

géro^{phare}



**OBSERVATOIRE
VIEILLESSE ET SOCIÉTÉ**
OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY

Observer • Informer • Sensibiliser | Décembre 2023, Vol. XX, N° 1

La génétique
et le vieillissement

4

Les aînés, les voyages
et le numérique

5

Six moyens
pour mieux vieillir

7



**OBSERVATOIRE
VIEILLESSE ET SOCIÉTÉ**
OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY
Respect • Responsabilité • Bienveillance



Joies passées et présentes

Pierre Fournier

De quelle joie serez-vous vers la fin du mois, en route vers les fêtes de fin d'année, tandis que dans les regards se devinent, grandissent et vivent les attentes nombreuses, différentes et de traditions neuves qu'on invente à l'époque d'aujourd'hui, parfois si difficile à nommer.

J'ai dans les yeux des sentiments d'âge, des musiques d'avant et des lumières, veilleuses dans la nuit qui respirent un temps qui s'enfuit rapide, chaperonnant l'hiver sous le floconnement des derniers jours d'un frileux décembre. Le regard retenu par un poinsettia écarlate, ou l'attrait du petit cactus de Noël framboisé, m'incitent dans ces jours plus courts d'ombres hâtives et de nuit prolongées à me remémorer (encore) ces souvenirs heureux d'une musique sourde et de ces éclats renouvelés de voix d'enfant que j'anticipe. Je sais où se trouve mon cœur de fin d'année.

J'ai 69 ans ou bientôt 80 ou même plus. Je revois ce temps renouvelé que m'apporte chaque année, tel un nouveau passage de vie, cette période exaltée et remplie d'agitations sous des neiges nouvelles, tandis que des froidures, étrangères aux enfants petits (ou à ceux plus grands qui se dépêchent de vivre jusque dans les magasins très éclairés), éveillent plein d'espoir en mon cœur. Toute cette effervescence humaine grandissante et environnante évoque des moments doux d'un autre temps et les enguirlande de cette joie qui passe.

Je sens aussi pendant ce temps dans le silence qui se prolonge mes années de corps plus gourde, notre double solitude silencieuse, mes joies anciennes dans le sourire d'un parent aimé et disparu ou dans les lueurs vives pour ces soins médicaux qui persistent et me suivent. C'est aussi cela que cette mémoire d'hiver rabroue ou fait émerger.

Mais où que je sois, peu importe où en est la vie qui est mienne: chaque fois, chaque année au détour de décembre et des premières neiges vite revenues, mes yeux s'ouvrent heureux, j'entends ces rires jeunes, ces regards qui parlent d'amour et ces autres ambitions d'être qui renouvellent sans cesse les cœurs et la vie. Au fond, ce n'est peut-être que cela la joie d'être : ce renouvelé souvenir de vivre rivé au cœur et cette constante avancée du monde dans les yeux.

Joyeuses fêtes de fin d'année!

Mot du rédacteur en chef

On ne saurait trop insister sur l'importance de la génétique qui peut influencer notre bien-être et les actions de notre vie quotidienne. À beaucoup d'égards, nous sommes ce que notre bagage héréditaire nous lègue. Il nous appartient donc de bien le gérer et de combler, par nos bonnes habitudes de vie, les lacunes qui pourraient y apparaître.



Dans un autre ordre d'idées, si vous ne savez pas vous servir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone intelligent, vous risquez fort de passer pour un « analphabète des temps modernes ». Le numérique joue de plus en plus un rôle prépondérant dans notre existence de tous les jours. Et les choses vont se compliquer si vous voyagez. Voyez notre article à ce sujet. Ignorant tout du domaine informatique, vous serez sans doute heureux de pouvoir compter sur l'aide de quelqu'un d'autre. Que peuvent faire ces personnes âgées non familiarisées avec le numérique dans une société qui en exige de plus en plus ? Ce devrait être une nouvelle préoccupation sociale.

Ce numéro du Gérophare, en plus de ces articles de fond sur la génétique et le numérique, abordent plusieurs propos que ne manqueront pas d'intéresser notre lectorat. Qu'il s'agisse de l'épineux problème des chutes ou des bons moyens pour mieux vieillir.

Bonne lecture et meilleurs vœux en cette occasion des fêtes de fin d'année !

André Ledoux – Président du C.A. de l'OVS
Auteur et conférencier



Les chutes, une question de santé publique

André Ledoux, vigie qualité de vie

L'arrivée de la saison froide annonce malheureusement les risques de chute chez les personnes âgées. L'environnement joue un rôle de premier plan et le danger croît surtout avec les conditions hivernales des trottoirs et des rues.

Dans un document intitulé « Portrait des chutes extérieures sur le territoire montréalais » publié par la Direction régionale de la santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de l'Île-de-Montréal, il est mentionné que « les chutes représentent un enjeu important de santé publique en raison des conséquences qui s'en suivent, ainsi que par la population qui en est la plus affectée, soit les personnes âgées. (...) En 2020-2021, 6 575 Montréalais ont été hospitalisés en raison d'une chute. De ce nombre, 5 399 avaient plus de 65 ans et de ceux-ci 2 624 étaient âgés de 85 ans et plus. »

On sait que, au Canada, les chutes sont la principale cause d'hospitalisation et de décès par blessure chez les personnes âgées



de plus de 65 ans. De plus, les chutes créent souvent la peur de tomber et amènent les aînés à réduire leurs activités pour diminuer ainsi leur qualité de vie. Sans compter que les personnes qui chutent souvent en raison d'un grand âge sont plus susceptibles d'être admises en soins de longue durée.

Référence:

Barbara Fillion, erg., M.A., et al. « Portrait des chutes extérieures sur le territoire montréalais » Direction régionale de la santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de l'Île-de-Montréal, Gouv. du Québec, 2023.



Veillez noter que pour la période des fêtes de fin d'année, les bureaux de l'Observatoire Vieillessement et Société seront fermés entre le **15 décembre 2023** et le **15 janvier 2024**.

Toutefois, nos ressources d'informations numériques seront disponibles pendant cette période et vous pourrez, si nécessaire, communiquer avec nous à l'adresse : info@ovs-oas.org

Bulletin *Gérophare*

Éditeur : Observatoire Vieillessement et Société (OVS) | **Rédacteur en chef :** André Ledoux | **Collaborateurs :** Pierre Fournier, André Ledoux, Alida Piccolo, Ioana Raus | **Infographiste :** Jacques Millette | **Réseaux sociaux :** Félix Benoît | **Site Web :** Pierre Fournier

Le *Gérophare* est une publication trimestrielle. Dans ce bulletin, la formulation masculine est employée pour alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire. Les articles publiés n'engagent que leur auteur.

La génétique et le vieillissement

Ioana Maria Raus, M.Sc. Conseillère en génétique

Nous sommes tous le résultat d'un mélange unique de l'information génétique héritée de nos parents. Ce matériel génétique, constitué d'ADN, est un ensemble d'instructions pour notre corps qui contient les informations pour chaque partie de notre organisme et chaque processus biologique, incluant notre croissance et, ultimement, notre vieillissement. Ce code génétique, organisé sous forme de gènes, est unique à chaque individu et influence non seulement notre physique, mais aussi notre susceptibilité à certaines conditions.

L'impact de la génétique sur les maladies liées à l'âge

La génétique joue un rôle indéniable dans notre santé et dans notre susceptibilité à la plupart des maladies liées à l'âge, incluant les maladies cardiovasculaires, le cancer, les démences, ainsi que les pertes de vision et d'audition. Cependant, le poids de la génétique varie considérablement selon la condition.

Prenons l'exemple du cancer du sein. Le risque de développer un cancer du sein pour une femme est d'environ 12-13% au courant de sa vie, mais l'hygiène de vie et les facteurs environnementaux jouent un rôle significatif dans la détermination de ce risque. La plupart des cancers du sein sont des conditions dites polygéniques, ce qui signifie qu'ils résultent de l'impact combiné de plusieurs gènes et de divers facteurs environnementaux.

Ceci est observé dans la plupart des maladies liées à l'âge. Bien que certaines personnes portent des mutations génétiques importantes qui augmentent considérablement leur risque, la plupart d'entre nous possèdent des variations dans de multiples gènes, chaque variation contribuant de manière modeste mais cumulativement au risque de maladie. Ainsi, la plupart des maladies liées à l'âge résultent d'une combinaison de multiples facteurs génétiques et environnementaux, bien que ces derniers aient généralement une plus grande influence.

Que pouvons-nous faire?

Bien que nous ne puissions pas changer les gènes hérités de nos parents, nous pouvons tout de même gérer leur impact sur notre santé et sur celle de notre famille :

Comprendre nos prédispositions génétiques : reconnaître les signes de conditions monogéniques dans votre famille (souvent caractérisées par des symptômes plus graves, un début plus précoce et une surreprésentation de cas dans la famille) est important car certaines d'entre elles peuvent être testées en clinique. Si applicable, une référence vers un



professionnel de la santé en génétique peut être offerte par votre fournisseur de soins primaires.

Impact du mode de vie et de l'environnement : finalement, l'influence la plus concrète que nous avons sur notre santé réside dans nos choix quotidiens. Notre alimentation, notre activité physique et même des mesures de protection comme l'utilisation de crème solaire peuvent minimiser les dommages indésirables à notre corps. En adoptant un mode de vie sain, nous pouvons non seulement améliorer notre bien-être actuel mais aussi potentiellement influencer la manière dont nos prédispositions génétiques se manifestent.

Vos commentaires sont importants pour nous : info@ovs-oas.org

Les aînés, les voyages et le numérique

Alida Piccolo, trésorière à l'OVS

Certaines personnes âgées profitent pleinement de leur retraite en voyageant. Si vous n'avez pas voyagé depuis quelque temps, vous allez constater que le numérique est très présent du début à la fin de votre voyage et c'est un peu désarmant. Ces nouvelles technologies sont censées nous faciliter la vie bien que parfois on a l'impression qu'elles la compliquent. Vous allez probablement compter sur l'aide de votre compagnon ou compagne de voyage pour vous guider, en espérant que l'un ou l'autre soit habile avec le numérique. Heureusement, dans les aéroports il y a des employés qui viennent en aide aux pauvres voyageurs un peu perdus !!!! L'achat du billet se fait en ligne, la réservation à l'hôtel, dans un B&B ou dans un gîte, se fait sur internet, pour le taxi on fait appel à Uber. Vous pouvez aussi réserver vos excursions en ligne. Les paiements également se font en ligne.

À l'arrivée à l'aéroport vous allez à une des bornes disponibles pour imprimer votre carte d'embarquement. Au retour, également vous faites votre déclaration en douane à une borne dédiée. On ne remplit plus le feuillet qui était distribué par l'hôtesse dans l'avion et qu'on remettait à l'agent de la douane à l'arrivée.

Saviez-vous que dans quelques pays on teste le passeport numérique ? À titre exemple, à l'aéroport d'Helsinki, depuis le 28 août 2023, un test de passeport numérique dans le téléphone est effectué. Il est possible de passer la frontière sans avoir de passeport physique. C'est une première mondiale. Les autres pays de l'Union Européenne devraient suivre petit à petit.

Ce qui changera, c'est qu'en arrivant au poste frontière, au lieu d'entrer dans le serpent pour faire la queue au contrôle des passeports, il y aura une file spéciale pour ceux qui ont basculé sur ce titre de transport numérique. Comme dans les transports en commun, il y aura une borne, une application, *Digital Travel Credentials*, à télécharger et à ouvrir, puis le téléphone à scanner sur un lecteur ce qui déclenchera une reconnaissance faciale pour vérifier l'identité de la personne. Selon les responsables du système, ce sera beaucoup plus rapide qu'actuellement, en restant tout aussi sécurisé. En espérant que cela ne rende pas les personnes âgées trop réticentes à continuer de voyager...



Qu'en est-il du Canada ?

Pour le moment notre passeport canadien est toujours en format papier bien qu'il y ait eu des changements récemment. Le Canada vient d'adopter le passeport électronique. Le passeport électronique a déjà été adopté par de nombreux pays. Aujourd'hui, il constitue la norme internationale. En apparence, le passeport électronique ressemble à notre passeport actuel. La grande différence, c'est qu'il est doté d'une puce électronique.

Si les Canadiens peuvent entrer dans autant de pays sans visa, c'est grâce en partie à la fiabilité du passeport canadien. L'adoption du passeport électronique permettra de maintenir cette fiabilité, ce qui aidera à préserver notre liberté de voyager, sans avoir à vous procurer des visas coûteux.

Voilà un autre domaine où le numérique vient bouleverser nos vieilles habitudes et nous force à évoluer vers la modernité numérique, à nous tenir au courant et à faire des efforts pour ne pas être dépassés par ces changements. Le numérique est là et il faudra s'y adapter. Il est essentiel de continuer à s'informer, à apprendre. Il ne faut pas être timide de demander à des plus expérimentés que nous, plus jeunes probablement pour nous aider à avancer avec les nouvelles technologies.

Références :

France Info Radio France
<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/nouvelles/video/passeport-electronique-canadien.html>
Andre Ramshaw. Your papers. Please! Montréal Gazette. Saturday October 28, 2023, page B8.

Audition Québec une source précieuse d'informations

André Ledoux, vigie qualité de vie

Une grande partie des Canadiens et Canadiennes âgés de plus de 60 ans vivent avec un problème auditif. Les données de Statistique Canada sont éloquentes : dans l'ensemble, 60 % de la population de 19 à 79 ans a des ennuis de santé auditive. Il faut savoir qu'il existe une association au Québec qui peut rendre de grands services aux personnes malentendantes, voire sourdes. Il s'agit d'Audition Québec.

Pourquoi en être membre ? Dans une société comme la nôtre, à tendance parfois individualiste, il est primordial que les personnes victimes d'un handicap puissent se rassembler pour partager des faits vécus et des expériences diverses. Audition Québec répond précisément à ce désir de regroupement, tout en étant surtout une source précieuse d'informations à la fois pour les personnes atteintes de déficits auditifs. Panels, conférences, ateliers, cafés rencontres, tels sont les moyens employés par l'organisme pour les rejoindre.

Leur site Web a fait l'objet récemment d'une refonte en profondeur qui offre de nouvelles fonctionnalités. Plusieurs rubriques s'ouvrent sur divers sujets fort pertinents. Ainsi, la rubrique « Vivre avec une perte auditive » nous renseigne adéquatement sur les aides auditives et technologiques, les ressources communautaires et le vécu au quotidien d'une personne malentendante, sans oublier les stratégies de communication si importantes. La rubrique « Actualités » vaut absolument le détour. Le lecteur y apprendra l'existence de

la revue mensuelle «Sourdine Express» dont les articles judicieux sont souvent porteurs de bons conseils.

Il importe également de rappeler l'excellente initiative d'Audition Québec de mettre sur pied un programme de mentorat par les pairs en audition. Issu d'un projet-pilote réussi, ce programme a connu du succès et j'ai été fort heureux d'y participer à ce titre : j'ai eu la certitude d'avoir simplement aidé et soutenu des femmes ou des hommes aux prises avec un handicap qui perturbe leur existence.

La générosité des bénévoles d'Audition Québec ne se dément pas. Ils peuvent accepter facilement de rencontrer des groupes de personnes pour faire la promotion de leurs objectifs et de leurs services disponibles. J'ai déjà bien apprécié leur visite dans notre résidence pour personnes âgées.

Pour l'ensemble de ces raisons, Audition Québec m'apparaît une ressource incontournable pour toute personne malentendante et je suis à la fois fier et heureux d'en être membre !

Cet article a d'abord paru dans le bulletin Sourdine Express Audition Québec



Les prochaines rencontres Espace Réflexion sont en préparation!

Les rencontres ESPACE RÉFLEXION Toujours à 19h30 en ligne



Ces présentations proposent des sujets et des approches qui répondent aux attentes des aînés tout en leur proposant des « pistes de réflexion » qui les amènent à revoir certaines idées ou des comportements sur des sujets qui aident à favoriser leur mieux-être.

Joyeuses fêtes!

Pour de plus amples infos, communiquez avec André Ledoux à l'adresse électronique: andledoux@videotron.ca

Dans le cadre de sa nouvelle présentation, le GÉROPHARE présente une nouvelle chronique sur la santé. À chaque numéro un spécialiste répondra à une question précise touchant la santé.

L'Université MC Master a publié récemment sur son portail un article qui favorise le mieux vieillir. En ces temps de morosité, il est bon de se rappeler qu'il existe des moyens à notre portée pour traverser plus facilement la dernière étape de notre existence. L'article s'intitule : « Accueillir le vieillissement à bras ouverts : six façons de prospérer durant l'âge d'or ». Voici en quoi consistent ces moyens.

✓ **Faites de votre santé et de votre bien-être une priorité**

Les sondages révèlent souvent que le maintien de la santé, c'est la première préoccupation des personnes âgées. Or, faut-il le rappeler, la santé réside dans les bonnes habitudes de vie. Une alimentation saine, une bonne gestion du stress et de l'activité physique, ne serait-ce que marcher régulièrement, voilà un programme simple et bien connu, mais très souvent oublié...

✓ **Cultivez des liens sociaux**

Les contacts avec les gens de la famille ou les amis, la pratique d'activités en groupe, rendent souvent plus joyeux et demeurent un rempart contre l'isolement et la solitude.

✓ **Poursuivez l'apprentissage tout au long de la vie**

Il est faux de prétendre que, arrivée à un âge avancé, une personne n'est plus en mesure d'apprendre. L'apprentissage et la croissance personnelle sont à la portée de toute le monde, quel que soit notre âge.

www.mcmasterviellissementoptimal.org › blog › detailVieillir... (Consulté le 20 novembre 2023.)



✓ **Continuez à explorer vos passions**

La vie est dans le mouvement et les activités quotidiennes. Pourquoi ne pas profiter de notre âge avancé pour nous adonner à des passe-temps agréables, que ce soit la peinture, la musique, l'écriture, le sport ou l'artisanat; il importe de cultiver des passions qui vont nous donner le sentiment d'accomplir de belles réalités.

✓ **Tirez profit de la puissance des technologies**

La nouvelle technologie, tablettes, ordi et téléphones intelligents, sont devenues des moyens populaires de communication. Ce sont d'excellentes façons d'apprendre et de se divertir, tout en gardant le contact avec la société et le monde.

✓ **Soyez actif dans votre communauté**

Le bénévolat ou le mentorat sont une source non négligeable d'épanouissement personnel. Quand on rend service aux autres, nous en tirons toujours profit et c'est la communauté entière qui s'en trouve enrichie.

Ce sont là des moyens qui constituent une véritable recette pour mieux vieillir. Bien sûr, ce sont souvent des choses que l'on sait. Mais il est essentiel de les redire; l'éducation et l'enseignement, c'est l'art de répéter !

Consulter notre site
ovs-oas.org
et notre page Facebook.



Abonnez-vous à notre bulletin

Les femmes aînées au Québec

L'Institut de la statistique du Québec a publié au début de l'été dernier un document qui trace un portrait des femmes aînées au Québec. Si, en 2022, la classe des aînés de 65 ans et plus au Québec s'élève 1,81 millions de personnes, soit 21 % de la population, les femmes âgées demeurent plus nombreuses que les hommes.

Nombre et proportion de personnes aînées selon le groupe d'âge et le sexe, Québec, 2022^P

	Femmes	Hommes	Écart	Femmes %	Hommes %
Ensemble de la population	4 342 769	4 352 890	-10 121	100	100
65 ans et plus	966 924	843 297	123 627	22,3	19,4
65-74 ans	520 991	499 320	21 671	12,0	11,5
75-84 ans	306 188	263 659	42 529	7,1	6,1
85 ans et plus	139 745	80 318	59 427	3,2	1,8

Source : Institut de la statistique du Québec, juin 2023

Il va sans dire que les femmes centenaires sont plus nombreuses que les hommes. Elle représente 77 % de cette catégorie pour un nombre de 2 784 femmes. Il faut évidemment s'attendre à une progression de ces personnes très âgées au Québec et au Canada.

En 2022, l'espérance de vie à la naissance demeure également plus élevée chez les femmes, soit 84,1 ans pour 80,5 ans pour les hommes. L'on observe toutefois une réduction de l'écart entre les deux sexes depuis une vingtaine d'années.

Vivre seul est une autre caractéristique de ce portrait des femmes aînées, plus nombreuses que les hommes dans cette situation. L'espérance de vie des femmes qui perdent souvent leur compagnon explique cette solitude féminine. Environ 33 % des femmes de 65 ans et plus vivraient seules au Québec.

Statistique.quebec.ca › fr › documentPortrait des femmes aînées au Québec - statistique.quebec.ca (Consulté le 10 novembre 2023).

LES CONFÉRENCES DE L'OVS

En cette année qui s'achève, l'Observatoire Vieillesse et Société tient à remercier chaleureusement ses conférenciers pour leur intéressante présentation.

Restez bien branchés sur nos prochaines conférences qui reprendront dès février 2024.

Le lien en visioconférence paraîtra sur la page Facebook et sur le site Web de l'OVS quelques jours avant les conférences.



MERCI À NOS PARTENAIRES !

LM FONDATION LUC MAURICE



Association canadienne pour la santé mentale
Montréal

Québec 

FONDATION  Sibylla Hesse



Institut universitaire de gériatrie de Montréal



AQDR

Ahuntsic-Saint-Laurent
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



Government of Canada

Gouvernement du Canada

Canada 

 Centres Masliah
AUDIOPROTHÉSISTES

INFORMATIONS UTILES

Service-Québec

1 800 644-4545 • www.gouv.qc.ca

Ligne provinciale COVID-19

Renseignements sur le coronavirus

1 877 644-4545

www.quebec.ca/sante

Le CRIUGM

Tél. : 514 340-3540

www.webinaire.criugm.qc.ca

Tel-Aînés

Services d'écoute et de référence confidentiels (60 ans et plus)

514 353-2463 • www.tel-ecoute.org

L'Appui — Info-Aidant

Services téléphonique d'écoute et de référence pour proches aidants.

1 855 852-7784 • www.lappui.org