioration des conditions sociosanitaires et l'évolution de la médecine sont les principaux facteurs responsables de cette augmentation de l'espérance de vie globale.

Pour une personne donnée, l'espérance de vie dépend de l'hérédité, des habitudes de vie et des maladies dont elle est atteinte. Les femmes vivent en moyenne plus longtemps que les hommes, probablement en raison des habitudes de vie et de travail qui étaient différentes pour ces générations.

Ceci a plusieurs conséquences pour les femmes âgées puisque, à plus de 65 ans, une femme sur deux est veuve, comparativement à un homme sur sept. Les femmes âgées actuelles sont également veuves plus longtemps que les hommes car, en moyenne, elles ont marié des hommes de deux à quatre ans leurs aînés.

De plus, les femmes se remarient moins souvent que les hommes après le décès de leur époux. Plusieurs femmes âgées souffrent donc de solitude,

particulièrement si elles n'ont pas eu d'enfants. Ce vieillissement de la population a des impacts importants sur les services de santé québécois, qui auront un défi majeur à relever durant les 30 prochaines années.

Il ne faut toutefois pas négliger les conséquences personnelles de la survie à un âge aussi avancé. Il n'est en effet pas rare qu'une personne de 70 ans ait encore un parent vivant.

Lorsqu'on a soi-même des problèmes de santé, il peut être difficile de s'occuper d'un parent et ceci amène beaucoup de pré-occupations. Enfin, quelqu'un

qui vit jusqu'à 90 ans voit souvent un ou plusieurs de ses enfants mourir avant lui. Or, la mort d'un enfant est aussi difficile à vivre lorsqu'on a 90 ans que lorsqu'on en a 30 ou 40.

Plusieurs personnes d'âge moyen sont inquiètes face à la perspective de vivre jusqu'à un âge aussi avancé car elles craignent de perdre la santé et la qualité de vie. Ces craintes sont-elles justifiées? Ce sera le sujet de la prochaine chronique.



D' David Lussier

Collaboration spéciale

L'augmentation continue de l'espérance de vie a de lourdes conséquences

Les Centres Lapointe, l'avant-garde dans le domaine des soins dentaires

Ghislain Lapointe a débuté dans le métier au milieu des années 70. Natif du Saguenay-Lac-Saint-Jean, il est maintenant président des Centres Lapointe et dirige avec ses deux fils une entreprise qui compte plus de sept centres dentaires dont celui du 30, Grande Allée Ouest de Québec. Le Groupe est composé de 34 professionnels de la santé dentaire, un laboratoire dédié de 5800 pieds carrés, une trentaine de techniciens d'expérience, plus de 100 employés ultramotivés, une équipe de gestion dynamique et surtout un concept unique en son genre.

Les Centres Lapointe ont voulu depuis toujours être beaucoup plus que des dentistes ou des denturologistes. Ils ont voulu bâtir une entreprise qui soit à l'écoute de la population afin de combler leurs véritables attentes. « Les gens savent ce qu'ils aimeraient avoir, mais ne savent pas que c'est possible et accessible pour eux », dit M. Lapointe qui ajoute: « On s'est beaucoup occupé des enfants en matière de prévention et d'esthétique dentaire au Québec ces dernières années. Mais on a oublié de dire aux adultes qu'on pouvait faire autre chose! »

Quel est votre profil buccal ?

Les Centres Lapointe divisent en trois groupes le profil buccal des gens

- 1 — il y a les gens qui ont toutes leurs dents naturelles;
- 2 — il y a ceux qui sont édentés partiellement, c'est-à-dire qu'il leur manque une dent ou plus;
- 3 — il y a ceux qui n'ont plus aucune dent naturelle en bouche.

Les professionnels déterminent d'abord votre profil buccal. Selon ce dernier, les Centres Lapointe formeront

pour vous l'équipe de professionnels nécessaires à la réalisation de vos traitements.

Aux personnes qui ont toutes leurs dents naturelles, on offre les services d'hygiène dentaire, les services de restauration (caries, amalgames, facettes), les services endodontiques (urgence, traitements de canaux, dents de sagesse, blanchiment, détartrage)

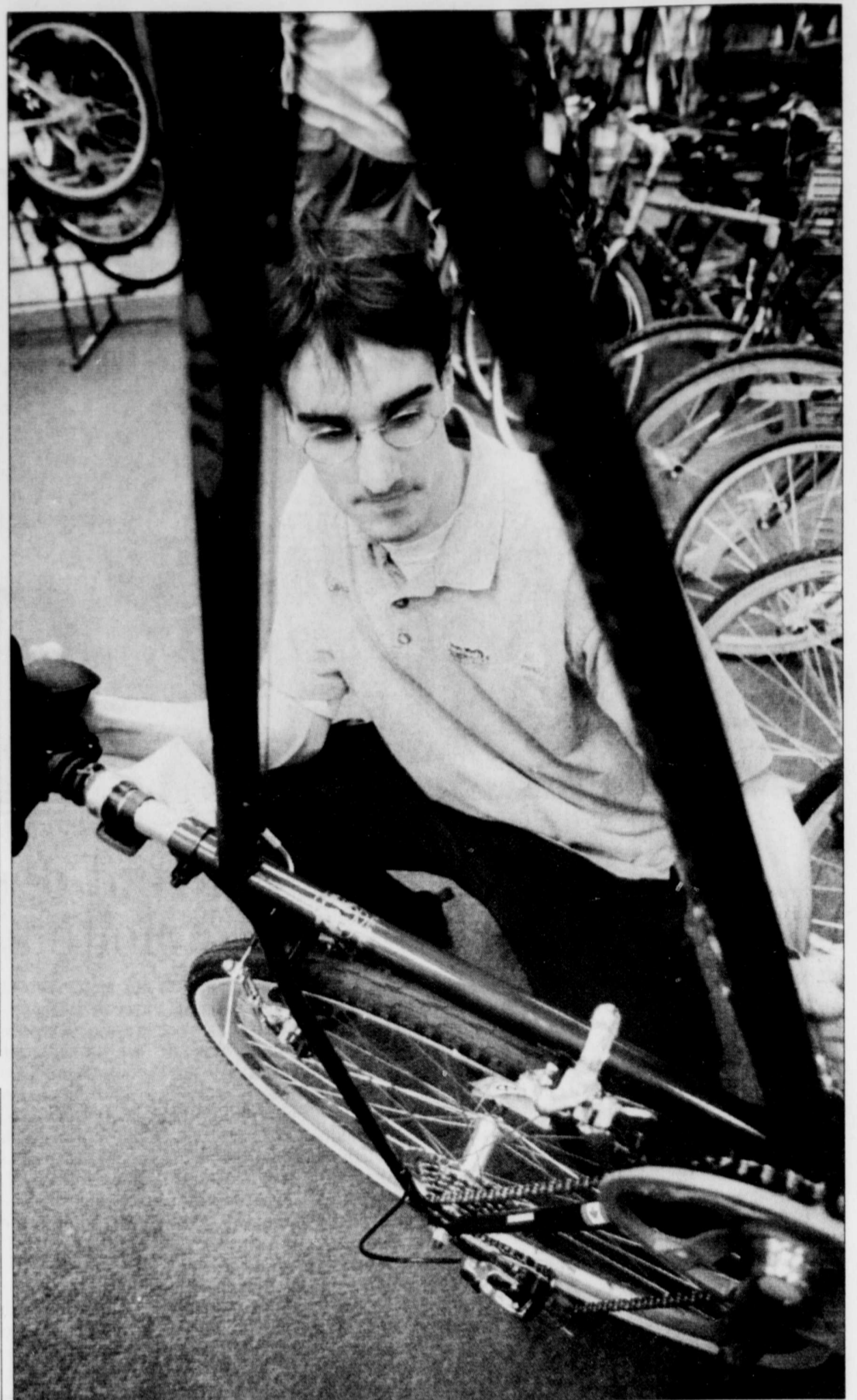
À celles à qui il manque une ou quelques dents, on offre tous les services nécessaires pour remplacer leurs dents manquantes (couronnes, ponts, prothèse partielle) et tous les traitements nécessaires à leurs dents naturelles.

Aux personnes édentées complètement, les Centres Lapointe proposent tous les services prothétiques modernes: prothèses sur implants, prothèses traditionnelles, regarnissages, réparations.

Centres Lapointe bonjour, ici Julie! Aux Centres Lapointe vous parlez toujours à une personne, jamais à une machine. On a créé la ligne 1-800-Lapointe, accessible de partout en Amérique du Nord, 24 heures par jour, 365 jours par année.

Les implants dentaires, une révolution dans le domaine! M. Lapointe sait que bien des gens craignent la pose d'implants. C'est que l'information ne circule pas assez sur les progrès de la science et de la technologie en cette matière. Il assure que le taux de succès des implants dentaires est de plus de 99% aux Centres Lapointe. C'est donc des milliers de personnes qui retrouvent la possibilité de manger tout ce qu'elles désirent. Des milliers de gens qui mastiquent mieux, qui digèrent mieux, qui par le fait même, sont en meilleure santé.

Pour plus d'information, appelez au Centre Lapointe du 30, Grande Allée Ouest, 527-6468, ou faites le 1-800-LAPOINTE.



« Les gens recherchent un vélo léger, versatile, facile d'entretien et surtout confortable », explique Marco Lebel, gérant au magasin Demers de Limoilou.

Le confort d'abord
Les retraités ont leur vélo préféré: l'hybride

QUÉBEC — Avec les kilomètres de pistes cyclables qui s'accroissent de façon presque exponentielle annuellement, pas surprenant que bon nombre de retraités décident de faire de la pratique du vélo une de leurs activités privilégiées pour la belle saison. Mais quand vient le temps de choisir sa monture, que recherchent ces nouveaux adeptes?

« Un vélo léger, versatile, facile d'entretien et surtout confortable », répond spontanément Marco Lebel, gérant au magasin Demers de Limoilou, spécialiste de la bicyclette bien connu dans la région. Voilà qui explique l'arrivée du vélo hybride qui, depuis quelques années, gagne de plus en plus en popularité.

Selon notre spécialiste, ce type de vélo convient à merveille à ceux qui fréquentent les pistes cyclables, souvent asphaltées mais aussi, quelquefois, en petit gravier. Plusieurs fabricants, dont quelques québécois, notamment Raleigh, Précision et Devin-ci, ont donc développé des modèles susceptibles de répondre à vos besoins. Le prix peut varier de 229 \$ à 1500 \$, selon la qualité évidemment. Mais les modèles les plus vendus se situent entre 350 \$ et 450 \$.

Et qu'est-ce qui fait varier ces prix? Il y a la qualité du cadre, bien entendu, qui sont maintenant faits d'alliages leur conférant une solidité souvent inversement proportionnelle à leur poids. Il y a ensuite le dérailleur, le système de freinage, les fourches, qui sont parfois munies d'un système de suspension, la potence — un élément souvent négligé —, le siège, le guidon et, évidemment, les roues.

Et les différentes compagnies développent constamment leurs produits pour améliorer la performance des vélos, mais également pour améliorer le confort des cyclistes. On n'a qu'à penser à l'arrivée des sièges en gel qui, jumelés aux nouvelles tiges de selle à suspension, donnent un peu de répit à des postérieurs longtemps mis à l'épreuve par les vieux bancs tout durs.

Et quel prix devrez-vous mettre pour votre bolide à pédales? « Ça dépend de l'utilisation que vous en faites », répond Marco Lebel. Si vous sortez trois fois dans l'été, je ne vous vendrai pas un vélo à 1500 \$. Mais si vous comptez rouler régulièrement, il vaut la peine d'investir un bon montant. En investissant dans un vélo confortable, vous aurez beaucoup plus de plaisir à pratiquer votre sport. »

Et pour choisir la bicyclette qui correspond à votre taille, les cadres variant de 14 1/2 à 23 pouces, le truc est simple. Debout à cheval sur la

barre, les deux pieds bien à plat au sol, il devrait y avoir un espace d'entre un et deux pouces entre l'entrejambe et la barre. Pas plus, pas moins.

Et ce truc convient à tous les types de vélos. Et ces vélos hybrides sont maintenant tous prêts à recevoir toute une panoplie de gadgets, notamment le presque indispensable petit ordinateur qui vous permettra, en plus de calculer la distance parcourue, de connaître votre vitesse. Il y a aussi le porte-bouteille, la pompe, le petit sac à outils pour parer aux imprévus et les saches de voyage.

AUTRES TYPES DE VÉLOS

Marco Lebel a également constaté un regain de popularité pour le cyclotourisme depuis quelques années. « Le nombre de cartes et de livres sur des circuits de voyages à vélo en est le meilleur exemple », explique-t-il. Si vous pensez aux grandes randonnées, mieux vaut alors vous diriger vers un vélo de route mieux adapté à ce type de cyclisme.

La technologie aidant, vous pouvez maintenant transporter aisément sur votre bicyclette tout l'équipement qui vous permettra de faire du camping en tout confort. Fini les immenses sacs de couchage et les tentes qui, une fois pliées, ont du mal à rentrer dans le coffre arrière de votre voiture.

Si vous êtes un peu plus aventurier et voulez rouler en dehors des sentiers battus, mieux vaut remiser votre hybride ou votre vélo de route et vous munir d'un vélo de montagne. Mais c'est probablement dans ce domaine que les écarts de prix et les différences dans les modèles sont les plus importants. La meilleure façon de ne pas vous tromper est de consulter un spécialiste qui vous guidera vers le modèle qui convient le mieux à vos besoins.

Depuis quelques années, un véhicule qui a souvent fait rigoler bien des gens est de retour sur les routes: le tandem. Mais on est encore bien loin du temps où les pistes cyclables se sont envahies par ces bicyclettes à deux places. L'été dernier, Demers en

a vendu trois!

Par contre, un type de vélo qui risque de prendre un peu plus de place est le tri-cyclette, idéal pour les cyclistes un peu plus âgés et dont les réflexes ne sont peut-être plus aussi aiguisés. Il existe également des systèmes de roues d'appoint qui, fixés sur votre vélo hybride, donneront le même résultat, c'est-à-dire assurer la stabilité. Une belle façon de rallonger votre carrière de cycliste.

Bonne saison!



François Simard

FSimard@lesoleil.com

Les prix varient de 229 \$ à 1500 \$

CENTRES
LapointeDENTISTES DENTUROLOGISTES
IMPLANTS

AVANT

APRÈS

Vous vous demanderez pourquoi vous avez attendu si longtemps!

Prenez rendez-vous maintenant!

Consultation gratuite et sans obligation

Financement avantageux disponible sur place!

- ✓ Prothèses dentaires
- ✓ Prothèses sur implants
- ✓ Prothèses partielles
- ✓ Ponts et couronnes
- ✓ Facettes
- ✓ Blanchiment
- ✓ Hygiène
- ✓ Autres

527-6468

Ou sans frais le 1 800 Lapointe (527-6468)

30, Grande Allée Ouest (Stationnement gratuit)

Le défi d'Anita

À 57 ans, l'infirmière retraitée retourne aider ses ex-collègues

KATHLEEN LAVOIE
Le Soleil

QUÉBEC — Ce n'est certainement pas par ennui ou par intérêt pécuniaire qu'Anita Perreault, 57 ans, a interrompu une retraite bien remplie, l'automne dernier, pour venir donner un coup de main à ses anciennes collègues essouffées de l'hôpital de l'Enfant-Jésus. Surtout que l'infirmière retraitée manque généralement de temps pour s'adonner à toutes ses passions!

Si Anita Perreault est revenu au travail en juillet, c'est... par défi! «En premier, c'est parce qu'on me l'a offert, mais aussi parce que je me demandais si, deux ans après avoir arrêté, j'étais encore capable», admet sourire en coin la blonde quinquagénaire.

Pour un tas de raisons, la décision ne fut pas facile à prendre. D'abord parce qu'Anita Perreault avait passé 30 années de vie professionnelle à l'unité des soins intensifs. Une affectation qui demande une véritable vocation.

«Tu n'as pas le choix, laisse tomber l'infirmière, évoquant les cas lourds, les fréquents décès et l'attention constante dont les équipes médicales doivent faire preuve. C'est un grand stress, mais on est formées pour ça. On travaille sans arrêt, mais c'est très valorisant.»

Et ensuite, il y avait tout le contexte de désorganisation et de surcroît de travail qui prévalait depuis un bon moment dans le système de santé québécois. «À tout bout de champ, il y avait des infirmières en moins. Aux soins intensifs, tous les patients ont besoin d'infirmière. T'as beau essayer, mais changer de patient, ça crée des situations dangereuses...



«Tous les jours, on voit mourir des gens qui n'étaient pas malades la veille... C'est une grande leçon de vie», dit Anita Perreault.

En plus, les infirmières devaient faire du temps supplémentaire. Ça aussi, c'est dangereux!»

Elle a donc choisi d'édicter ses propres conditions de retour au travail. «C'est pour cette raison que je ne voulais pas revenir aux soins intensifs. Je n'aurais jamais été capable de suivre au rythme où ça allait. En plus, je voulais revenir à temps partiel. Je n'avais plus la même résistance qu'avant. À 50 ans, ce régime-là, c'est difficile. C'est comme l'amour, c'est de l'ouvrage!»

C'est ainsi qu'elle a été réaffectée à l'unité de traumatologie du D' Pierre Fréchette. «Les automatismes sont revenus assez vite et je suis tombée dans une équipe formidable!», se rappelle-t-elle avec beaucoup d'émotion.

Mais même agréable, ce bref retour au travail — environ trois mois — ne lui a pas redonné la piqûre (!) pour sa

profession malade. Car avec toute leur expérience, les beaux yeux verts d'Anita voient clairs et posent un diagnostic sévère sur l'état des services de santé...

Nous sommes inquiètes pour notre propre vieillesse, surtout quand on sait comment ça se passe dans les centres d'hébergement

Avec la formation défaillante, les soins donnés en vitesse, l'abandon de l'accompagnement des familles, la surmédicalisation des patients, les tâches d'entretien

en surplus et des conditions salariales dérisoires dans les circonstances, il ne faut pas s'étonner que le métier n'attire plus autant, estime la retraitée. «Des fois, il faut se demander qui est le plus méritoire... Le chauffeur d'autobus, qui gagne beaucoup plus, ou l'infirmière qui a la responsabilité de la vie des gens?», se questionne-t-elle.

Mais s'il y a une chose que son métier ait appris à Anita Perreault, c'est bien de profiter de la vie quand elle passe. Et elle n'y manque pas! Ses journées ne sont pas assez longues pour faire tout ce qu'elle a à faire.

Passionnée d'horticulture, elle passe beaucoup de temps dans son jardin tropical. Elle suit aussi des cours de danse et d'espagnol. Parfois même, elle voyage. Quand elle ne visite pas ses amis à l'étranger, elle les reçoit dans sa charmante petite maison rose de Limoilou. Sinon, on peut la retrouver au Marmiton, où elle popote pour les démunis, ou encore chez certains malades qu'elle continue de voir en consultation externe.

«Même quand je travaillais, je faisais une journée à la maison avant d'aller faire une journée à l'hôpital. Maintenant, j'essaie d'arrêter à 16h30! (...) Il faut prendre le temps de vivre. Tous les jours on voit mourir des gens qui n'étaient pas malades la veille... C'est une grande leçon de vie. Et c'est une question d'hygiène mentale. C'est certain que c'est plus facile à dire pour moi qui n'ai pas eu de mari et d'enfants...», laisse-t-elle entendre.

Même si elle est très proche de sa sœur cadette Marie-Thérèse, elle aussi une retraitée de l'hôpital de l'Enfant-Jésus, Anita ne peut s'empêcher de s'inquiéter pour le futur. Ce qu'elles voient actuellement dans les hôpitaux et les centres de soins de longue durée du Québec, les préoccupe au plus haut point. «Nous sommes inquiètes pour notre propre vieillesse. Vieillir en santé, c'est beau, mais le contraire nous effraie. Surtout quand on sait comment ça se passe dans les centres d'hébergement... Il faudra peut-être se partir notre propre maison et se soigner entre nous!»

Mais en attendant, il lui reste tant de choses à faire...

FINANCES

Snowbirds, à vos calculatrices

Récemment, mon épouse et moi avons accepté l'aimable invitation d'un couple d'amis de L'Ancienne-Lorette de passer quelques jours à leur résidence de Fort Lauderdale en Floride. Depuis un bon moment, nous réfléchissons à la possibilité de vivre quelques mois par année dans le sud. Le moment était donc idéal pour explorer les bonnes occasions, car nous pouvions profiter de l'expérience de nos hôtes, qui y sont déjà propriétaires.



Raymond Baribeau

Collaboration spéciale

Après avoir fait plusieurs contacts, ma première impression, c'est qu'un bon nombre de Snowbirds (les Québécois qui vivent en Floride) ont un sens un peu particulier de la comptabilité. J'ai en mémoire ce résident du centre du Québec rencontré à Lakeworth, qui affirmait avoir des coûts annuels de 3600\$, tout en racontant que ses frais de location de terrain étaient de 328\$ par mois.

Non seulement faisait-il un mauvais calcul arithmétique, mais encore ignorait-il, volontairement ou pas, tous les autres frais usuels, sans compter le taux de change. Quels sont ces frais? Nous pouvons les diviser en trois blocs:

- le coût d'investissement;
- les frais d'opération;
- les imprévus.

À cela s'ajoutent d'autres frais, de type personnel, reliés à la décision de partir vers le sud. Nous verrons quelques exemples ci-après.

Pour les besoins de la cause, examinons deux types d'acquisition:

- une maison mobile de 20 000\$ US;
- un condominium de 70 000\$ US.

Le taux de change sur l'argent américain sera arrondi à 50%.

LE COÛT D'INVESTISSEMENT

Les propriétaires n'en parlent à peu près jamais, comme si l'argent tombait du ciel...

Voyons deux options de financement:

- Un emprunt hypothécaire à 8% va coûter entre 3000\$ et 10 500\$ par année, selon le cas (emprunt de 30 000\$ ou de 105 000\$ CAN);
- En utilisant ses liquidités, le manque à gagner d'intérêts, à un taux conservateur de 6%, sera de 1800\$ et de 6300\$.

Une combinaison des deux options est aussi possible. Certains diront qu'ils pourront récupérer lors de la revente. Je le leur souhaite, mais la tendance indique plutôt des pertes. À l'inverse, ceux qui pensent pouvoir obtenir une maison mobile gratuitement seraient mieux de bien s'informer; ils pourraient se retrouver avec un cadeau de Grec. Ils seraient donc avisés de se faire conseiller par des gens habitués aux surprises.

LES FRAIS D'OPÉRATION

— La location du terrain: entre 300\$ et 400\$ US par mois pendant 12 mois, même si on n'est là que pendant six mois. Dans le cas d'un condo, on est

habituellement copropriétaire du site et on appelle ça frais communs (près de 200\$ US par mois).

— Les taxes: pour le condo, il y a inévitablement des taxes à payer (100\$ US par mois). Pour la maison mobile, c'est inégal, selon que la propriété est considérée comme résidence permanente, ou tout simplement comme une roulotte de voyage. Règle générale, le montant n'est pas élevé.

— Les assurances: après le passage des derniers ouragans, une couverture minimale de 10 000\$ sur une maison mobile coûte plus de 300\$ US.

— Le chauffage, le téléphone, la climatisation: il faut être sage dans l'utilisation des appareils, sinon il y aura des surprises dans la note annuelle.

— Le téléphone: gare aux interurbains, la note peut monter assez vite, surtout si on s'ennuie des petits-enfants.

— Le câble: il faut bien écouter ses émissions préférées, même si on est loin.

— Les journaux: on retrouve LE SOLEIL un peu partout, mais c'est plus cher, il va de soi. On peut toujours partager avec un voisin.

— L'entretien: gazon, fleurs, arbustes, insecticides, peinture et rénovations sont à calculer.

LES IMPRÉVUS

— Votre voisin vous appelle au Québec et vous apprend que votre réservoir à eau chaude est percé. Il faut bien que quelqu'un s'en occupe. Donnez-vous une marge de manœuvre pour éviter les déceptions. Pensons à ce couple âgé de la région de Montréal qui, en avril, trouve sa luxueuse résidence, louée pour l'hiver, dans un piteux état. La maison est à vendre...

À tout cela s'ajoutent les dépenses personnelles inhérentes. Exemple:

— L'assurance-santé: plusieurs personnes ne sont plus capables d'aller dans le sud, les coûts d'assurances sont trop élevés;

— les déplacements: en automobile ou en avion, il faut bien s'y rendre (600\$ à 700\$ CAN). Exemple, cette dame de la Côte-Nord s'est tapé un voyage en avion en octobre et un autre en avril pour ouvrir et fermer sa maison mobile (son conjoint malade ne peut plus se déplacer). La maison est à vendre.

Tout compte fait, on peut estimer un coût annuel allant de 10 000\$ à 18 000\$ pour les deux options analysées. Avec une telle somme, on peut faire bien des choses. Pour amortir la charge, un grand nombre de propriétaires offrent des locations à la semaine ou au mois. Mais ne soyez pas surpris du prix demandé. Il sera plus du double de ce que vous débourserez au Québec pour un logement équivalent. Le bonheur, ça se paie.

Je recommande d'essayer de louer avant d'acheter, même si il n'est pas toujours facile d'avoir ce qu'on veut. Les bonnes occasions partent de bonne heure. Réservez au moins un an d'avance. Vous aurez plus de chance. Alors, à vos calculatrices, et surtout faites le bon choix.

Le bonheur, ça se paie



La Champenoise

Résidence pour aînés

Déjà 30 années à votre service

Ambiance chaleureuse, sécurité et confort

font partie de la VIE QUOTIDIENNE



Situé dans le quartier Saint-Sacrement, l'édifice de la Champenoise offre une vue imprenable sur la ville de Québec.

LOGEMENTS: à partir de
380\$/mois 1 1/2 pièce
555\$/mois 2 1/2 pièces
 Services infirmiers et religieux
 Salle à manger, etc.

Résidence pour personnes de 60 ans et plus

Téléphonez dès aujourd'hui:

681-4637

990, Gérard-Morisset (Québec)

«Si la médecine

ajoute des années

à la vie

La Champenoise

ajoute de la vie

aux années.»

Bricolez... sans sacrer

FRANÇOIS SIMARD
Le Soleil

QUÉBEC — Certaines personnes, quand sonne l'heure de la retraite, se découvrent un petit côté « Monsieur Bricole ». Une belle façon de meubler ses loisirs s'il en est une. Mais encore faut-il avoir les bons outils.

« Plusieurs personnes profitent de la retraite pour s'équiper, souligne Steeve Dion, gérant du rayon de la quincaillerie chez Durand, à Neufchâtel. Et ces gens sont des acheteurs avertis qui recherchent avant tout la qualité. » Premier outil du bricoleur, vous l'aurez deviné: le marteau. Le secret est dans la tête et dans la qualité du métal, explique notre expert. La tête doit donc être bien plate et l'outil bien balancé. Évitez le bas de gamme *made in Taiwan*. Vous devrez donc vous attendre à investir une vingtaine de dollars pour cet élément essentiel.

Ensuite, une bonne égoïne à tronçonner, qui vous coûtera autour de 25\$. Et plus besoin de se soucier de l'aiguillage; les dents en alliage et trempées gardent leur coupant durant des années.

Un autre élément essentiel, le ruban à mesurer. Le plus souvent en système métrique, le système anglais étant en voie de disparition, il devra posséder de gros chiffres et un système de rembobinage efficace qui ne se brisera pas à la première occasion. En investissant une



Le niveau : indispensable pour des tables et des murs droits. Plus cher vous investirez, plus grande sera la précision...

quinzaine de dollars, vous devriez trouver un ruban qui répond à ces critères.

Viennent ensuite les tournevis. La plupart des gens les achètent à la pièce. Un ensemble assez complet de tournevis de qualité, garantis à vie, devrait vous coûter autour de 60\$.

Les pinces se présentent sous de multiples formes et grandeurs. Une bonne paire de pinces d'électricien qui vous coûtera une quinzaine de dollars est indispensable. Vous pourriez ajouter une paire de pinces pointues. Mais évitez les *Vis-Grip*, qui, aux dires de Steeve Dion, « brisent tout ce qu'elles serrent ».

Pour bâtir des murs droits ou des tables sur lesquelles ne glissera pas la vaisselle, un niveau est également in-

dispensable. À ce chapitre, plus cher vous investirez, plus grande sera la précision. Votre choix dépendra donc du type de travaux que vous comptez effectuer, qui guidera le degré de précision. Et une innovation intéressante des dernières années: l'ajout d'une bande magnétisée qui permet de fixer le niveau à une surface métallique sans avoir à le tenir à bout de bras.

Le Dremel est un petit outil électrique qui fait maintenant partie de la plupart des coffres à outils. Il peut pratiquement tout faire, à condition bien sûr que vous lui confiez des travaux à sa mesure. Pour environ 115\$, vous obtiendrez le Dremel et un ensemble de 72 têtes qui vous offriront des pos-

sibilités étonnantes. Il existe aussi quelques accessoires, comme un support vertical et une multitude de têtes, ayant chacune son utilité, que vous pourrez acheter à la pièce.

Et le coffre qui accueillera tous ces outils est la plupart du temps fait de plastique. Fini les gros coffres rouges en métal qui pèsent une tonne. Certains sont même munis de roulettes, qui en faciliteront le transport. En investissant une quarantaine de dollars, vous devriez avoir un coffre d'une bonne dimension et surtout d'une bonne qualité.

LES SANS FIL

Les outils sans fil ont connu un essor fulgurant au cours des dernières an-

nées. Ils sont de plus en plus performants et leur autonomie est améliorée. Pratiquement tous les outils de base existent maintenant en version sans fil, et ils se vendent souvent en ensemble avec le chargeur. Un ensemble complet, comprenant perceuse, scie alternative, scie circulaire, etc., coûte environ 800\$.

Certains voudront s'installer un atelier plus complet avec des outils plus spécialisés. Si c'est le cas, il est fortement conseillé de vous munir d'un aspirateur d'une bonne puissance, qui pourra se brancher sur votre toupie, buseuseuse, scie à onglets, perceuse à colonne, etc. Cela vous évitera de travailler dans une poussière désagréable.

BÉNÉVOLAT

Des AS au ciel et sur terre!

Françoise nous a quittés le lundi saint! Elle avait un rendez-vous à 3 h à la Maison Michel-Sarrasin, dont elle présidait l'association des bénévoles. Louis Dionne, qui devait l'amener à la rencontre, l'a trouvée assise dans son fauteuil, morte depuis peu; elle avait un autre rendez-vous plus important.

M^{me} Giroux avait 85 ans et jusqu'au dernier instant, elle est demeurée disponible pour l'entraide. Mais, ces derniers temps, elle était fatiguée et meurtrie dans sa chair. Elle me l'avait dit le jour de sa fête, elle me l'avait écrit dans une précieuse lettre qu'elle m'avait adressée pour remercier les Aînés solidaires (Les As) et Centraide de l'avoir honorée, le 31 janvier.

Elle était devenue un témoin de la générosité dans la région de Québec. Anne-Marie Voisard, du SOLEIL, lui avait d'ailleurs rendu un bel hommage, récemment. Françoise est devenue maintenant notre ange gardien et notre inspiration. Merci, Françoise.

Elle n'était pas seule, Françoise, dans son bénévolat. Elle avait entraîné avec elle bien d'autres personnes généreuses...

C'est comme ça que ça fonctionne dans la générosité, c'est contagieux!

P.S.: Vous voyez de beaux chantiers que réalisent bénévolement nos retraités, vous connaissez des retraités remarquables par leur générosité? Faites-moi signe à Centraide Québec, au 660-2100.

EMPLOIS BÉNÉVOLES

Vous trouverez dans cette rubrique, comme dans le premier numéro de *Retraite active*, plusieurs offres d'emplois pour bénévoles. Le mois dernier, les offres provenaient du Centre d'action bénévole de Québec. Ce mois-ci, elles proviennent du Service d'entraide, regroupement et solidarité (SERS) à Lévis, et de la Maison du bénévolat de Charlesbourg.

Vous aimeriez monter dans le train des AS, et vous ne savez pas par où commencer? Téléphonnez à l'un de ces trois endroits. Je vous garantis un accueil chaleureux.

Dans son rôle de promoteur de l'action bénévole, Service d'entraide, regroupement et solidarité-Centre d'action bénévole accueille tout candidat bénévole dans le but de combler ses aspirations. Il importe à ses responsables de le renseigner à

propos de différentes sphères d'activités où il pourrait œuvrer selon ses intérêts, ses aptitudes et ses disponibilités. Pour toutes les personnes qui désirent être actives dans les ressources de la Rive-Sud de Québec, il nous fera plaisir de vous soutenir dans votre démarche. Contactez-nous au 838-4094.

Le Service d'écoute, de référence et d'information disponible pour les personnes qui vivent des moments difficiles est à la recherche de bénévoles à l'oreille attentive. Entrevue de sélection et formation obligatoire.

Toutes les paroisses du milieu sont à la recherche de bénévoles intéressés à s'impliquer dans différentes activités de la vie chrétienne (comité de liturgie, initiation à la vie chrétienne, comité d'entraide aux personnes, etc.).

La joujouthèque de Lévis, qui est plus qu'un simple service de prêt, a aussi pour mission de sensibiliser la population à la surconsommation. Elle recherche des bénévoles pour siéger au sein du conseil d'administration, pour l'organisation de ses marchés aux puces ainsi que pour la réparation et la récupération de jeux et de jouets.

Organismes qui viennent en aide aux personnes défavorisées, les Services d'entraide de la MRC des Chutes-de-la-Chaudière ont besoin de bénévoles additionnels pour œuvrer au sein de leur comptoir vestimentaire (caisse, tri de vêtements, etc.) et pour bien d'autres services (accompagnement, transport, dîner-rencontre, etc.).

Vous avez une heure ou plus à consacrer au mieux-être d'autrui? Le SERS-Centre d'action bénévole de Lévis recherche des bénévoles pour son service d'accompagnement.

Le Regroupement des personnes handicapées des Chutes-de-la-Chaudière serait bien heureux de recevoir un coup de main bénévole pour du secrétariat, de l'accueil téléphonique, la rédaction de son journal ainsi que pour de multiples menus travaux.

L'Association des personnes handicapées de Bellechasse aurait grand besoin de chauffeurs bénévoles pour conduire un minibus adapté lors de sorties occasionnelles, la fin de semaine ou lors d'activités estivales. Le ou les bénévoles devront posséder un permis de conduire de classe 4B et être à l'aise avec les personnes ayant

une déficience intellectuelle, physique ou sensorielle.

Le Regroupement des aînés de Bellechasse recherche des bénévoles pour participer à la réalisation du programme d'activités loisir-santé dans les résidences privées pour personnes âgées, à raison d'un après-midi par semaine ou selon vos disponibilités.

Bénévole... à l'action! Viens mettre ta sociabilité et ta bonne humeur au service des personnes vivant avec une déficience physique, intellectuelle ou sensorielle, en t'inscrivant comme bénévole à l'Association des personnes handicapées de Lotbinière. N'attends plus, on a besoin de toi!

Le Carrefour jeunesse-emploi de Lotbinière recherche de jeunes bénévoles pour siéger au conseil d'administration, participer à la création du journal *Relève* (rédaction, graphisme, distribution, etc.) et au comité jeunesse du territoire.

La Maison du bénévolat de Charlesbourg a comme mission, entre autres, de travailler à la promotion de l'action bénévole. Elle recrute des bénévoles pour les organismes et associations du milieu et pour ses propres besoins. Présentement, elle recrute des personnes intéressées par les demandes ci-après mentionnées.

Le Carrefour de l'amitié de Charlesbourg, dont la mission est de favoriser le maintien à domicile, est à la recherche de bénévoles pour son service accompagnement-transport. Il s'agit d'accompagner des personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie et des personnes atteintes de cancer pour des soins de santé.

SAIRAH Inc. est un organisme visant à favoriser l'intégration de la personne adulte ayant un handicap dans la communauté. Il recherche des personnes désireuses de s'impliquer au plan du soutien aux personnes handicapées, de l'animation dans certaines activités, et de la réalisation de travaux selon l'intérêt et les talents de chacun.

L'Audithèque recherche des personnes pour faire la lecture de journaux ou de revues afin de rendre disponible l'information aux personnes ayant des difficultés d'accès à l'information écrite: analphabètes, handicapés moteurs, etc.

L'Aidant, organisme d'intégration et de développement de l'aide naturelle, recherche des personnes intéressées par le travail de secrétariat.

L'Association des malentendants québécois inc. œuvrant auprès des personnes atteintes d'une déficience auditive recherche des personnes pour travailler en secrétariat.

L'Association des personnes handicapées de Charlesbourg, qui permet aux personnes handicapées de se regrouper grâce à des activités structurées, recherche des bénévoles pour assister les éducateurs lors des activités, servir les collations, accompagner lors de sorties, et autres.

La Maison du bénévolat de Charlesbourg recherche des bénévoles pour s'impliquer dans ses divers services, dont l'accompagnement-transport et le parrainage.

Les personnes intéressées à s'impliquer dans l'un ou l'autre de ces organismes peuvent nous contacter pour obtenir de l'information au 622-5910.

**Jusqu'au dernier moment,
elle est restée disponible
pour l'entraide**



Marc
Saint-Laurent
Collaboration spéciale

RÉSERVEZ DES MAINTENANT!

56 nouvelles unités

OUVERTURE DE L'AGRANDISSEMENT EN Septembre 2000

Pour votre commodité
Excellente insonorisation; laveuse et sècheuse à chaque étage; à proximité de centres commerciaux, banques, dépanneurs, restaurants, ainsi que du C.H.U.L.

Pour votre détente
Animation; loisirs; activités socio-culturelles; terrain paysagé avec aires de détente.

Pour votre sécurité
Unités de soins légers; surveillance et supervision médicale 24/24; système de sécurité à la fine pointe de la technologie.

Au cœur de la vie!

RÉSIDENCE POUR RETRAITÉS AUTONOMES OU EN PERTE D'AUTONOMIE

Manoir Archer

Choisissez votre parfait! Formule «Hôtellerie» Entretien ménager Choix du nombre de repas inclus.

Informez-vous dès aujourd'hui.

2828, rue du Général Tremblay - Ste-Foy (418) 657-2828

Confort de rêve... avec le lit ajustable

Meilleur prix
Lit 39 x 80 po, avec tête et pied ajustables, à partir de **997\$** 12 mois sans intérêt

Meilleur choix
• Ressorts
• Latex
• Chiro Deluxe 2000
• Chiro 1500
• Chiro 1000

Vedette du mois
Lit ajustable 39 x 80 po
incluant: vibromasseur avec vagues, 2 moteurs, matelas de 510 ressorts, garantie de 20 ans sur châssis, commande sans fil. **1597\$** literie incluse

LE LIT NATIONAL
Meubles et Literie

26, rue Marie-de-l'Incarnation
Québec (Québec) G1N 3E7
683-6020

Ouvert du lundi au samedi

NUTRITION

Alcool et dépression

Depuis quelque temps, Georges pleurait presque tous les soirs. Il se sentait anéanti, complètement vidé. De plus en plus, Georges avait de la difficulté à se concentrer et se sentait moins productif. Il dormait très mal, se réveillant souvent durant la nuit, et sa libido était à zéro. Il ne comprenait rien à ce qui lui arrivait. Tout allait bien dans sa vie. Associé dans une firme de comptables, Georges avait commencé à apprivoiser la retraite depuis deux ans, en ne travaillant maintenant que trois jours par semaine. Le reste du temps il faisait un peu de sport, beaucoup d'Internet, et donnait un coup de main à son fils dans son entreprise d'horticulture. Georges habitait seul et était divorcé depuis cinq ans. Bien sûr le divorce avait été toute une épreuve mais il en avait fait son deuil et avait même rencontré une nouvelle compagne qu'il voyait régulièrement. Georges s'est demandé si ce n'était pas sa semi-retraite qui le rendait dépressif. À force d'y réfléchir, il eut un doute que c'était ça la vraie raison.



Josée Nadeau

Collaboration spéciale

CARENCE EN VITAMINE B1

Georges s'est souvenu des circonstances de la mort de son père, décédé à 75 ans. Hospitalisé à cause des conséquences d'un diabète débalancé, on avait aussi diagnostiqué un syndrome de Wernicke-Korsakoff. Ce syndrome provoque un désordre neurologique qui crée de la confusion, et la mémoire est gravement perturbée. Son père oubliait de prendre ses médicaments. Or, ce syndrome avait été provoqué par une carence majeure en vitamine B1 (la thiamine), due à un alcoolisme chronique et à une malnutrition sévère. Vers la fin de sa vie, son père ne mangeait presque plus. Georges s'est aussi souvenu que bien des années avant, son père était dépressif et avait dû prendre sa retraite plus vite qu'il ne l'aurait voulu. Son père, bien qu'ayant fait plusieurs tentatives pour soigner son alcoolisme, n'avait pas réussi. Georges a toujours eu l'impression qu'il contrôlait la situation concernant l'alcool, buvant modérément et pouvant arrêter de boire quand il le voulait. Or, il eut soudainement la vision de son bac de recyclage où « s'affaîtaient » hebdomadairement cinq à sept bouteilles de vin, vides...

Un verre pour la santé, un verre pour la détente, un verre pour le plaisir...

Depuis le début de sa semi-retraite, Georges profitait davantage des plaisirs de la vie. Lors de ses quatre jours de la semaine où il avait tout son temps, Georges aimait bien prendre un verre de vin vers 15 h pendant qu'il naviguait sur Internet. Ceci pour relaxer et pour le plaisir. En plus, il se sentait rassuré parce que régulièrement, il lisait des articles sur les vertus du vin rouge sur la santé. Les heures passaient et tout en continuant tranquillement de déguster sa bouteille de vin, il prenait parfois conscience qu'il fallait qu'il se prépare à souper. Pas trop intéressé, il se faisait souvent un sandwich, qui restait à moitié entamé. Cette situation s'est tranquillement installée, même les jours où il travaillait.

PETIT RAPPEL SUR LE MÉTABOLISME DE L'ALCOOL (ÉTHANOL)

L'alcool fournit sept calories par gramme. Bien que fournissant plus de calories que les protéines et les sucres (quatre calories par gramme), l'alcool est peu efficace pour nourrir l'être humain car son métabolisme demande beaucoup d'énergie et de nutriments. Il se produit un gaspillage d'énergie lorsqu'il s'agit d'éliminer ou d'utiliser les métabolites de l'alcool. Car l'alcool ingéré en excès ne peut être stocké comme les matières grasses ou les sucres. Il est nécessaire de métaboliser ou de « brûler » l'alcool. L'urine, la sueur et l'air expiré contribuent à éliminer seulement 5 à 10% de l'alcool ingéré. L'alcool a d'abord un effet euphorisant (à faible dose), ensuite anesthésiant et finalement narcotique (dépression respiratoire). L'alcool peut être éliminé par trois voies biochimiques dans l'organisme. D'abord, nous avons besoin d'enzymes telle que « l'alcool déshydrogénase ». Cette enzyme permet de dégrader l'alcool et de produire un peu d'énergie. Mais cette voie a ses limites. En effet, certaines personnes ont moins de cette enzyme dans leur système que d'autres telles que les femmes et certaines ethnies. Rapidement, l'alcool doit passer par la deuxième voie : « la voie des gros buveurs ». Cette voie dégrade l'éthanol de la même façon que dans la première voie. Mais au lieu de produire de l'énergie, il y a production d'acétaldéhyde qui en quantité relativement élevée est un poison. Arrive alors la voie de secours, la troisième voie, où l'organisme cherche à fabriquer du peroxyde d'hydrogène pour se débarrasser de l'acétaldéhyde. Or, comme on ne mange pas de peroxyde d'hydrogène, la seule façon de s'en procurer est de dégrader les substances « nobles » de l'organisme : les substances azotées. Et quand on en est rendu à dégrader les protéines, c'est comme si on chauffait notre maison en brûlant nos meubles...

UN CERCLE VICIEUX

L'alcool cause l'inflammation de l'estomac, du pancréas et de l'intestin. Ceci interfère avec le processus normal de la digestion et diminue l'absorption de certains nutriments : les vitamines B1, B9, B12 et C. De plus, la formation d'acétaldéhyde (dans la voie 2) interfère avec l'activation au foie des vitamines D, B1, B6 et B9. Non seulement l'alcool interfère avec l'absorption, l'utilisation et l'activation de plusieurs vitamines, mais il en a aussi besoin pour être métabolisé, notamment les vitamines du groupe B. La relation entre la malnutrition et l'alcoolisme cause un cercle vicieux. En effet, les carences en vitamines lors de l'alcoolisme exacerbent les effets destructifs de l'alcool au foie et contribuent à maintenir les problèmes d'absorption de ces mêmes vitamines.

BOIRE MODÉRÉMENT ET BIEN MANGER

Georges a fait une dépression à cause de carences nutritionnelles. Ces carences ont été causées surtout par le fait que depuis deux ans, il oubliait de souper ou, du moins, ne mangeait pas suffisamment. Le fait qu'il boive une bouteille de vin par jour a exacerbé ses carences mais surtout, associé à la malnutrition, le menait directement vers des problèmes de santé beaucoup plus sérieux. La dépression est un signal que son corps lui a lancé. Heureusement pour Georges, il a rapidement remonté la pente à l'aide d'un supplément multi-vitaminiques/oligo-éléments bien dosé ainsi qu'avec des habitudes alimentaires améliorées. Il ne faut pas croire qu'avec une alimentation bien équilibrée dès le départ, Georges aurait pu s'en tirer. L'organisme a ses limites à métaboliser l'alcool et il faut les respecter. Donc, Georges a réappris à boire et à manger. Puisque pour lui le vin est un plaisir ultime, il a découvert que sa limite à lui était de trois verres par jour. Mais il s'est surtout assuré de manger suffisamment d'aliments riches en protéines, glucides complexes, acides gras essentiels, vitamines du groupe B, A, C, D, magnésium, calcium, zinc et autres oligo-éléments. Georges s'est laissé inspirer par le modèle alimentaire des Crétois. Il a aussi redécouvert qu'un bon grand verre d'eau, c'est désaltérant!

La chute

Une retraite mal préparée peut faire des ravages

SOPHIE ÉMOND
Le Soleil

QUÉBEC — Une retraite mal préparée et irréfléchie peut parfois faire des ravages irréversibles.

Tout le monde a sans doute entendu parler d'un cas pathétique de retraite gâchée où la personne, submergée par l'ennui et le sentiment d'inutilité, tombe rapidement malade et se laisse aller jusqu'à la mort. C'est triste lorsqu'on pense que ces personnes, après une vie de travail, avaient enfin le temps de se reposer et de faire ce qu'elles aiment.

La retraite est une rupture importante, soudaine, voire brutale. Si elle suscite l'euphorie au cours de la première année, elle donne lieu tour à tour à l'expression d'une libération, d'une ambivalence, d'une organisation de vie souple, mais suscite finalement une interrogation et provoque une déstabilisation de la personne, écrit la sociologue Lucie Mercier dans son livre *À la retraite, retraiter sa vie*.

La personne doit alors travailler sur elle-même pour faire la transition entre sa vie active sur le marché du travail et sa nouvelle vie de retraitée. Cela demande temps et réflexion. Pour M^{me} Mercier, les personnes qui, après quelques années, ne parviennent pas à faire le passage vers cette autre étape restent dans une impasse.

« Un changement dans le cours de l'existence, surtout lorsqu'il survient d'une manière inopinée et sans préparation adéquate, favorise le réveil de conflits enfouis encore non résolus », poursuit la sociologue.

C'est alors qu'apparaissent les manifestations somatiques. « Ces dernières, telle une issue et à l'insu de la personne, servent d'alibi et parfois même deviennent une raison d'être qui permet de redonner un certain sens à l'existence. Sans l'avoir délibérément recherché, la personne atteinte s'attire ainsi non seulement la compassion des siens, mais elle trouve également une justification et une forme de statut.

« Être malade autorise en quelque sorte à diminuer ou à cesser tout effort et toute démarche d'adaptation à une nouvelle situation ou, du

moins, déplace l'enjeu. La maladie peut être une façon de contourner ou de refuser ce qui est. Bien sûr, cela se trame inconsciemment, sans que l'individu ne s'en rende vraiment compte. »

L'HISTOIRE D'ÉMILE

L'histoire d'Émile, racontée par Lucie Mercier dans son livre, illustre bien cette impasse.

« Émile avait toujours eu une existence trépidante, mais parfaitement rodée. Les heures de la journée étaient bien remplies et rythmées par les tâches à accomplir, avec peu de temps libre.

Au lendemain de sa retraite, il s'est trouvé décontenancé par la disparition de tous ses repères. En dehors du travail, il avait développé peu d'habiletés et n'arrivait pas à s'investir dans quoi que ce soit. Petit à petit, il s'est fermé à son entourage; il est devenu triste et renfrogné. Il ruminait. Tout lui paraissait terne et sans intérêt. Une fatigue chronique s'est emparée de lui.

Peu à peu, toutes sortes de maux sont apparus: troubles digestifs, troubles du sommeil. Tout cela lui gâchait la vie. Pour éloigner ces sensations désagréables, il a augmenté sa consommation d'alcool et recommencé à fumer. De plus en plus sédentaire, il devient lentement mais sûrement le parfait candidat au développement de maladies cardiovasculaires.

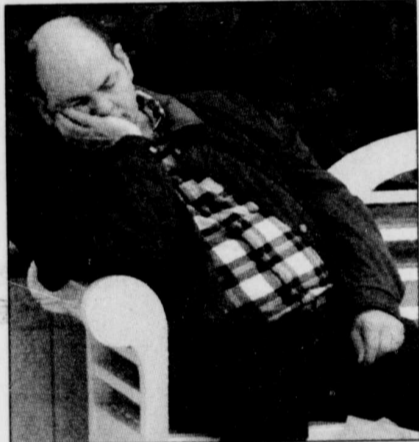
Deux infarctus coup sur coup l'ont foudroyé. Il s'en est plus ou moins

remis. Depuis, les jours coulent lentement et dans une sorte de pesanteur. Émile monopolise ainsi toute l'attention et ne cesse d'inquiéter ses proches. Il n'est pas bien et sa langueur se répercute sur son épouse et ses enfants.

Certaines personnes ne réfléchissent à leur retraite qu'une fois dedans. C'est le cas, entre autres, de plusieurs retraités du gouvernement, qui se sont sentis poussés dans le dos pour partir.

Ces pressions, associées à un climat de travail détérioré par les compressions budgétaires sans fin et l'alourdissement des tâches, en ont incité plusieurs à se retirer plus tôt que prévu, sans penser aux conséquences.

La maladie peut devenir une raison d'être, prodigier un statut



Certains retraités sont submergés par l'ennui et le sentiment d'inutilité.

La réflexion avant l'argent

SOPHIE ÉMOND
Le Soleil

QUÉBEC — Une belle retraite n'est pas nécessairement réservée aux riches. « Ça va avec la vie qu'on a menée avant, le travail qui nous comblait ou non. Il y en a qui s'en sortent sans beaucoup d'argent », soutient Lucie Mercier, auteure de *À la retraite, retraiter sa vie*.

Trop souvent, les gens n'envisagent que le côté monétaire de leur retraite, sans se prêter à la réflexion sur soi essentielle à pareil changement de vie.

La retraite, ça se prépare 10 ans à l'avance.

« Vaut mieux y penser longtemps avant, poursuit la sociologue. Je pense ici à l'aspect psychosocial, dans le sens de se préparer déjà des activités qui vont avoir des significations pour soi. Trop souvent, l'accent est mis sur le côté monétaire, au détriment de la préparation psychologique. »

Il faut d'abord savoir clairement pourquoi on prend, ou non, sa retraite. On ne se retire pas uniquement à cause de la pression des patrons ou des jeunes qui poussent pour avoir notre place, ni pour profiter de primes de séparation alléchantes offertes par l'employeur.

Trop souvent, les gens n'envisagent que le côté monétaire de leur retraite

« C'est important de faire le bilan de sa vie, de se demander quelle est l'importance du travail, quels sont mes autres intérêts? Il faut bien se connaître et fouiller les motifs qui incitent au retrait précoce ou tardif », croit M^{me} Mercier, qui anime des sessions de préparation à la retraite.

Mais pour elle, ces cours offerts en entreprises ne suffisent pas. C'est pourquoi elle anime des ateliers en petits groupes pour les gens qui veulent pousser plus loin leur réflexion.

Ces séances de trois journées intensives sont axées sur l'histoire de vie des participants. Chacun est invité à travailler sur son histoire personnelle, d'abord en construisant son arbre généalogique. Le but est de trouver des indices, de retrouver des caractéristiques de leur personnalité, d'en apprendre plus sur leurs ancêtres, sur la façon dont ils ont vécu leurs vieux jours, explique Lucie Mercier.

Cette dernière explore ensuite la trajectoire sociale, scolaire et professionnelle de ses « élèves ». « C'est l'occasion de faire plein de découvertes », dit-elle. Le groupe se penche sur trois « lignes » : la ligne de vie, soit les événements importants de l'existence; la ligne de l'histoire familiale, et enfin la ligne socio-historique.

« Le but est de faire des liens, de se servir de toute son histoire pour se redécouvrir, mettre en évidence ses talents, ses intérêts, etc. Ça permet de voir clair, explique la sociologue. Pour finir, on se projette dans l'avenir. »

À L'IMAGE DE NOTRE VIE

Sa clientèle se compose de personnes déjà à la retraite, qui ont ressenti un vide ou qui sont en questionnement, tournées vers une recherche sur soi. « Certains ont la chance d'avoir eu un travail qui les mobilise complètement, où tous les aspects de la personne sont sollicités. Après (à la retraite), il y a une ligne de fond, des activités qui y sont reliées », poursuit la sociologue, qui donne en exemple son mari.

Après une carrière comme professeur de psychologie à l'université, ce dernier se consacre maintenant à l'aspect clinique de son métier, à son rythme, un secteur qu'il n'avait pas eu l'occasion de développer auparavant, faute de temps. Elle-même, mère de trois enfants, a d'autres projets de livres et veut se remettre au piano en prévision de ses « vieux jours ».

Lucie Mercier donne aussi des conseils et des pistes de réflexion dans son bouquin. Un exercice simple consiste, par exemple, à faire des associations de mots et de pensées, spontanément, à partir du mot retraite. Qu'est-ce que ce terme évoque en vous? À quoi se rapporte-t-il? Ces mots ont-ils une connotation positive ou négative? Pourquoi vous sont-ils venus à l'esprit?

Mais est-ce qu'on ne porte pas trop d'attention à ce phénomène somme toute naturel? En fait, pas si naturel puisque les retraités sont de plus en plus jeunes. Toute cette attention s'est développée avec l'augmentation effarante du nombre de retraités. « C'est le poids du nombre qui a joué, le pouvoir gris », conclut Lucie Mercier.

Votre prothèse vous blesse ?
Elle est instable ?
Elle vous empêche de bien manger ?
Retrouvez votre qualité de vie !

Service d'implants et d'esthétique dentaire depuis 12 ans
 Examen et radiographie gratuits*
 Traitements à partir de 55\$/mois*

Montréal (514) 257-1850
 Québec (418) 527-1850
 Joliette (450) 756-1850
 Granby (450) 777-1850
 Drummondville (819) 474-1850
 Magog (819) 868-1850
 Jonquière (418) 542-1850

*L'examen buccal complet, comprenant une radiographie panoramique, est offert gratuitement. Prix comprenant la mise-en-bouche d'une prothèse du bas en acrylique, stabilisée par 2 implants en titane, plus une prothèse complète du haut en acrylique, ces facilités de paiement sont conditionnelles à l'admissibilité à un prêt-santé selon les critères de l'Institution financière et sont basées sur un taux d'intérêt de 8,75% et sur un terme de 10 ans (coût total de traitement = 3 950\$, frais de laboratoire inclus). Le taux est sujet à changement.

1 800 268-1850
www.implantsdentaires.com

LES CENTRES D'IMPLANTS DU QUÉBEC

Robert Levesque Meubles inc

Un vent de printemps...
Un vent de changement...

PAYEZ EN DÉCEMBRE 2000

AUCUNS FRAIS, AUCUN INTÉRÊT*

* S.A.C. ACHAT MINIMUM DE 300\$
LE SOLDE EST DÛ LE 1er DÉCEMBRE 2000

LIQUIDATION APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS

FRIGIDAIRE

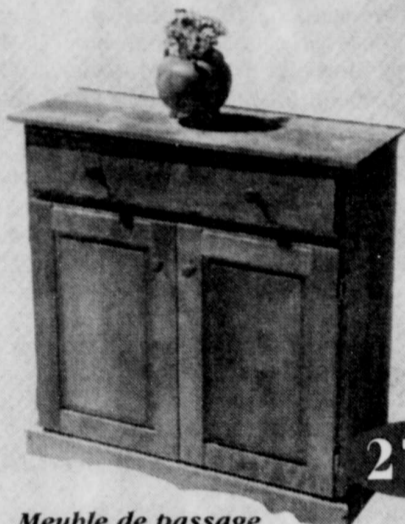


Armoire en pin

699⁹⁹

Meubles et accessoires en pin

• Choix de couleurs



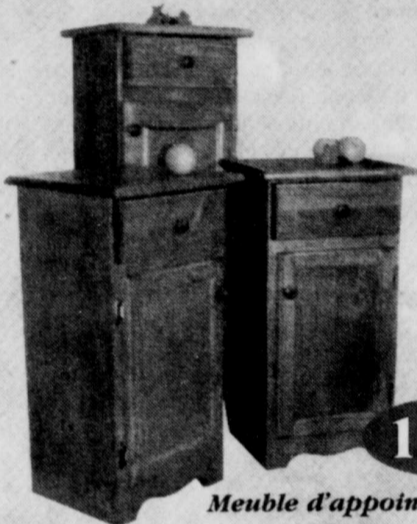
Meuble de passage

279⁹⁹



Meuble de télé

229⁹⁹



Meuble d'appoint

189⁹⁹



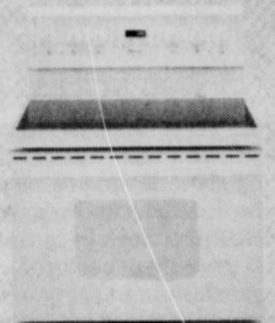
Banc coffre

269⁹⁹



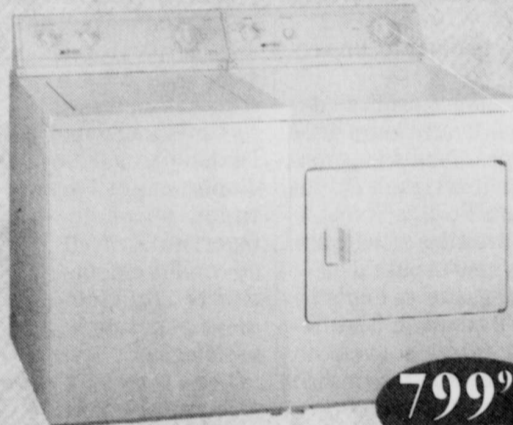
21 pi cu

799⁹⁹



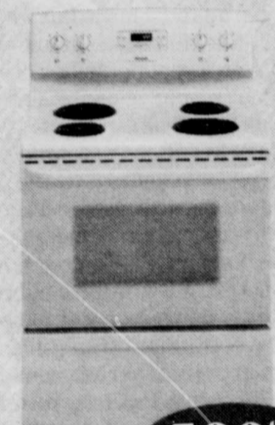
799⁹⁹

• Vitro-céramique
• Autonettoyant



799⁹⁹

• Choix de température
• Porte à charnières réversible



599⁹⁹

• Autonettoyant



Ressorts enséchés



NOS MATELAS À DES PRIX IMBATTABLES!



Modèle Médico Comfort, 608 ressorts

GARANTIE 10 ANS

MATELAS 39 po 199 ⁹⁹ Cour.: 399,99\$	MATELAS 54 po 259 ⁹⁹ Cour.: 519,99\$	MATELAS 60 po 299 ⁹⁹ Cour.: 599,99\$	MATELAS 78 po 549 ⁹⁹ Cour.: 1099,99\$	SOMMIER 39 po À RESSORTS 109 ⁹⁹ Cour.: 219,99\$	SOMMIER 54 po À RESSORTS 149 ⁹⁹ Cour.: 299,99\$	SOMMIER 60 po À RESSORTS 169 ⁹⁹ Cour.: 379,99\$	SOMMIER 78 po À RESSORTS 229 ⁹⁹ Cour.: 399,99\$
---	---	---	--	--	--	--	--



Matelas 39 po 99⁹⁹ Matelas 54 po 139⁹⁹

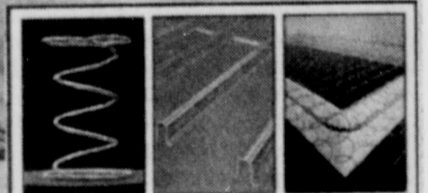
PLATE-FORME 39" - 54" - 60" BLANCHE OU NOIRE

54⁹⁹ Si emportée

50% DE RABAIS SUR MATELAS



Posturepedic



MATELAS 39 po cour.: 519 ^{99\$}	259 ^{99\$}
MATELAS 54 po cour.: 719 ^{99\$}	359 ^{99\$}
MATELAS 60 po cour.: 779 ^{99\$}	389 ^{99\$}
MATELAS 78 po cour.: 1299 ^{99\$}	649 ^{99\$}

Robert Levesque

315, AVENUE PROULX, VILLE DE VANIER (418) 681-7327
LIVRAISON SANS FRAIS DANS LES ZONES DÉSIGNÉES (sauf sur spéciaux à emporter)

