

La force de l'âge

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

Volume 16

numéro 3

septembre 2008

Membres de l'AQDR

Le plaisir de vieillir en 2008

**La Régie du logement du Québec, non adaptée
aux personnes âgées vivant en résidences privées.**

**Habitation
et
milieu de vie**

**Dans le Silence
De ta Mémoire ...**

**L'hébergement : mon choix
ou celui que je me sentais
obligé de faire...**

**Comité de milieu de vie et certificat de conformité
un mariage raisonnable**

**www.aqdr.org
Courriel: info@aqdr.org**

Le plaisir de vieillir en 2008

Tout au long de l'automne, avec les consultations de la ministre Blais, nous avons pu voir la triste réalité de la vie des aîné (es) qui ont témoigné. Je connais bien ces situations d'abus, de violence, de négligence, je les entends depuis au moins 20 ans. Je tente d'intervenir, je suggère, j'incite à effectuer des changements, bref, je recherche ce que je pense être la meilleure solution. Je ne réussis pas toujours, pas assez souvent...

Aujourd'hui, je voudrais témoigner d'une autre réalité, celle des personnes aînées qui vivent une vieillesse différente. Je viens d'assister à un souper de Noël où j'ai vu une dame de 88 ans, danser et participer à la Fête. Elle me racontait qu'elle venait de confectionner tourtières et pâtés pour sa nombreuse famille.

Décès du mari, départ des enfants, vente de la maison, notre amie a pris le chemin de l'adaptation, illustrant parfaitement le plaisir de vieillir. Car il peut y avoir un plaisir, une joie tranquille dans le vieillissement, mais cela demande certains efforts de réflexion, d'adaptation et de la volonté. D'abord, il faut quitter le chemin de la routine. On ne vivra pas à 70 ans comme à 20, 40 ou 50 ans. On doit apprendre à être plus cool, à se laisser vivre, il ne faut pas craindre le changement, le bon vieux temps étant justement vieux et dépassé. Nous sommes à l'ère de l'Internet, des gadgets électroniques, de nos petits-enfants. On veut conserver ses valeurs fondamentales, très bien, mais on ne peut les imposer aux nouveaux conjoints pas plus qu'à nos propres enfants. Et hop là! Les valeurs, les traditions si vous vous retrouvez avec une belle-fille juive, arabe, ou une nièce noire du Burkina Faso, sans oublier les neveux serbes ou croates. Quelle famille, quelle diversité, mais que d'enrichissement!

J'ai tenté de dresser une liste des plaisirs, on pourrait la multiplier quasi à l'infini:

- ◆ le plaisir de la connaissance, de l'écriture, de la lecture, de la recherche de l'information grâce aux nombreux médias à notre service;
- ◆ le plaisir de participer à des activités culturelles et ce, même si on ne fait pas partie des biens-nantis, car on peut chanter dans une chorale, aller voir un film, fréquenter la bibliothèque;
- ◆ le plaisir de l'intergénérationnel, plaisir de connaître ses petits-enfants et ses arrière petits-enfants, le plaisir de partager avec eux les

apprentissages, les connaissances;

- ◆ le plaisir de voyager dans d'autres pays ou dans sa propre province, avec des amis ou seule pour visiter ses parents;
- ◆ le plaisir de jouir d'une santé à peu près convenable grâce à de nouvelles pratiques médicales, à des produits naturels et surtout à des techniques de réparation: opération des cataractes, réparation des hanches, des genoux, appareils d'aide (marchettes, cannes);
- ◆ le plaisir de participer à la vie active, de demeurer chez soi le plus longtemps possible;
- ◆ le plaisir d'œuvrer socialement, d'être membre de plusieurs organismes, le plaisir de militer pour les causes de son choix;
- ◆ le plaisir, pour les femmes, d'être reconnues, d'être considérées comme égales avec toutes nos possibilités;
- ◆ le plaisir de connaître sa sexualité, de vivre une vie affective sans les nombreuses contraintes avec lesquelles nous pouvons avoir vécu antérieurement;
- ◆ le plaisir de constater que le grand nombre de personnes âgées forcera les gouvernements à tenir compte de notre présence;
- ◆ le plaisir d'enfin gérer son temps, sans horaire fixe, sans trop de contraintes; on n'a pas acquis le droit à l'oisiveté, mais le droit de vivre sa seconde vie agréablement, en demeurant préoccupé du sort de ceux qui ont moins de chance ou qui vivent des situations difficiles et pour qui le devoir d'action demeure, ne l'oublions jamais
- ◆ le plaisir des passions auxquelles on s'abandonne, le p'tit verre de vin, le C.D. qu'on écoute avec plaisir, le silence, les conversations téléphoniques avec les ami(e)s, l'achat de l'objet convoité, devenu si précieux parce que désiré depuis si longtemps, les sorties, les invitations, la rencontre des amis.

Ne tardons pas, inscrivons-nous à des activités de plaisir, car le plaisir trop longtemps attendu risque de devenir décevant. On l'aura propulsé si haut dans les étoiles qu'on ne pourra l'atteindre sans en perdre quelques fragments.

Marthe Asselin Vaillancourt, C.Q.

La force de l'âge

Volume 16 numéro 3 septembre 2008

Éditeur : L'AQDR nationale

Tirage: 27,000 exemplaires

Rédacteur en chef: Jean-Guy Racine

Correction: Jean Sirois

Conception: Jean-Guy Racine

Abonnement: Membres de l'AQDR
La Force de l'âge est publiée quatre fois par année.

La reproduction partielle ou totale des textes est permises à la condition d'en mentionner la source.

La forme masculine est utilisée pour alléger le texte.

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque du Canada

ISSN-0833-871X, 3ième trimestre 2008

La force de l'âge est une publication de
l'Association québécoise
de défense des droits des personnes
retraitées et préretraitées



Mot du directeur Général

Claude Major

L'hébergement : mon choix ou celui que je me sentais obligé de faire...

Voilà une problématique très délicate. Vous sentez que vous n'avez plus l'aisance d'antan pour vous déplacer, entretenir votre maison, préparer les repas... Par contre, votre santé générale tient le coup; il y a quelquefois des douleurs, des malaises mais rien de majeur!!! Pourtant, les personnes qui vous entourent (vos enfants, la famille immédiate) ne cessent de vous dire que vous devriez penser aller dans une résidence :

« Elles sont belles, les services sont variés, les repas servis comme dans un restaurant, l'infirmière vient vous voir, il y a une salle de spectacle dans certaines de ces résidences... »

On se souviendra que les parents ou grands-parents des aînés d'aujourd'hui étaient placés dans des « hospices » pour les vieux; les personnes âgées demeuraient chez eux. L'hébergement était le lot des personnes pauvres, dépendantes, malades ou laissés pour compte. Elles étaient confiées à des institutions de charité chrétienne gérées par des communautés religieuses.

Que de chemin parcouru depuis cette époque! Mais est-ce que tout est pour le mieux-être des personnes aînées? Nous avons maintenant les CHSLD, la prolifération des résidences privées et les soins à domicile...

Supposons que l'hébergement se fasse dans une résidence privée avec services : est-ce que le résidant va mieux l'accepter !? Beaucoup de résidants vont confirmer que ce n'était pas leur

choix :

« Je ne voulais pas me séparer de ma maison, mon jardin, mes meubles, mes outils... »

Prendre la décision de tout abandonner de son milieu est un geste qui change une vie du tout au tout.

Cela peut créer un traumatisme important, un choc émotif dont il sera parfois difficile de se remettre. L'adaptation sera plus ou moins difficile et peut entraîner diverses réactions. Le

On se souviendra que les parents ou grands-parents des aînés d'aujourd'hui étaient placés dans des « hospices » pour les vieux

fait d'être entouré d'étrangers constitue également un facteur d'inquiétude. Il se peut, par contre, que la préparation mentale puisse atténuer le choc; si l'événement a été préparé depuis un certain temps et que la personne âgée a pu se conditionner à ce choix, elle pourra se trouver confortable et même heureuse d'habiter sa nouvelle « résidence ».

Comme nous le voyons, **cette décision majeure** dans la vie d'une personne (qui est prise par elle-même ou son entourage) **constitue un point de rupture en même temps qu'une ouverture à une autre vision du déroulement de sa propre vie.**

D'autres articles de cette revue vous apporteront des éclairages complémentaires sur cette réalité complexe. Je vous invite à les lire attentivement et à nous faire part de vos commentaires.



La Régie du logement du Québec, non adaptée aux personnes âgées vivant en résidences privées.

Maurice Boucher

L'AQDR PROPOSERA DES MODIFICATIONS AUX RÈGLES DE LA RÉGIE DU LOGEMENT.

Selon le vice-président de l'AQDR, responsable du dossier de l'hébergement, Maurice Boucher : *« Il est inconcevable et injuste de demander à une personne âgées de plus de 80 ans de contester la hausse de son loyer que vient de lui servir le propriétaire ou le gestionnaire de la résidence privée pour personnes âgées où elle habite, et surtout, par la suite, de se rendre devant un registraire de la Régie du logement pour y plaider sa cause »*

Des membres de sa famille peuvent l'accompagner, lui venir en aide! Dira-t-on. Encore faut-il que cette personne puisse avoir quelqu'un de sa famille qui soit disponible et se sente capable d'aller affronter le propriétaire ou son avocat. Qui d'autre va accompagner cette personne âgée, la conseiller, la représenter, plaider sa cause?

Au premier stade, la démarche de contestation auprès du propriétaire ou gestionnaire est à peu de choses près, vouée à l'échec. Celui-ci brandira une foule de papiers : factures, bail et annexe au bail qu'il enchevêtrera à n'y rien comprendre, le crédit d'impôt que reçoit la personnes concernée comme s'il s'agissait d'un cadeau de sa part. Il arrosera le tout d'un argumentaire sur l'augmentation des produits d'alimentation, de l'ensemble de ses frais d'opération des coûts de la main d'œuvre, et des coûts de logement ou de services plus élevés exigés par ses compétiteurs, etc...

Imaginons maintenant la deuxième reprise devant le registraire de la Régie du logement, si la personne a le courage exceptionnellement nécessaire pour s'y présenter.

Allez demander à ces personnes hébergées en résidences privées avec services pour personnes âgées de faire face à cette mission impossible. Connaissant leur proverbiale silence sous prétexte de vouloir la paix, d'éviter des représailles et de prévenir l'angoisse et les effets sur leurs santé d'une telle aventure. C'est bien connu, personne d'eux ou d'elles ne va bouger.

De plus, au départ, une forte proportion de ces personnes ont la conviction que si elles refusent une hausse de loyer, cela signifie qu'elles devront quitter leur appartement pour aller loger ailleurs. Le rapport d'autorité existant dans leur esprit avec la direction de la résidence n'est pas étranger à cette perception.

Il n'est pas coutumier pour l'ensemble des résidences privées avec services pour personnes âgées d'imposer des hausses abusives du coût des loyers à l'occasion des renouvellements des baux dont la plupart de celles-ci sont signataires. Cependant, force nous est d'admettre que ces propriétaires ont investi dans une entreprise lucrative, qu'ils doivent rentabiliser les investissements et qu'ils sont à la recherche de plus de profit. La tentation est donc forte et pour certains, les locataires étant relativement vulnérables et une cible facile. Seul la concurrence retient les plus voraces d'entre eux. Heureusement ils sont minoritaire mais malheureusement, trop nombreux.

À l'AQDR, notre travail pour la mise sur pied de comités de milieu de vie dans les résidences, nous a permis de constater un trop grand nombre de hausses de loyers nettement abusives. Or donc, les nombreux cas constatés et la situation particulière des personnes résidentes, nous ont amené à la conclusion que la Régie du logement du Québec telle que constituée n'est pas du tout adaptée à l'avènement de résidences privées hébergeant des personnes âgées et dispensant des services.

La prolifération de ces types d'établissements au Québec au cours des deux dernières décades, dû à l'évolution démographique marquée par un vieillissement rapide de la population, n'a pas été accompagné d'un suivi et d'un accompagnement adéquat correspondant aux besoins des personnes âgées à la recherche d'hébergement.

L'intervention de l'État présentement en cours pour imposer des certificats de conformité à des critères sociosanitaires comme conditions d'opération de ces établissements, a bien pris garde de s'intéresser à la détermination des coûts de gîte, couvert et services à être exigés.

La Régie du logement du Québec, telle que constituée, n'est pas du tout adaptée à l'avènement de résidences privées hébergeant des personnes âgées et dispensant des services.

L'AQDR s'associera donc à d'autres organismes d'aînés et demandera l'appui du Conseil des aînés pour demander une modification en profondeur des règles de la Régie du logement, en ce qui a trait aux baux dont les personnes âgées hébergées dans ces résidences sont signataires. Cette modification visera à mettre au point un mécanisme spécifique rendant leurs recours accessibles en cas de hausse de loyer considérée trop élevée.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux qui a pris en charge ce phénomène a relativement tardé à réguler ce secteur de l'habitation qui est le lot de plus de 80 000 aînés du Québec laissés à eux-mêmes sans égard aux conditions qui leur sont faites par des propriétaires opérant à but lucratif.

Par la même occasion cette démarche inclura la récente contestation faite par une imposante pétition présentée aux autorités gouvernementales, visant l'abolition du versement du loyer pour une période de 3 mois après un départ pour maladie ou suite à un décès.

SOYEZ À VOTRE AFFAIRE POUR NE PAS PERDRE VOS AFFAIRES!



Nouvel outil pour investir de façon éclairée

Apprenez à détecter les risques de fraude en 5 étapes faciles à l'aide de notre nouvelle brochure et de son aide-mémoire détachable.

Pour vous procurer cet outil pratique, téléphonez-nous ou visitez notre site Web au www.lautorite.qc.ca.

Québec: 418 525-0337
Montréal: 514 395-0337
Autres régions: 1 877 525-0337

 **AUTORITÉ
DES MARCHÉS
FINANCIERS**
INFORMER, ENCADRER, PROTÉGER.



VOTRE SANTÉ

Sophie Venne, Nutritionniste diététiste membre de l'PDQ
L'obésité chez les aînés

L'obésité se définit par un excès de poids corporel, par l'augmentation de la masse adipeuse (la masse grasseuse) de l'organisme conduisant à une atteinte de la **santé** et du **bien-être physique et psychologique**.
 Avez-vous un poids santé? Faites- vous de l'embonpoint ou êtes- vous obèse?
 Pour le savoir vous devez calculer l'**IMC** « l'indice de masse corporelle » qui tient compte de votre poids et de votre taille et permet une classification du risque pour la santé.
 Pour calculer votre IMC, vous pouvez aussi utiliser la formule suivante :

IMC = poids (kg)/taille(m) ²		
Classification du risque pour la santé en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC)		
Classification	Catégorie de l'IMC (kg/m ²)	Risque de développer des problèmes de santé
Poids insuffisant	< 18,5	Accru
Poids normal	18,5 - 24,9	Moindre
Excès de poids	25,0 - 29,9	Accru
Obésité, classe I	30,0 - 34,9	Élevé
Obésité, classe II	35,0 - 39,9	Très élevé
Obésité, classe III	>= 40,0	Extrêmement élevé



Note : Dans le cas des personnes de 65 ans et plus, l'intervalle « normal » de l'IMC peut s'étendre à partir d'une valeur légèrement supérieure à 18,5 jusqu'à une valeur située dans l'intervalle « excès de poids ».

Autre mesure intéressante et simple et la mesure du tour de taille.

Homme < 102 cm (40 pouces) femme < 88 cm (35 pouces)

Source: Santé Canada. Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes. Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux du Canada, 2003.

Doit-on viser une perte de poids chez les aînés?

Quels sont les risques sur la santé d'un surpoids ?

Plusieurs complications médicales sont liées à l'obésité :

L'intolérance au glucose ou diabète de type 2, l'hypertension artérielle, dyslipidémie, maladie cardiovasculaire, ostéoarthrite, goutte, anomalies pulmonaires, incontinence urinaire, cataractes, cancers, en plus d'une perte de la mobilité, une diminution des performances physiques, de l'augmentation de la fragilité et augmentation en centre d'hébergement....

ouf....à ne pas prendre à la légère.....

Maigrir ou pas ?

Heureusement, nous savons qu'une faible perte de poids de 5 à 10% améliore grandement la qualité de vie.

Jusqu'à 80 ans, l'âge seul ne devrait pas être une contre-indication au traitement de l'obésité.

(Contre-indication : maladie en phase terminale, affection médicale ou psychiatrique instable.)

On vise À court terme : Perte de 5-10% du poids initial soit un maximum de 1-2 livres par semaine

Et à long terme : Maintient du poids perdu et ce qui aide le plus : l'exercice physique!

La solution :

Ayez une vie active *Bougez... bougez.... bougez....*

Adoptez de saine habitude de vie

Préserver ou améliorer sa masse et sa force musculaire.

Optez pour une diète équilibrée et rassasiante, enlignée sur le nombre de portion et les quantités suggérées par le Guide alimentaire canadien, sans aucune restriction ou imposition dans les choix d'aliments.

Colloques : personne âgées et nutrition clinique II : pour savourer chaque seconde! mars 2008

Évacué(e)s les aîné(e)s

Aussitôt apparue dans ma boîte postale, la politique familiale de la MRC des Chenaux a retenu mon attention de bénévole aîné impliqué dans divers organismes.

Rien sur les personnes âgées à part les projets de coopérative de St-Stanislas et d'habitations intergénérationnelles à Champlain.

Faut-il lire entre les lignes à la mention des garderies? Un paragraphe invisible concernerait les foyers, les résidences privées?

J'oubliais, faut regarder dans la politique du patrimoine, ou dans la politique culturelle. En consultant les listes de participants, peu de personnes âgées et pas plus de grands-parents.

L'AQDR, bien connue dans la MRC, n'y figure pas, de même que les clubs d'Âge d'Or. Se pourrait-il que leur grand intérêt pour les soirées de danse ait nui à leur implication? Alors que beaucoup de personnes âgées rompent leur isolement ainsi.

Ce sont les grands-parents qui gardent les enfants le plus souvent et qui aident leurs grands enfants de bien des façons.

Comment réagir?

La MRC pourrait nous gratifier d'une politique des aînés mais ce serait confirmer que les aînés ne font pas partie de la famille? Leur propre famille?

Autrefois les générations vivaient dans la même maison, on appelait ça la **Famille**.

Nul besoin d'inventer le terme *intergénérationnel* pour le remplacer.

On pourrait aussi imaginer qu'avec

l'évolution de la technologie, les parents arrivent comme ça, inopinément, sans liens ni attaches avec une génération précédente; autrement dit, ils poussent dans les arbres et lorsqu'ils sont matures (?), ils font des enfants.

Quant au ministère de la famille, on a cru bon d'ajouter aînés, cela signifiait-il que toutes les instances subalternes devaient emprunter la même voie?

Alors, la dette envers les aîné(e)s ne mérite pas d'emprunt?

Ou la maladie de l'oubli affecte plus les moins âgés?

Maurice Bergeron
St-Narcisse



NOUS SOMMES RICHES...

...de nos valeurs

- Le respect, l'entraide
- L'approche humaine, la démocratie

Notre richesse est collective, partagée et accessible.

Nous sommes une coopérative funéraire !

 **LES COOPÉRATIVES FUNÉRAIRES DU QUÉBEC**

Pour connaître la coopérative funéraire la plus près de chez vous :
819 566-6303, poste 21
www.fctq.qc.ca

COMITÉ DE MILIEU DE VIE ET CERTIFICAT D

Par l'adoption de la loi mettant en place le certificat de conformité, un pas de géant a été franchi dans le dossier de l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées en résidences privées avec services.

Par contre, un milieu de vie épanouissant et sécurisant où transpire sérénité et bonheur, n'est pas acquis automatiquement en accrochant au mur un certificat qui atteste que le gestionnaire a répondu à toutes les exigences de l'obtention dudit certificat. Nous pouvons très bien avoir un milieu très austère et froid même si toutes les conditions du certificat sont respectées. Si personne, tant les résidents que les administrateurs et le personnel ne décident pas de s'approprier la responsabilité de traduire ces obligations en attitude favorable à la chaleur humaine, c'est un grand coup d'épée dans l'eau. Il faut donner une âme, traduire ces articles du règlement en relations humaines chaleureuses, fertiles en sourires, respect et implication dans son milieu. Il faut que la résidence devienne un véritable milieu de vie, où chacun se reconnaît responsable de faire sa part pour le mieux-être de tous et toutes.

Un code d'éthique et un plan de règlement des plaintes peuvent se traduire par une froide politesse et de simples et froides procédures intimidantes et gênantes tant pour le locataire que pour le gestionnaire. Par contre ça peut devenir une excellente occasion de contacts humains chaleureux et de rencontres permettant une meilleure connaissance du vécu de chacun, de ses besoins et responsabilités. C'est en se connaissant bien qu'on apprend à mieux vivre ensemble.

Nous savons tous que les relations humaines sont un art et une science et que tous ne possèdent pas son A.B.C. Malgré toute la bonne volonté possible, souvent une maladresse, une parole blessante échappée, un geste inapproprié posé peuvent brouiller les relations et provoquer des

conflits. Il faut alors réparer, et c'est à qui à faire le premier pas? Très souvent ça traîne en longueur et ça s'envenime. Il faut alors un tiers pour agir comme arbitre.

Il ne faut souvent qu'un conflit entre deux locataires pour rendre l'atmosphère de la résidence lourde et pénible. Souvent tous en sont affectés et malheureux. Par contre, personne ne se sent concerné par le conflit et chacun reste loin du problème pour ne pas se compromettre ou se faire dire de se mêler de ses affaires. Alors, c'est à qui à régler le problème? Les parents et amis des locataires en conflit allant se plaindre au propriétaire ou au gestionnaire? Si ceux-ci ne le font pas?... Et si le propriétaire n'y peut rien parce que ça ne le concerne en aucun point, qui va régler le problème?...

Et il y a les situations que nous devons qualifier clairement d'abus de pouvoir. Le fait de profiter impunément de l'état de faiblesse et de vulnérabilité d'un locataire pour lui imposer des conditions abusives de relations d'affaires. Et il y a aussi le locataire qui parfois abuse de ses droits en exigeant sans raisons des avantages auprès de son propriétaire. Le « Moi, parce que je suis âgé, on me doit bien ça » peut faire bien du ravage dans une résidence. Le droit au respect va dans les deux sens et les obligations et responsabilités ne s'arrêtent pas avec l'âge.

Toutes ces réalités vécues dans nos résidences pour personnes âgées nous amènent à constater qu'il y a lieu de retrouver, dans ce milieu de vie, un intervenant crédible qui peut jouer le rôle d'arbitre lors de conflits, peu importe sa nature et les personnes impliquées. Le droit d'association est reconnu et admis dans nos chartes et les locataires d'une résidence pour personnes âgées peuvent s'en prévaloir sans craindre les représailles. Se réunir en association, créer un comité de milieu de vie, en faire son interlocuteur privilégié auprès de son propriétaire quand la situation le demande et voir le propriétaire y faire

CONFORMITÉ UN MARIAGE RAISONNABLE

appel comme agent de liaison auprès des locataires lorsque c'est pertinent, voilà une avenue prometteuse et même souhaitable.

Ce comité de milieu de vie ne doit pas être perçu ni même mis sur pied dans un esprit de confrontation et de contestation mais bien de concertation et de collaboration. Un code d'éthique doit encadrer et guider ses actions. La priorité de ce comité de milieu de vie devrait être de donner une âme à la résidence, de créer une atmosphère de joie et de sérénité et rendre les relations humaines entre locataires et aussi avec le propriétaire les plus harmonieuses possibles. La défense de droits, dans ce contexte n'est pas vue négativement mais est perçue comme une condition essentielle à une qualité de vie respectueuse de tous et chacun.

Cette ouverture à la mise en place d'un comité de milieu de vie est un atout majeur pour faire en sorte que l'obtention du certificat de conformité ne demeure pas uniquement un document accroché bien en vue au mur de la résidence mais devienne le reflet de conditions de vie favorables à l'épanouissement de tous et chacun, tant le personnel que les locataires.

Nous ne saurions trop insister ici sur la nécessité de retrouver chez les gestionnaires et chez les locataires une attitude de respect et d'ouverture. Il faut reconnaître que l'amour de la personne âgée est essentiel et que tout comportement agressif et l'âgisme doivent être bannis. Et le respect, ça se mérite. Chaque personne âgée devrait, par son attitude et son comportement inspirer le respect et le goût de la fréquenter et de la servir. Un milieu de vie agréable est souvent la somme de tous les petits gestes posés par chacun à chaque jour et qui rendent la vie si intéressante. Si on a été si actif toute notre vie, pourquoi s'asseoir et attendre

qu'on nous serve sous prétexte qu'on a assez donné? Pourquoi ne pas se dire qu'en s'efforçant de rendre nos voisins heureux, c'est nous qui le serons encore plus et notre vie continuera à avoir un véritable sens.

La résidence pour personnes âgées sera pour plusieurs le dernier milieu de vie où pourra s'exercer une autonomie variable selon chacun. C'est d'autant plus important que tous, personnes âgées, parents et amis, propriétaires et gestionnaires se sentent interpellés pour créer dans nos résidences un milieu de vie digne où transpire la reconnaissance, le respect et surtout l'amour. Il faut que tous se sentent responsables

Il ne faut souvent qu'un conflit entre deux locataires pour rendre l'atmosphère de la résidence lourde et pénible.

de se donner les outils nécessaires pour créer ce milieu de vie et l'accueil par le propriétaire de la présence dans ses murs d'un comité de milieu de vie devrait aller de soi et même être souhaitée.

Dans une résidence où déjà des conflits existent, la mise sur pied d'un comité de milieu de vie peut être une bonne façon de rétablir les ponts. Et si un propriétaire voit la mise sur pied d'un tel comité comme une menace, il y a des questions à se poser sur ses motivations et sa vision de l'exploitation d'une résidence pour personnes âgées.

Les intentions du législateur sont honnêtes mais tout le défi de faire de ces résidences des milieux de vie avec une âme et un cœur restera toujours la responsabilité des propriétaires et locataires. Le comité de milieu de vie peut être un outil très utile afin de créer des relations d'affaires et humaines harmonieuses et productives.

**Jean-Claude Pelletier,
A.Q.D.R section Lévis-Rive-Sud**



SVP, prêtez-moi ton cerveau

Nicole Trudel

Pourtant, la recherche fondamentale sur cet organe est amorcée depuis longtemps au Québec et il existe bel et bien une banque de cerveau à l'Hôpital Douglas de Montréal. Léonard de Vinci fut le premier homme à dessiner les organes du corps humain après dissection. Il s'installait dans des morgues d'hôpitaux pour observer en l'état, des muscles, des vaisseaux, des cerveaux et les reproduisait le plus fidèlement possible. Non seulement dessinait-il ce qu'il voyait et touchait mais il en faisait aussi des descriptions détaillées. Grâce aux travaux qu'il a poursuivis pendant des décennies, la science a pu faire des pas de géant. Jusqu'à ce moment, les médecins croyaient que le cœur était le centre de la pensée et des émotions et que le foie gérait tous les échanges corporels. Toutes sortes de théories plus farfelues les unes que les autres expliquaient la circulation, l'élimination, la reproduction etc.

13 siècles d'immobilisme

Pendant 13 siècles, les professeurs de médecine s'étaient appuyés sur la théorie des humeurs élaborée par le médecin grec Galien qui disait que la bile, noire ou jaune, jouait un rôle primordial dans l'apparition des maladies. Ils enseignaient aussi que le sang parvenait aux extrémités du corps par un réseau de veines qui partaient du foie. Puis arrivèrent Léonard de Vinci et ses milliers de pages de dessins et de notes qui expliquaient dans le menu détail le fonctionnement du cœur et des vaisseaux. Il décrivit même l'athérosclérose de l'aorte et ses conséquences dans la mort d'un vieillard de 100 ans et ce, des siècles avant que les médecins ne le découvrent à leur tour.

A l'époque (16^e siècle), expertiser des corps relevait de l'exploit. Da Vinci a dû faire preuve de beaucoup de patience pour y parvenir. Il lui fallait combattre le tabou de la profanation de cadavre. Sa ténacité, sa curiosité insatiable et son immense talent ont eu raison de tous les obstacles et permis des découvertes qui sont encore maintenant fort impressionnantes.

Au 21^e siècle

Aujourd'hui, la recherche fondamentale continue de s'appuyer sur du concret, du vrai. Même si plusieurs personnes croient que les étudiants et les

chercheurs en sciences de la santé réalisent tout leur travail à partir de modèles et de simulations informatisées il n'en est rien. Aucun ordinateur, fût-il le plus perfectionné, ne peut remplacer la matière première que sont les organes humains.

Pour expliquer, par exemple, la maladie d'Alzheimer et éventuellement la prévenir et la guérir, il faut comprendre comment elle se manifeste dans les cellules : savoir quelles protéines, quels neurotransmetteurs sont touchés et quelles empreintes cette pathologie laisse dans les neurones et les circuits cérébraux. Le docteur Alzheimer a identifié la maladie à partir d'observations faites chez des patients psychiatisés dont il analysait le cerveau en post mortem. Il a pu identifier cette démence en faisant des liens entre les comportements observés du vivant des malades et les anomalies notées à l'autopsie.

De nos jours. Les chercheurs doivent obligatoirement obtenir des cerveaux humains pour faire progresser leurs travaux. Le cerveau cache de grands secrets qu'il faut percer pour comprendre et expliquer ses dysfonctionnements. Il faut les connaître pour trouver des remèdes aux terribles maux que sont les démences incluant la démence de type Alzheimer. Lorsqu'on sait que cette maladie, déjà qualifiée d'épidémie par le gériatre chercheur Réjean Hébert, fait des centaines de victimes à chaque année, comment résister à l'appel du don de cerveau.

Aimer = donner

De grandes campagnes d'information sur les dons d'organes sont menées régulièrement. On entend beaucoup parler des dons de moëlle osseuse, de reins, de cœur, d'yeux etc. mais on entend peu d'écho sur le don de cerveau. *

Diane Hébert, une greffée cœur-poumon, a travaillé sans relâche pendant 23 ans pour démontrer à quel point le don d'organes est un cadeau à la vie et une contribution personnelle à l'avancement de la science. Elle était la preuve vivante que sans dons d'organes des individus mouraient et que les recherches sur le maintien et la prolongation de la vie étaient impossibles. Il faut y penser.

Centre de recherche de Hôpital Douglas (Centre universitaire en santé mentale), 514-762-3048
Banque de cerveaux: (514) 761-6131 poste 0



L'argent est-il la mesure de tout?

Jacques Fournier,

section St-Michel

Une amie me disait : « Ce serait une bonne chose que le gouvernement impose un ticket modérateur pour les visites chez le médecin. Les gens ne réalisent pas le coût des services. Dans notre société, ce qui ne coûte rien ne vaut rien. L'argent est la mesure de tout ». A bien y penser, je suis en profond désaccord avec elle.

D'une part, des études scientifiques ont démontré que lorsqu'il y a un ticket modérateur pour les visites médicales, ce sont les pauvres qui s'en passent et leurs enfants, surtout, en sont privés. Ensuite, ces personnes se retrouvent à l'hôpital (gratuit) lorsque leur maladie non soignée s'est aggravée. Ce n'est pas une économie pour le système de santé.

D'autre part, c'est une mentalité dangereuse de penser que ce qui ne coûte rien ne vaut rien. De nombreux services publics sont fournis aux citoyens, sans frais modérateurs, et ils sont de grande qualité.

Le gouvernement Charest a rendu public le rapport d'un comité de travail, présidé par Claude Montmarquette, chargé de voir quels services publics offerts jusqu'ici gratuitement pourraient dorénavant être tarifés. Par exemple, va-t-on faire payer l'usage des piscines publiques au moment où l'on veut favoriser l'exercice physique, facteur de bonne santé? Va-t-on faire payer l'utilisation des bibliothèques publiques alors qu'on déplore leur faible fréquentation?

En fait, la mentalité « L'argent est la

mesure de tout » favorise la cupidité et les attitudes de personnes comme Vincent Lacroix, et autres fraudeurs, pour qui, justement, l'argent est tout.

Cette mentalité est particulièrement valorisée par le cinéma américain qui, malheureusement en ce qui concerne de nombreux navets, inonde le monde entier. Je pense entre autres à ce film américain dont le scénario est le suivant : un homme offre un million \$ à une femme (par ailleurs aimée et comblée par son mari) pour qu'elle couche avec lui. Je ne connais pas la fin de ce scénario stupide, qui constitue d'ailleurs une insulte à toutes les femmes.

Non, l'argent n'est pas la mesure de tout. Certains Américains, entre autres, devront prendre conscience que même s'ils offraient dix milliards \$ pour démonter et faire installer chez eux la Tour Eiffel ou la Tour de Pise, les Français et les Italiens refuseraient.

Une fois les besoins de base assurés, quel est le besoin de tenter d'épater le voisinage? Un adage chinois dit : « Pour être heureux, il faut réduire les trois écarts. L'écart entre ce que l'on a et ce que l'on veut avoir. L'écart entre ce que l'on a et ce qu'on a eu autrefois. L'écart entre ce que l'on a et ce que l'on CROIT que le voisin a ».

Au moment où notre petite planète fragile souffre du manque de respect de son écologie, la mentalité « L'argent est la mesure de tout » est une approche dépassée.

Va-t-on faire payer
l'utilisation des
bibliothèques
publiques alors
qu'on déplore leur
faible fréquentation?



Martin Brisson, avocat

De Chantal, D'Amour, Fortier

En réaction à notre article de l'édition de juin 2008 intitulé « *Un testament... c'est si simple et tellement important !* », Normand, de Salaberry-de-Valleyfield, nous indique qu'il ajouterait le texte suivant à son testament : « Ce testament en date d'aujourd'hui annule tous les précédents ». Cet ajout est effectivement pertinent si vous aviez un testament antérieur et que vous voulez être sûr que votre nouveau testament le remplace totalement. Merci Normand !!

CONFIDENTIALITÉ ET SECRET PROFESSIONNEL

Votre professionnel, ses collaborateurs et toute personne exerçant des activités avec lui ont un devoir de confidentialité imposé par la Loi. En effet, le *Code des professions* prévoit que :

« Le professionnel doit respecter le secret de tout renseignement de nature confidentielle qui vient à sa connaissance dans l'exercice de sa profession.

Il ne peut être relevé du secret professionnel qu'avec l'autorisation de son client ou lorsque la loi l'ordonne ».

Cette protection est également inscrite dans la Charte des droits et libertés de la personne du Québec qui énonce ce qui suit :

« Chacun a droit au respect du secret professionnel. Toute personne tenue par la loi au secret professionnel et tout prêtre ou autre ministre du culte ne peuvent, même en justice, divulguer les renseignements confidentiels qui leur ont été révélés en raison de leur état ou profession, à moins qu'ils n'y soient autorisés par celui qui leur a fait ces confidences ou par une disposition expresse de la loi. Le tribunal doit, d'office, assurer le respect du secret professionnel »

En conséquence, votre avocat, votre notaire, votre médecin, votre dentiste, votre pharmacien,

vos comptable, votre psychologue, votre infirmière et tout autre professionnel dont l'exercice de la profession est régi par le Code des Professions doit garder secrètes toutes les informations que vous lui transmettez dans le cadre de l'exercice de sa profession. Que se soit à l'occasion d'un mandat long et complexe ou simplement lors d'une conversation visant à obtenir un avis particulier relativement à votre situation, vous êtes la seule personne qui peut délier votre professionnel de son obligation de garder le silence quant aux renseignements que vous lui avez confiés.

Ce devoir de préserver le secret octroyé aux professionnels est également un privilège ; celui de recevoir des confidences. C'est une lourde responsabilité qui a pour objectif de vous encourager à parler franchement de votre situation avec confiance, sans la crainte de révéler des informations qui pourraient vous être préjudiciables. En effet, votre professionnel a souvent besoin de renseignements qui sont parfois intimes ou gênants, des informations de nature parfois personnelle ou même financière. Cette protection a pour but de créer un climat de liberté sans contrainte liée à la pudeur, au doute, à la réticence ou à la crainte que vos secrets soient dévoilés. Votre professionnel aura ainsi entre les mains toutes les informations nécessaires afin de s'assurer que vos intérêts soient bien protégés.

Il est toutefois important de souligner qu'il y a des exceptions à cette règle. En effet, vous comprendrez que, par exemple, si votre professionnel a un motif raisonnable de croire que, selon les informations que vous lui avez transmises, votre vie ou la vie d'une autre personne est en danger, il peut communiquer cette information de manière à ce que les mesures adéquates d'intervention et de secours puissent être entreprises. Ça va de soi.

Alors n'hésitez pas. Parlez à votre professionnel. Il y va de votre intérêt.



Le billet de

Jeannine Bouchard

Présidente de Jonquière

Pour la plupart des personnes qui ont la chance d'atteindre cent ans en relative santé, la vie constitue un merveilleux voyage qu'elles ne sont pas pressées de quitter, car selon leurs dires, la vie leur a apporté davantage de bonnes choses que de mauvaises.

Quand vous leur demandez le secret de leur longévité, elles l'attribuent sans hésiter au fait d'avoir toujours entretenu des intérêts et des projets à réaliser.

La plupart n'ont pas connu de retraite proprement dite, et si oui, elles ont occupé un travail secondaire ou agi comme bénévoles à différents endroits. Elles ont donc choisi de demeurer un actif pour leur communauté.

Loin de moi l'idée d'associer inconditionnellement longue vie et occupation, mais je crois sincèrement qu'avoir un intérêt quelconque, rétribué ou non, valorise une personne, la rend plus heureuse et, par ricochet, peut allonger la vie de certains privilégiés par la nature.

En ce siècle marqué par la solitude et l'ennui, ne serait-il pas souhaitable que tout être humain puisse jouir de ce que lui offre son environnement, de toutes les richesses qui s'y trouvent en grand nombre à la portée de la main. Encore faudrait-il le vouloir vraiment, car il n'y a pas de pires aveugles que ceux qui refusent de voir! Pensons aux nouvelles

technologies, aux activités sans nombre offertes tant par certains mouvements que par nos municipalités ou même certaines œuvres paroissiales, bibliothèques, etc.

Certains rétorqueront sans doute que la plupart de ces activités ne correspondent pas au budget restreint sinon à la condition physique du plus grand nombre. J'en conviens, mais j'ajoute que, en réfléchissant sérieusement, toute personne peut dénicher quelque chose qui lui conviendra sans trop de frais pour ne pas dire souvent gratuitement. N'oublions pas le bénévolat toujours à la recherche d'un plus grand nombre de gens dévoués à la cause de leurs concitoyens touchés par la maladie, un handicap ou une invalidité quelconque. Alors, qu'attendons-nous pour prendre nos destinées en main, car rien ne pourra changer sans notre consentement véritable. Comme le disait l'humoriste Jean-Guy Moreau dernièrement, «prendre une retraite, c'est ennuyant». Alors, que faire pour occuper un temps libre ?

En effet, nous avons toutes et tous un choix à faire quand vient le temps de prendre une retraite bien méritée certes, mais qu'il ne faut pas considérer comme une fin en soi. Ne laissons donc pas l'ennui nous submerger au point de créer un monde ambiant où trônera en maîtresse sa concubine, dame Solitude... Ouvrons nos fenêtres et aérons nos demeures... Nous n'en serons que plus heureux.

"Le temps est le médecin de tous les maux inévitables."

"Ce qui est passé a fui; ce que tu espères est absent; mais le présent est à toi."

"Le temps sera le maître de celui qui n'a pas de maître."

"L'homme sage apprend de ses erreurs, l'homme plus sage apprend des erreurs des autres."

"Mieux vaut allumer une chandelle que maudire l'obscurité."

**Dans le Silence
De ta Mémoire ...**

Toi ...

**Qui s'éloigne de plus en plus
Dans le Silence et dans le noir
Tu deviens ta propre inconnue
Il y a des trous dans ta Mémoire
Je me sens seule et perdue
Tu ne me reconnais plus
Je ne fais plus partie de ton histoire ...**

Toi ...

**Que j'ai connue jadis
En des Temps plus Heureux
Ton regard n'était jamais triste
Mais Maintenant
C'est la mort dans tes yeux
Comment peuvent tomber dans l'oubli
Ceux à qui on a déjà donné la vie ...**

Toi ...

**Qui ne me reconnais plus
Souviens-toi pourtant
Tu m'as déjà prise dans tes bras
Et je t'ai déjà appelé Maman
Je voudrais revoir ton Sourire comme
avant
Mais on a volé nos plus Beaux Souvenirs
Depuis , tout est devenu Néant ...**

Toi ...

**À qui j'aurais tant de choses à dire
Avant qu'on tourne tristement la page
Quand je te vois souffrir
J'ai tellement mal
Il n'y a que des ombres sur ton visage
On a volé le souvenir
De ma plus belle image
On a prit ta vie
Pour la mettre en cage ...**

Toi ...

**Qui connaissais tant de gens
Te voilà désormais seule
Mais déjà ta vie
En a fait le deuil
Petite femme si fragile
Prisonnière d'une maladie
Qui cruellement
Te plonge dans l'oubli ...**

Toi ...

**Qui aimais tant sourire
Tu ne reconnais plus tes Souvenirs
Ton regard doucement
S'est assombri
Depuis dans ta mémoire
C'est déjà la nuit
Si tu savais le tourment
De ne plus être reconnue
De sa Maman ...**

Toi ...

**Qui semble si seule
Ce soir
Tu n'as plus de larme
Pour pleurer
Tes souvenirs
Se sont effacés
Je ne vois que des Silences
Dans ta Mémoire
Même ton regard
M'est devenu étranger
Je voudrais tuer cette maladie
Qui tient ta vie en sursis ...**

Toi ...

**Que je rêve de prendre
Dans mes bras
Depuis si longtemps déjà
Ce soir ...
Je te fais un cadeau
Je laisse tomber
Les virgules et les mots
Et je te rejoins
Dans ton monde à toi
Je ferme tendrement les yeux
Et de tout mon cœur
Je fais le vœu
Qu'un jour dans l'au-delà
Peut-être que tu me reconnaîtras ...**

**J'ai écrit ce texte avec tout mon cœur
Je comprend votre douleur
Face à cette terrible maladie
Qui plonge ceux qu'on aime
Dans l'oubli**

L'Alzheimer ...

Claire De La Chevrotière .



LE LOGEMENT DES PERSONNES ÂGÉES

Marthe Asselin Vaillancourt C.Q.

Dès le début de mon engagement social, je me suis intéressée à la question du logement des personnes âgées.

Combien de fois ai-je protesté contre les fameuses «boîtes» que l'on emplit de vieilles personnes dans l'intention inavouée, bien sûr, de réaliser un profit considérable.

Et voilà que ça empire, je connais des maisons où il est interdit de recevoir des petits enfants pour une nuit, encore moins de petits animaux. Pire encore, un promoteur rêve de créer un village pour aînés, sur le modèle américain où les aînés sont quasi embarrassés dans un ghetto et le comble, nous voilà avec des **luxe condo**, une autre sélection incroyable, 1 700\$ par mois, pas nourri, juste hébergé, sans garantie qu'une fois les aînés installés, le coût n'ira en s'accroissant.

Les aînés sont devenus une marchandise pour promoteur ambitieux. Je ne raconterai pas les téléphones de détresse que je reçois. Pourquoi les aînés se laissent-ils entraîner? On reconnaît la force de la publicité; heureusement deux points me réconfortent: 1^o les aînés, aujourd'hui affirment vouloir vivre dans leur maison le plus longtemps possible, 2^o une enquête IPSOS affirme que les boomers, quand ils arriveront en groupe à la retraite rejeteront ce modèle de résidence. On me disait récemment que d'ici 9 à 10 ans, le marché de ces maisons risque de s'effondrer financièrement.

Par quel cheminement, notre société a-t-elle concrétisée de façon aussi inconséquente, cette mise en boîte des aînés. Je me rappelle la maison dans laquelle je suis née, une grande maison où chacun trouvait son espace. Il y a tant d'autres possibilités, un pavillon dans la cour des enfants, une maison intergénérationnelle où des appartements sont réservés aux grands-parents. Si les

municipalités ont des règlements empêchant ces aménagements, alors il faut militer pour les modifier.

Enfin, il y a une troisième possibilité, une maison, au Centre-Ville, comportant une vingtaine de logements dont 15 seraient occupés par des aînés et 5 par des travailleurs permettant ainsi des échanges intergénérationnels. J'ai lu que la Société d'habitation lancerait une offre pour une dizaine de ce type de maisons. J'en suis bien contente, il faudrait aussi, faciliter pour les aînés les plus démunis, la conservation de leur maison, mais ça c'est une autre histoire

Qu'un aîné soit obligé de quitter sa maison, c'est consacrer une mort sociale, une euthanasie de son vivant. On n'arrache pas un vieil arbre sans conséquence, on ne déplace pas un aîné sans lui faire subir un traumatisme psychologique.

Les enfants qui favorisent le déplacement des aînés le font pour leur propre convenance. Quand je les entends me dire: «On n'aura plus de préoccupation, ils seront en sécurité.» En sécurité peut-être, mais pas selon leur choix. J'entends aussi que la dépossession de la maison va souvent de pair avec le contrôle des avoirs financiers. Puisque les parents seront en résidence, pourquoi ne pas en profiter pour les dépouiller complètement?

Encore cette semaine, j'ai constaté la justesse de cette affirmation, à deux reprises. Je ne peux que répéter aux aînés de faire respecter leurs choix, de garder la gérance de leurs avoirs. Quand on a la chance de vivre **chez-soi**, on est propriétaire de son royaume, gérant de son existence, premier ministre de son devenir.

exclusivement réservé aux membres¹

L'assurance d'avoir **PLUS** de privilèges

En tant que membre de l'AQDR, obtenez-en plus :

- **12 % de réduction** sur votre assurance automobile
- **10 % de réduction** sur votre assurance habitation
- La chance de gagner un voyage en nous demandant une soumission

D'autres programmes bien pensés :

- Assurances VR solutions^{MD}
(moto, motoneige, VTT, caravane, autocaravane et bateau)
- Protection ZÉRO franchise à payer²
- CAP, un programme novateur d'assistance routière, habitation et juridique

Nous joindre

Sans frais : 1 866 550-2737

Montréal : 514 788-3513

www.lacapitale.com

1. Vous devez posséder une carte de membre valide pour profiter de ces privilèges.

2. Certaines conditions s'appliquent.



La Capitale
assurances générales

Règlements disponibles à la Vice-présidence marketing.
Valeur totale maximale des prix : 10 000 \$.

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES