



gérophare

Bulletin de l'Observatoire Vieillessement et Société | Mars 2019

PROCHAINE CONFÉRENCE

Dialogue entre l'art et les neurosciences

Par le Dr Pierre Bellec

**Le jeudi 21 mars
13h30**

*Conférence AvantÂge
présentée en
collaboration avec Les
Belles Soirées.



Régulier : 14\$
60 ans + : 12\$
Étudiants : 7\$

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

FOLLE IDÉE

Extrait du recueil d'images et de poèmes
« Au cœur des émouvances »

Triomphe de la mort
Impossible et folle idée
Pourtant, elle s'apprivoise
L'on peut s'en approcher
Regardons-la dans les yeux
Prenons-la par la main

Elle viendra, inéluctable
Nous ne savons ni le jour, ni l'heure
Interdit de la société occidentale
On la fuit, elle est inévitable
L'occulter et n'y point penser
Erreur monumentale

Lui faire un clin d'œil tous les jours
Urgence de vivre
Jouir des nourritures terrestres
Aimer simplement

La fin de vie
Donne tout son prix
À l'existence
À nos jours qui filent
Inexorablement
Où est ta victoire?
Ô Mort?



André Ledoux

www.ovs-oas.org

Courriel: info@ovs-oas.org
Tél. 514-340-3540, poste 3927

4565, chemin Queen-Mary, Bureau C-2628,
Montréal (Qc) H3W 1W5

Pour un abonnement gratuit au Gérophare
514-340-3540, poste 3927

Pour en savoir plus, visitez notre site internet
www.ovs-oas.org

LES SECRETS DU RAJEUNISSEMENT ?

GLORIA JELIU
VIGIE SANTÉ

En vieillissant, notre peau prend aussi de l'âge; on observera des rides, des boutons, un affaissement général des structures. Cela est incontournable et fait partie du tribut que nous payons au temps qui passe. Cependant, on doit reconnaître que l'on peut améliorer l'aspect d'une peau vieillissante sans toutefois lui redonner l'aspect éclatant de la jeunesse. Nos attentes se doivent d'être réalistes à ce titre et méritent d'être considérées.

Rappel anatomique

La peau est constituée de plusieurs couches. Le derme (couche intermédiaire) est la plus susceptible d'être modifiée avec l'âge. Elle comporte des fibres de tissu conjonctif ainsi que de l'élastine qui confèrent à la peau sa résistance et son élasticité.

La partie la plus superficielle (l'épiderme) contient des huiles qui assurent l'hydratation de la peau.

Avec l'âge ces trois structures se modifient. Le collagène et l'élastine se dégradent en diminuant la production d'huiles naturelles. De plus les mouvements musculaires répétés au niveau du visage entraînent la production de rides au niveau du visage et entraînant également un affaissement général des structures.

À noter que l'exposition répétée aux rayons du soleil augmente ces changements tout comme elle facilite l'apparition de taches brunes surtout au niveau des mains, de l'avant-bras et du visage.

Conseils de base

L'élément le plus efficace pour réduire les rides du visage est de diminuer l'exposition au soleil, de cesser de fumer et de bien hydrater la peau. Les crèmes contenant des rétinoïdes (dérivés de la vitamine A) sont les plus efficaces contre les rides. Toutefois les produits les plus chers ne sont pas nécessairement les plus efficaces.

Ne pas paraître son âge est devenu impératif pour éviter d'être considéré « vieux », ou même de recevoir le jugement « d'être vieux ». Cette attitude nourrit l'âgisme et nie le processus normal de la vieillesse (Puijalon et Trincaz,). En fait, le terme « vieux » se réfère plutôt à celui qui a plus d'années à son actif que la plupart de ses contemporains. On est donc « vieux » dans un rapport avec ceux plus jeunes que soi.



Les injections

Les injections en doses minimales de toxine botulique (Botox) ont pour effet d'affaiblir les muscles qui, par leurs contractions répétées, favorisent l'apparition de rides. Ce traitement a un effet temporaire de quelques mois à six mois seulement. Il est surtout efficace au niveau des rides verticales du front entre les sourcils. D'autres méthodes, telles que l'injection de produits gonflants pour soulever la peau et lui redonner une certaine fraîcheur, sont disponibles.

Toutefois il faut noter que tous ces traitements doivent être effectués sous contrôle afin d'éviter certains effets secondaires : gonflement, ecchymoses à la suite d'injection.

En conclusion, non seulement il faut souffrir pour être belle ou bien à trop vouloir se rajeunir on court des risques parfois majeurs. Il faut vieillir avec grâce sans trop d'artifices.

Traduit et adapté de la lettre de la clinique Mayo.

EXTRAIT

L'âgisme en un clin d'œil

Où se manifeste-t-il?

24 Illustrations pour mieux comprendre le phénomène de l'âgisme — une production de l'OVS



LA SOLITUDE – UNE « BÊTE » À APPRIVOISER EN VIEILLISSANT !

IVAN ROCHETTE

AUTEUR, CONFÉRENCIER ET VIGIE VIEILLISSEMENT



Aujourd'hui j'ai pensé partager quelques réflexions sur la solitude parce que, depuis déjà quelques mois, mon épouse a malheureusement été admise dans un CHSLD.

Même si la solitude n'est pas nécessairement le lot des personnes âgées, on peut facilement dire qu'il y a un lien direct entre le vieillissement et la solitude.

Souvent, elle arrive...quand les autres partent. Départ d'un conjoint, départs d'amis ou éloignement des enfants pour différentes raisons; voilà en général pourquoi les personnes âgées se retrouvent souvent seules.

Trop de solitude c'est comme pas assez! On est tous conscients qu'en ce début du 21e siècle, avec l'évolution de la technologie, les média qui nous bombardent d'informations, les centaines d'activités offertes à travers une publicité sans aucune limite, ainsi que les réseaux sociaux qui nous sollicitent constamment; il est inutile de dire qu'on a un grand besoin de solitude.

Par ailleurs, n'est-il pas formidable de pouvoir se retrouver seul à l'occasion, soit assis sur une terrasse, soit dans un café sur le bord d'une fenêtre ensoleillée à siroter un café, ou encore marcher seul dans un sentier où la verdure nous fait apprécier la nature. Tout cela, sans avoir à s'impliquer dans une conversation souvent inutile, sans aucune profondeur.

Mais oui, parce qu'il y a toujours un « mais » ! Quand on vieillit, il semble qu'être trop souvent seul peut devenir inquiétant. Se coucher le soir sans avoir personne à dire « bonsoir » ou « bonne nuit », ou sans avoir quelqu'un à embrasser; se lever sans avoir quelqu'un à qui dire « bonjour » et pour qui préparer le jus d'orange, regarder seul *Salut Bonjour* à TVA, sans avoir personne avec qui échanger sur les dernières nouvelles – tout ça peut devenir difficile à gérer et nous rendre la vie pas mal moins agréable.

Même si la solitude n'est pas nécessairement l'exclusivité des personnes âgées, on peut facilement dire qu'il existe un lien direct entre le vieillissement et la solitude. S'il n'y a pas de recettes miracles pour accepter et gérer la solitude, il existe plusieurs pistes de solution à explorer pour éviter qu'elle nous dirige droit vers la déprime et la dépression.

En vrac, voici quelques réflexions :

Afficher un sourire; ne pas se plaindre; être reconnaissant; évoluer; penser aux autres; se perfectionner; profiter d'une certaine liberté; avoir des projets pour se valoriser; investir dans sa forme physique et cérébrale; mieux organiser sa vie. En somme, on peut dire comme dans la chanson : « Je ne suis jamais seul avec ma solitude » (Georges Moustaki – *Ma solitude*).

Tel-Aînés :

Une ligne d'écoute sans jugement pour les aînés.

Appellez sans frais au :
(514) 353-2463

Ou envoyez un courriel à :
tel_ecoute@hotmail.com



RENCONTRES CAFÉ-PHILO

Mars 2019

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

Le jeudi 14 mars 2019 à 13h30 au local M-4805 du CRIUGM
« *Qu'est-ce qu'être réaliste ?* »

Le jeudi 28 mars 2019 à 13h30 au local M-4805 du CRIUGM
« *Quel message philosophique léguer à la jeunesse ?* »

M-4805, au 4^e étage, à gauche en sortant des ascenseurs ou des escaliers

Centre de recherche de l'IUGM

4545, chemin Queen-Mary

Montréal (Qc) H3W 1W5

Inscrivez-vous vite ! Coût : 5\$

514-340-3540 poste 3927 ou info@ovs-oas.org

Café et biscuits seront servis !

Présenté par la Fondation Sibylla Hesse

Informations utiles

Source: Magazine Bel Âge

Agence du Revenu du Canada

1 800 959-7383

www.cra-arc.gc.ca

Commission des droits de la personne du Québec

1 800 361-6477

www.cdpcj.qc.ca

Association Québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées.

(514) 935-1551

www.aqdr.org

Fédération des centres d'action bénévole du Québec

(514) 843-6312

www.fcabq.org

Barreau du Québec

1 800 361-8495

www.barreau.qc.ca

Régie de l'assurance-maladie du Québec

1 800 463-9749

www.ramq.gouv.qc.ca

Le Gérophare

Éditeur : OVS ; **Rédactrice en chef :** Gloria Jeliu, M.D., **Réviseurs de textes :** Gloria Jeliu, André Ledoux, Ioana Raus, Marie Chantal Chartier. **Infographe :** Ioana Raus. **Graphiste :** Galina Cotorobai. **Collaborateurs :** Gloria Jeliu, André Ledoux, Alida Piccolo, Ginette Brûlotte, Eduardo Varela, Ioana Raus, Ivan Rochette.

Le *Gérophare* est une publication mensuelle de l'Observatoire Vieillesse et Société. Dans ce bulletin, la formulation masculine est employée pour alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire. [Les articles du Gérophare n'engagent que leurs auteurs.](#)

Les activités de l'OVS ne peuvent s'exercer que grâce au soutien de nos partenaires

Famille
Québec 

LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

FONDATION  Sibylla Hesse


Institut universitaire
de gériatrie de Montréal

Université
de Montréal 

 MERCK



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada