

La force de l'âge

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

Volume 16, numéro 1

mars 2008

Membres de l'AQDR



L'alimentation des personnes âgées



www.aqdr.org

Courriel: info@aqdr.org

La parole à nos lecteurs

Madame Marthe-Asselin Vaillancourt
Vice-présidente AQDR

Madame

J'ai reçu le numéro de décembre 2007 du magazine La force de l'âge de l'AQDR et à sa lecture, j'ai constaté que vous y avez signé plusieurs textes d'information. Je voulais vous féliciter pour ce travail qui a certainement demandé plusieurs heures de recherche et d'écriture. Je sais que vous n'en êtes pas à vos premiers écrits, loin de là, et la persistance de votre engagement m'impressionne.

Je note aussi que vous continuez à aborder des sujets qui ont quelque chose de tabou, comme la sexualité des aînés. Il faut parfois une certaine dose de hardiesse pour faire évoluer les mentalités et vous avez démontré plus d'une fois votre capacité à prendre la parole sur des thèmes délicats. Cette hardiesse transparaît également dans la magnifique " lettre de la semaine " signée de votre main et parue dans La Presse. Ce parti pris pour la qualité de vie des aînés ouvre la voie à une grande communication entre les générations.

Je suis toujours heureux de constater que des citoyens de Jonquièrre s'impliquent dans la société civile québécoise et je vous remercie de faire profiter la collectivité de votre expérience et de vos connaissances.

Espérant avoir le plaisir de vous lire de nouveau, je vous prie de recevoir, Madame Asselin Vaillancourt, mes salutations distinguées.

Sylvain Gaudreault
Député de Jonquièrre

Blague

Histoire d'un gars qui vient de se faire construire une taverne en région, taverne située juste en face du cimetière. Le gars pour faire sa publicité décide donc de placer une enseigne au-dessus de sa porte d'entrée qui dit ceci :

**"Quoi que l'on dise ou quoi que l'on fasse,
on est bien mieux ici qu'en face."**

Le curé de la paroisse, en beau ci..., voit cette enseigne et décide alors de se venger. Il fait placer lui aussi une enseigne au-dessus de la porte d'entrée du cimetière qui dit :

**" Quoi que l'on dise ou quoi que l'on fasse,
tous ceux qui sont ici viennent d'en face. "**

La force de l'âge

Volume 16, numéro 1, mars. 2008

Editeur

L'AQDR nationale dont le président est
Norbert Rodrigue

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
permise à la condition d'en mentionner la source.

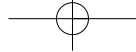
La forme masculine est utilisée pour alléger le texte.

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque du Canada

ISSN-0833-871X, 1^{er} 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

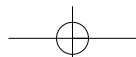
Claude Major

Si je me nourris mieux, est-ce que ça ira vraiment mieux?

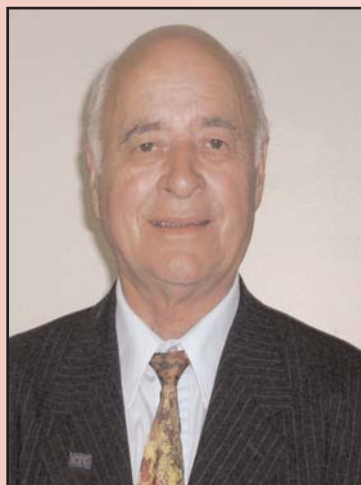
Voilà une question à laquelle il est facile de répondre, du moins au premier abord. Pourtant, vous connaissez probablement au moins une personne, d'un âge certain, qui s'est nourrie plus ou moins adéquatement une bonne partie de sa vie et qui semble encore en très bonne santé; de plus, vous connaissez sûrement une autre personne, très malade ou décédée jeune, qui avait de saines habitudes alimentaires. S'agit-il de cas d'exception? Les rapports entre l'alimentation et le vieillissement méritent-ils vraiment que nous y portions une attention particulière? De plus en plus, les recherches nous confirment que l'alimentation et l'exercice physique sont les préalables importants d'un vieillissement en bonne et même en meilleure santé. L'alimentation est l'un des déterminants d'une vieillesse réussie et performante. Vous retrouverez, dans ce numéro de La Force de l'âge, plusieurs articles qui vous renseigneront sur différents aspects de l'alimentation. Je vais simplement faire ressortir un certain nombre de considérations plus générales :

- a) Les personnes âgées ne constituent pas un bloc homogène et monolithique. Les différences sont considérables entre elles et cela engendre des comportements ou des besoins alimentaires très différents.
- b) Deux angles principaux ont préoccupé chercheurs et praticiens en ce domaine : l'impact de la nutrition sur la durée de vie et les modifications à apporter à notre nutrition de base selon l'âge que nous avons.
- c) Un constat important ressort de ces études : le vieillissement lui-même n'est pas une cause de dénutrition; c'est l'arrivée de la maladie ou la modification de l'environnement ou du milieu de vie qui favorise la dénutrition. Il s'agit là d'une information importante.
- d) Une autre donnée intéressante touche la consommation d'eau : il y a une diminution de l'eau à l'intérieur de notre masse corporelle avec l'âge. De plus, en même temps, les personnes âgées ont une diminution physiologique du besoin de boire qui peut accentuer ce problème.
- e) Les recherches ne sont pas concluantes sur le fait qu'en vieillissant, nous perdons le goût des aliments. Ce problème s'observe chez des personnes âgées, mais il serait exagéré d'en conclure que la majorité des aînés vivent cette situation.
- f) Une personne de plus de 65 ans, active physiquement et en bonne santé, a des besoins en énergie équivalents à ceux d'un adulte plus jeune qui serait aussi actif au niveau de l'exercice physique.
- g) L'un des facteurs les plus importants pour "**garder l'appétit**" et avoir "**le goût de manger**", c'est de conserver l'appétit de vivre et le plaisir de manger. Donc, des menus variés dans une atmosphère agréable, ce sont des bons moyens pour y parvenir.

D'autres articles de cette revue vous apporteront des informations supplémentaires sur ce sujet. Bonne lecture!!!



UN GRAND PAS POUR LES ÂÎNÉS DU QUÉBEC



Norbert Rodrigue
Président

À l'aube de 2008, Norbert Rodrigue, président de l'AQDR depuis juin 2007, a répondu aux questions du représentant de La Force de l'Âge.

F.d Â.: Élu en juin 2007, vous en êtes à votre premier mandat à la présidence de l'AQDR. Ces quelques mois vous ont-ils apporté suffisamment de vision de cette organisation pour que vous soyez en mesure de prévoir ce qui attend l'AQDR en 2008 ?

N.R.: J'avais à m'ajuster aux rouages du mouvement, à prendre connaissance des nombreux dossiers, à bien connaître chacun des membres de l'équipe avec qui j'allais travailler, collaborer et aussi, avoir une vue d'ensemble de la situation des 44 sections de l'AQDR dans les différentes régions.

Avec mon collègue Claude Major, directeur général, j'ai rencontré dans un premier temps plusieurs décideurs politiques ainsi que les représentants des organismes gouvernementaux, pourvoyeurs de fonds aux organismes communautaires. C'est un milieu qui m'est familier pour y avoir œuvré quelques années.

J'espère que bientôt, nous aurons l'occasion de mettre en œuvre des projets qui sont en suspens depuis plusieurs mois pour diverses raisons. Ces projets donneront un nouvel élan à l'AQDR.

F.d Â.: Au cours des derniers mois de 2007, la ministre responsable des aînés, Marguerite Blais, a effectué une vaste consultation sur les conditions de vie des aînés, qu'attendez-vous des résultats de cette démarche de la Ministre ?

N.R. : Je peux difficilement prévoir ce que la ministre fera des résultats de cette consultation. D'abord, on verra le contenu du rapport que la ministre doit déposer en février. Mais, je dois dire qu'elle s'est mis elle-même, passablement de pression. Si elle donne suite aux nombreux engagements qu'elle a pris, il y a lieu de

croire que les conditions des aînés seront améliorées. En tous cas, nous nous chargerons de les lui rappeler. La ministre nous a rappelé qu'elle était une ministre exclusivement dédiée aux aînés, qu'elle détenait un pouvoir d'agir et qu'elle s'en prévaudrait pour le bénéfice des aînés et que de plus, elle disposait de 6.4 millions\$ d'argent neuf. Nous avons plein de suggestions pour elle.

F.d Â : Quels sont, M. Rodrigue, les problèmes vécus par les aînés que vous considérez prioritaires et quelles sont les actions que vous entendez prendre pour trouver des solutions ?

N.R. : Ils sont très nombreux. Je ne voudrais pas établir une priorité formelle entre eux, mais une chose est certaine, nous ne lutterons pas sur tous les fronts à la fois. Nous établirons des priorités comme par exemple, la fraude, les abus financiers et la maltraitance dont sont victimes trop d'aînés qui mobiliseront une grande partie de nos efforts. Nous avons également un programme d'intervention dans les résidences privées avec services pour personnes âgées qui consiste à aider les personnes qui y résident à se doter de comités de milieu de vie et nous poursuivrons cette démarche avec plus d'intensité. Les soins de santé, la qualité de l'hébergement, la prévention du suicide chez les aînés nous préoccupent aussi fortement.

Aussi, sur la question des soins de santé, nous constatons, comme tout le monde, une tendance à la privatisation de notre système de santé et nous nous sentons interpellés. Nous nous prononcerons sûrement sur le rapport Castonguay qui devrait être rendu public avant le printemps.

F.d Â.: Peut-on s'attendre à ce que les bénévoles l'AQDR continuent de se "transformer" en députés et ministres pour quelques jours en septembre pour occuper les sièges de nos législateurs de l'Assemblée nationale pour la tenue du "Parlement des Sages" ?

N.R. : Cette démarche, organisée annuellement par l'Assemblée nationale, est maintenant devenue presque une tradition. Mais, ce qui est particulier pour ce prochain rendez-vous, c'est que l'opération pour septembre 2008 consistera en l'adoption d'une "charte intergénérationnelle". Coïncidant avec le cadre du 400ième de la Ville de Québec, des participants des

BEC EN 2008

Parlements écoliers, des jeunes, étudiants, jeunesse et des adultes de 35 à 50 ans, se joindront aux aînés de l'AQDR. C'est un événement particulier qui mettra en relief la nécessité de relations intergénérationnelles.

F.d Â : M. Rodrigue, comment décrivez-vous l'AQDR en ce qu'elle a de particulier avec le grand nombre d'organismes représentatifs des intérêts des aînés au Québec, dont la FADOQ ?

N.R. : Au Québec, plein d'organismes représentent les intérêts des aînés et il existe quantité d'associations de retraités de secteurs d'activités ou d'entreprises qui ont un caractère professionnel. Mais comme nous sommes tous dans le domaine des personnes retraitées du travail, les loisirs, le divertissement, le besoin de sortir de l'isolement, etc... font en sorte que les aînés se regroupent.

Je crois, important de souligner les caractéristiques de l'AQDR qui la distinguent des autres organismes qui agissent sur le plan national tels que la FADOQ. Comme son nom l'indique, l'AQDR se situe comme groupe communautaire en "défense de droits", ce qui, selon sa mission, en fait un groupe de pression essentiellement revendicateur sur le plan socio-politique et contestataire. Alors que la FADOQ, tout en se portant à la défense des droits des aînés, vise prioritairement à les regrouper sur le plan des activités sociales et culturelles avec comme objectif de briser leur isolement, une œuvre excellente.

Je signale qu'à l'AQDR, nous sommes ouverts à la collaboration avec tous les autres organismes qui visent le mieux-être des aînés. La participation des bénévoles de nos sections dans les régions avec les tables régionales de concertation d'aînés en sont la preuve. Il faudra trouver des moyens de rapprocher les organisations et ainsi travailler ensemble à la cause des aînés et du vieillissement de notre société.

Personnes âgées :

Les personnes âgées forment un groupe social très hétérogène ; on peut différencier des groupes selon l'âge, 65 ans est différent de 75 ou 90 ans; le lieu et la forme d'habitat, à domicile ou en institution, seul ou en famille, avec ou sans soutien ou aide institutionnalisée.

Le vieillissement entraîne diverses modifications du comportement alimentaire et de la physiologie de la nutrition ; dysrégulations de l'appétit, du goût, de l'odorat, baisse de l'appétit (alors que certains besoins sont augmentés), troubles moteurs gênant l'approvisionnement et la préparation des repas, problèmes dentaires entravant la consommation, isolement parfois accompagné d'un état dépressif retentissant sur l'envie de s'alimenter etc. La conséquence est souvent une diminution des défenses immunitaires, des risques d'infection qui entraînent à leur tour des états de dénutrition avec perte musculaire; 30 à 60 % des sujets en institution et 4 % des sujets vivant à domicile sont en état de dénutrition. On observe des carences fréquentes en vitamines C et D, en calcium, en bêta carotènes et l'ostéoporose est fréquente. La prise en compte de la nutrition de la personne âgée est essentielle à la surveillance de son état de santé.

Les personnes en situation de précarité :

Les personnes en situation de précarité forment une population très hétérogène en termes d'âge et de conditions de vie. On note, par rapport à la population générale, moins de consommation de fruits et légumes, de viandes et produits laitiers ; plus de consommation de produits riches en glucides et en graisses, un manque de variété de repas, une plus grande fréquence de l'obésité, mais pas plus de maigreur, en dehors de situations très particulières.

Dans les situations de grande précarité, il existe plus de dépendance à l'alcool, de faibles dépenses monétaires relatives à l'alimentation par rapport aux dépenses en tabac, café et alcool qui se maintiennent, et plus de maigreur et de très faibles apports en calcium.

Ronald St-Jean

Source: DGA/sous-direction 5, Pathologies et santé, Bureau des systèmes d'information Paris, France



DIS-MOI CE QUE TU MANGES, JE TE DIRAI D'OÙ VIENNENT TES PROBLÈMES.

Ronald St-Jean

Depuis des générations, les médecins, les pharmaciens et les diététistes, aidés par de multiples recherches scientifiques sur l'alimentation, incitent les gens de tout âge à bien se nourrir. Ils nous invitent tous à prendre vraiment aux sérieux les bienfaits d'une saine alimentation pour prévenir certaines maladies et ainsi vivre plus longtemps.

Les fruits et les légumes demeurent toujours une priorité pour se maintenir en santé. Plusieurs études ont permis de découvrir que la longévité reposait sur les particularités d'un bon régime alimentaire et sur un mode d'alimentation riche en aliments frais. Et surtout, il faut éviter les produits transformés.

À votre dernière visite chez votre médecin, pour votre examen annuel ou à la suite de problèmes de santé, celui-ci vous a certainement conseillé de mieux vous nourrir et d'éviter certains aliments : les matières grasses (dans ce cas, l'embonpoint et le mauvais cholestérol vous guettent), le sel (une hypertension incontrôlée s'annonce), les sucres (gare au diabète), les boissons alcoolisées (problèmes du foie et du pancréas), pour ne nommer que ceux-là.

De nombreux bouquins sur une alimentation santé fournissent toutes les informations nécessaires pour bien se nourrir. Vous en connaissez sûrement plusieurs et vous les avez probablement lus, mais vous n'avez pas réagi, encore moins agi devant ces conseils judicieux pour se garder en bonne santé.

Le problème majeur pour beaucoup de gens demeure toujours le même. Primo, les fruits et les légumes coûtent trop cher, le poisson, on n'aime pas ça, etc. Secundo, on n'a pas le temps ou on ne veut pas

prendre le temps qu'il faut pour préparer ses repas et ainsi mieux s'alimenter. C'est plus facile d'engouffrer des petits gâteaux, des biscuits sucrés ou des croustilles, d'ingurgiter une petite bière ou une boisson sucrée... et c'est moins dispendieux. " J'y vais selon mes moyens ", me diriez-vous !

Vous insistez : " C'est trop dispendieux de bien manger ". Par contre, vous voilà prêt à déboursier de bonnes sommes d'argent pour des médicaments ou des produits naturels afin de vous garder en santé. C'est beaucoup plus facile. Est-ce bien vrai? Songez à l'argent dépensé pour vous procurer certains médicaments quand votre santé en prend un coup par manque de nourriture saine. Je crois qu'un effort de votre part pour bien vous nourrir vous éviterait d'acheter certains médicaments ou des produits naturels non nécessaires pour l'amélioration de votre santé.

L'avez-vous remarqué? Seul l'être humain visite le médecin pour recevoir des soins de santé ou se construit des hôpitaux pour les cas plus graves. Dans la nature, les animaux ont-ils des médecins ou des hôpitaux pour soigner un mal ou une blessure quelconque ? Non, Dame Nature leur fournit tout ce dont ils ont de besoin pour vivre et je dirais même pour survivre à la suite d'un accident plus grave. Mon exemple peut paraître simpliste, mais quelqu'un peut-il me dire le contraire? Je ne parle pas ici de nos animaux domestiques pour lesquels nous avons des vétérinaires. Si chacun se prenait en main et endossait la responsabilité de bien se nourrir, nous aurions certainement moins de patients chez le médecin ou dans le milieu hospitalier.

ADRESSES COURRIEL

Un bulletin électronique est envoyé par courriel le premier de chaque mois à tous les membres de l'AQDR dont nous avons l'adresse courriel.

Si vous ne recevez pas ce bulletin, faites-nous parvenir votre numéro de membre à info@aqdr.org et votre courriel sera placé dans notre banque de données.

Message important pour tous les aînés du Québec

Contre les abus

Le 21 janvier dernier, l'AQDR nationale et le RQCAA (Réseau québécois contre les abus chez les aînés) ont signé un protocole d'entente de 3 ans avec le ministère de la Famille et des Aînés. Cette entente de près de 400 000,00\$ nous permettra de développer une trousse de dépistage, de prévention et d'intervention concernant les abus chez les personnes aînées destiné aux administrations locales et aux intervenants de l'ensemble du territoire québécois. Cette trousse sera bilingue.

En novembre 2007, j'étais présent à un colloque fédéral/provincial/territorial à Vancouver sur le thème des abus et nous avons constaté que le besoin d'information et de formation est généralisé ; en effet, qu'il s'agisse du milieu médical, des travailleurs sociaux, des avocats ou d'autres intervenants, tous ont manifesté clairement qu'un besoin pressant de formation se fait sentir.

Il faut également tenir compte de la personne aînée elle-même qui hésite à dénoncer, à vivre un processus long et parfois complexe pouvant permettre de résoudre une situation difficile. La personne aînée a également besoin de formation et d'information pour accentuer sa capacité de prise en charge (empowerment) sur les abus potentiels auxquels elle peut être confrontée.

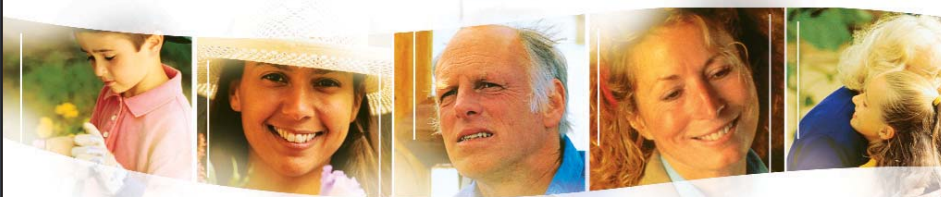
Face à cela, l'AQDR nationale, en partenariat avec le RQCAA et en collaboration avec le ministère de la Famille et des Aînés, se fixe deux objectifs pour les 3 prochaines années :

1) Chaque personne aînée, victime d'abus, quel que soit l'endroit où elle vit, devrait avoir accès à des intervenants bien formés pour lui venir en aide.

2) Les intervenants ont également le droit, et même le devoir, d'être correctement outillés afin de mieux faire face à de telles situations dans leur pratique quotidienne.

Personnellement, je coordonne les travaux d'une équipe qui s'est déjà mise à la tâche pour atteindre les résultats souhaités et je me ferai un plaisir de vous faire part, à chaque parution de cette revue, de l'évolution de ce travail.

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.fcfq.qc.ca

L'alimentation =

Les aliments à haute valeur n



Sophie Venne

Nutritionniste diététiste
Membre du Groupe Harmonie Santé

Grands consommateurs de médicaments, les aînés souffrent de divers troubles reliés à l'alimentation comme une digestion plus lente et des malaises gastro-intestinaux. Plusieurs vivent avec des problèmes de santé chroniques comme les maladies du cœur, le diabète, l'arthrite, l'ostéoporose et autres pathologies. Ces maladies obligent alors ces personnes à modifier leurs habitudes alimentaires.

Bonne nouvelle !

La majorité des aînés sont prêts à faire les changements qui s'imposent pour retrouver leur énergie, leur bien-être, la santé et jouir d'une belle qualité de vie. Clientèle allumée, la plupart n'hésitent pas à changer leurs habitudes alimentaires, à goûter et à intégrer de nouveaux mets tels le tofu, les légumes variés, les recettes à base de légumineuses, divers poissons, le yogourt, etc. On a aussi observé que plusieurs aînés consultent davantage le tableau des valeurs nutritives et choisissent de plus en plus des aliments de bonne valeur nutritive. Retraités, ils ont le temps d'être à l'écoute d'émissions d'information visant une saine alimentation. Les aînés en santé accordent également beaucoup d'importance à l'atmosphère entourant les repas, le plaisir de manger, l'esthétisme et les mets-santé.

L'autre côté de la médaille....

Et pourtant, on s'inquiète beaucoup de l'état nutritionnel des aînés. On note trop souvent un apport énergétique trop faible (certains ne mangent pas assez) dont la conséquence mène à la dénutrition. Les sondages indiquent qu'un grand nombre ne respecte pas les recommandations du Guide alimentaire canadien. La dénutrition (perte de poids, affaiblissement du système immunitaire, etc.) amène des complications qui, si elles ne sont pas réglées rapidement, entraîneront des séjours

en milieu hospitalier.

Selon la littérature, il semble que les connaissances et les pratiques des aînés en matière de nutrition soient similaires à celles des adultes plus jeunes. Fait surprenant, seulement 40 % des aînés connaissent les recommandations du Guide alimentaire canadien comparativement à 68 % pour les 18-34 ans. Malgré le fait que les besoins en énergie, vitamines et minéraux sont sensiblement les mêmes en vieillissant, c'est le manque d'appétit qui retient davantage notre attention.

Soyez attentif à ce qui se passe autour de vous! Et si vous notez un de ces signaux, voyez-y, cela pourrait grandement aider une personne que vous estimez.

Voici quelques facteurs susceptibles de modifier les habitudes alimentaires des aînés et qui peuvent mener à une dénutrition :

La solitude, la dépression, l'ennui, la perte d'un être cher

La consommation de stimulants, tels le café, le thé, les sucreries, peut influencer l'appétit et en restreindre la quantité.

Ces situations constituent souvent l'élément déclencheur d'un éventuel problème alimentaire. Pour certains, vivre seuls et préparer un repas représente une tâche lourde, ennuyeuse et décourageante. Plusieurs aînés, plus majoritairement des hommes, n'ayant jamais cuisiné et se retrouvant seuls, ne savent pas comment se nourrir convenablement...

L'isolement social

L'appauvrissement du réseau d'amis, la crainte de sortir de la maison et le goût de rester chez-soi ont pour conséquence un retrait de la vie sociale. Il semble cependant que les femmes soient moins dépendantes du réseau social lorsqu'il est question d'assurer la qualité de leur alimentation.

Les revenus limités

Les faibles revenus avec lesquels plusieurs aînés doivent composer sont également une source de stress

Notre REER santé

Nutritive = un placement garanti

et de restriction. Selon les chercheurs, l'insuffisance de ressources financières représente un des facteurs les plus susceptibles d'affecter négativement la qualité des apports nutritionnels des aînés.

Le style de vie actif/inactif

La quantité de nourriture consommée devrait être proportionnelle au style de vie. L'exercice facilite la digestion et soulage la constipation tout en réduisant les moments de dépression et en renforçant l'estime de soi.

Les problèmes de déplacement et la douleur physique

Évidemment, les inconforts nuisent à l'approvisionnement alimentaire. La difficulté à préparer un repas augmente le risque d'avoir une alimentation de moins bonne qualité.

La maladie, les médicaments et les invalidités :

Certains médicaments et plusieurs maladies altèrent parfois l'apport alimentaire et peuvent causer la nausée, la perte d'appétit ou réduire la capacité du corps à absorber les nutriments.

Le stress, les problèmes de sommeil et la fatigue

La consommation de stimulants, tels le café, le thé, les sucreries, peut influencer l'appétit et en restreindre la quantité.

Les difficultés de mastication

Une bouche édentée, des maux de dents ou des prothèses dentaires mal ajustées peuvent entraver l'acte alimentaire.

L'appétit :

La prise alimentaire est d'abord reliée à un phénomène physiologique. L'appétit tend à diminuer au fil des années. En vieillissant, plusieurs changements modifient les mécanismes régulateurs de la prise alimentaire et entraînent une réduction de l'appétit.

Il faut alors retrouver le goût de manger. Voici quelques petits trucs :

- se trouver dans un environnement calme et agréable pour le repas;

- effectuer de petites recettes simples avec des ingrédients que l'on aime;
- manger à des heures régulières;
- prendre de petits repas et des collations ou 6 petits repas par jour au lieu de 3 gros repas;
- diminuer la quantité de soupe aux repas;
- des repas servis à température ambiante (ex. un sandwich) sont souvent plus appréciés pour pallier ce manque d'appétit; toutefois, la préparation de mets mijotés (soupe, bouillis...) qui dégagent certains arômes peut aussi stimuler l'appétit;
- s'offrir des plats pré-préparés du commerce ou se garder en réserve des mets qui demandent peu de préparation pour les jours où manque l'envie de cuisiner;
- se servir une assiette colorée (fruits et légumes de toutes sortes); on mange d'abord avec les yeux!
- Faire une promenade avant le repas.

Comme dans le bon vieux temps....

Mon conseil, invitez-vous entre amis et préparez votre repas ensemble. À la bonne franquette! Improvisez avec les aliments que vous avez et sans achat particulier. En s'entraidant, la préparation du repas devient moins monotone et cela stimule l'appétit. Quoi de plus facilitant que de manger en agréable compagnie!

Et surtout n'hésitez pas à consulter un(e) diététiste nutritionniste afin de vous assurer que votre alimentation est adéquate et que vos besoins nutritionnels sont comblés. Parfois, il suffit de simples petits ajustements et votre corps en ressentira les bienfaits. D'éventuels problèmes pourront ainsi être évités.

Références:

- Documents d'information conçus par les diététistes du groupe Harmonie Santé.
- Ferland Guylaine, Alimentation et vieillissement, Principaux problèmes nutritionnels chez la personne âgée, Presses de l'Université de Montréal, 2003
- La nutrition et les personnes âgées. L'appétit : pas toujours au rendez-vous... Santé et Service sociaux, Publication du Québec, 2004



ET TOC..... LES TICS

Nicole Trudel

Comme les sociétés, les langues évoluent. Pour rester vivantes, elles doivent continuellement s'adapter aux nouvelles réalités et les nommer. Ce processus, sans qu'on s'en rende vraiment compte, n'est pas toujours innocent. En tout cas, c'est ce que pense Jean Paré, auteur d'un petit livre savoureux intitulé *Le Code des tics*.

Dans ce qu'il appelle le " Guide de la langue de bois, du jargon, des clichés et des tics tendance dans le monde du journalisme, de la politique et de la publicité ", le journaliste et ex-directeur de la revue *L'Actualité* analyse, à travers une lorgnette humoristique, les mots et expressions à la mode. Très branché, l'auteur ne se gêne pas pour tourner en dérision ou carrément ridiculiser certaines locutions " tendance ". Drôles jusqu'à l'absurde, les définitions ou commentaires font la démonstration que si l'on s'attardait à décortiquer tout ce que l'on dit, écrit ou entend, on aurait parfois de petites surprises. Jean Paré le fait pour nous. En le lisant, on peut être choqué de s'être laissé imposer une langue incompréhensible ou vide de sens.

Parfois, simplement pour nous faire partager un plaisir de l'esprit, l'auteur commente, avec ironie, un ou plusieurs mots. Et ça marche, car on comprend vite que c'est ça le but : faire sourire, rire à l'occasion et se fâcher de n'y avoir pas pensé soi-même, en somme, de s'être fait avoir par les faiseurs de mots.

Pour en juger, voici quelques exemples :

. **Itinérant** : L'itinérant, comme on appelle aujourd'hui le vagabond ou le mendiant, se fait remarquer principalement par le fait qu'il n'a pas d'itinéraire et, généralement, ne va nulle part...

. **Sauvagement** : Décidément, sauvage et ses dérivés plaisent. A preuve le nombre de gens assassinés sauvagement, alors qu'il serait tellement

plus simple d'assassiner avec un peu de gentillesse.

. **Colline** : Contrairement à la plupart des sociétés occidentales, le Canada n'a pas de parlement. Le Québec non plus d'ailleurs. Ils ont des collines, parlementaires, soit, mais collines d'abord. Quoi? Il n'y en a pas sous les parlements ni à Québec ni à Ottawa? Qu'à cela ne tienne! On n'imagine pas des expressions comme " la pelouse parlementaire ".....

. **Repenser** : On ne pense pas un problème, on ne pense pas un système ou une théorie. On les repense. Beaucoup d'intellectuels peuvent ainsi sauter l'étape de la pensée.

. **Plan** : Absolument dépassé comme tel. Dans la science contemporaine de l'administration, tout plan doit être stratégique. Avant, les plans n'étaient pas stratégiques et regardez ce que le monde est devenu.

. **Émotion** : On ne vend plus de chaussettes, de bijoux ou de spectacles. C'est désuet. Et inefficace. On vend de l'émotion parce que le consommateur veut de l'émotion.

. **Joueur compulsif** : Le ministre des Finances.

On voit le genre. En fin observateur de la société, l'auteur s'est amusé à colliger et interpréter ces locutions à la mode. En plus d'y avoir trouvé un plaisir évident, il réussit à nous le faire partager.

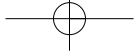
S'il n'est pas le premier à s'adonner au jeu de l'interprétation des phrases " de bois ", Jean Paré a le mérite de l'avoir fait à partir de notre manière de dire, si particulière, et de l'avoir fait de façon intelligente, drôle et inventive.

On l'aura compris, ce livre s'adresse aux amoureux de la langue capables de rire de nos travers.

**Un docteur à son patient : "Vous êtes atteint d'une maladie très rare.
Je vais vous mettre en isolation, avec un régime de pizzas et de crêpes.**

-Et cela va me guérir de ma maladie ?

-Non, mais ce sont les seuls aliments que l'on puisse glisser sous la porte !"



2^e édition

Colloque

Les **ABUS** envers les **AÎNÉS** : agir ensemble pour que ça cesse!



Violence et négligence

3 avril 2008
Sandman Hotel, Longueuil

ou

28 avril 2008
Pavillon Alphonse-Desjardins
Université Laval, Québec

Fraude et exploitation financières

4 avril 2008
Sandman Hotel, Longueuil

ou

29 avril 2008
Pavillon Alphonse-Desjardins
Université Laval, Québec

Une initiative de
Productions 4 temps
418 683-8815
www.productions4temps.ca

Famille et Aînés
Québec 

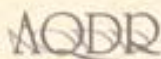
Finances
Québec 



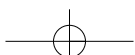
institut québécois de
planification financière



Direction générale
de la formation continue



 **AUTORITÉ
DES MARCHÉS
FINANCIERS**



Le DROIT À LA CONFIDENTIALITÉ

Le Groupe de promotion et de défense des droits en santé mentale de la région 02 publie La Sentinelle, une revue dont j'ai tiré l'essentiel de ce petit mot.

LES DROITS DE LA PERSONNE QUI CONSULTE :

- Savoir si on ouvrira un dossier personnel sur moi, savoir pourquoi on l'ouvrira.
- Savoir qui aura accès à ce dossier.
- Savoir si des informations personnelles me concernant ont déjà été transmises à d'autres intervenants(es) ou organismes.
- Refuser que mon dossier soit transmis à un autre groupe ou à un établissement public.
- Lire ce que contient mon dossier.
- Demander que des informations qui ne sont pas totalement vraies soient retirées de mon dossier ou du moins corrigées.
- Demander que les commentaires personnels des intervenants(es) ou des bénévoles soient retirés de mon dossier.
- Demander que la protection des renseignements personnels et la confidentialité soient assurées dans les organismes communautaires.
- Demander que mon dossier soit conservé en toute sécurité.
- Savoir si ce dossier sera détruit et quand il le sera.
- Savoir quels sont mes recours si la confidentialité de mon dossier n'est pas respectée.

Parallèlement aux droits des usagers, les organismes ont des obligations.

L'organisme doit :

- Informer la personne s'il détient un dossier la concernant.
- Informer la personne sur les raisons qui l'incitent à ouvrir un tel dossier.
- Informer la personne s'il a ou non l'obligation de tenir un tel dossier.
- Informer la personne sur les intervenants qui auront accès à son dossier dans l'organisme.
- Informer la personne des ententes contractuelles que l'organisme a signées et qui impliquent que les informations personnelles soient transmises à d'autres.
- Obtenir le consentement de la personne avant de divulguer une ou des informations personnelles la concernant.
- Retirer du dossier, à la demande de la personne concernée, des informations qui ne seraient pas indispensables, qui seraient erronées ou qui représenteraient un jugement des intervenants.
- Conserver le dossier dans un endroit sécuritaire à l'abri des regards indiscrets,

Il existe des guides d'animation et d'appropriation de la démarche en toute confiance à l'intention des organismes communautaires. Je crois important de s'intéresser à la question de la confidentialité, nous vivons à l'ère de l'informatique où tout ce qui nous concerne est quasi d'ordre public. Ainsi, les dossiers médicaux informatisés devront respecter, une confidentialité certaine. Il y a des événements de notre vie qui nous appartiennent, il n'est pas nécessaire de savoir que M. X ou Mme Y ont subi tel ou telle maladie ni que ces personnes ont consulté un organisme public ou communautaire dans une situation donnée. Par contre, on voudra éviter qu'un pédophile devienne un employé de garderie ou de tout autre lieu où se retrouvent nos enfants. Mais ça, c'est une autre histoire...

Marthe Asselin Vaillancourt, C.Q.



Le billet de

Jeannine Bouchard

Présidente de Jonquière

Vous avez un chien, un chat, parfois les deux, peut-être une autre animal de compagnie ou encore un charmant petit oiseau, qui sait?

En si bonne compagnie, vous êtes immunisé contre l'ennui, cette création de la trop grande solitude. Ces chers petits êtres deviennent volontiers vos amis, vos confidents, vos consolateurs même. En somme, il n'y a pas de plus fidèles compagnons de vie.

De plus, n'en doutez pas, ils possèdent un talent unique pour vous distraire, monopoliser vos énergies et vous faire rire aux larmes. Quel bon tranquillisant naturel ! Vous n'aurez d'yeux que pour leurs dernières prouesses, leurs trouvailles subtiles ou leurs pitreries. Que dire alors de leurs marques d'affection tout à fait gratuites, de leur quête d'amour constante !

Qui, mieux qu'eux, peut anesthésier momentanément vos douleurs et vos malaises, vous faire oublier vos handicaps par leurs mimiques uniques en leur genre et leur regard suppliant qui vous font perdre vos moyens et vous incitent à accéder à leur demande et à participer à leurs jeux favoris ?

Après avoir retiré de grandes satisfactions auprès de chats et de chiens, dont nous aimons nous remémorer certaines gentilleses de temps à autre, surtout à la vue de leurs cousins, un superbe Conure Soleil du nom de Linka est venu égayer nos

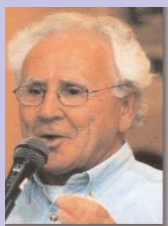
journées. D'abord un cadeau d'une de nos filles à son père, vous comprendrez que ce merveilleux " PETIT OISEAU DE TOUTES LES COULEURS ", comme le chantait si bien Gilbert Bécaud, m'a véritablement envoûtée.

Son cri strident, utilisé à l'occasion pour exprimer des besoins non comblés ou un ennui soudain, pèse vraiment peu dans la balance devant ses démonstrations d'affection, ses pas de danse exécutés sur un de nos airs préférés ou sa demande pressante de rétablir le calme si le ton monte un peu trop à son goût. Voilà, comme un de nos chiens jadis, qu'elle joue au conciliateur en fixant le principal acteur de la dispute et en enterrant sa voix. Noblesse oblige, ce dernier éclate de rire et se tait tout comme son/sa partenaire.

Inviter un de ces représentants chez soi, c'est se payer le meilleur relaxant sur le marché. Leur présence joue le rôle d'un calmant très efficace et peu dispendieux et cela, sans aucun effet secondaire... C'est ce que prône la zoothérapie, cette science qui privilégie la présence d'animaux auprès des personnes seules, malades ou handicapées.

On ne peut que souhaiter un plaisir constamment renouvelé aux heureux propriétaires de ces trésors et une recherche fructueuse à ceux qui aimeraient entrer dans la confrérie et viser la santé par les animaux de compagnie.

Un rhume soigné dure une semaine;
un rhume non soigné dure sept jours.



JE TE SOUHAITE....BLA, BLA, BLA...ET SURTOUT "LA SANTÉ", C'EST LE PLUS IMPORTANT ! !

Maurice Boucher

Voilà certainement ce que la plupart d'entre nous ont entendu régulièrement le Jour de l'An et les jours qui ont suivi. Comme à chaque année d'ailleurs, particulièrement dans le milieu des personnes avancées en âge. Mais dans une large mesure, ce pourrait être: "Et surtout, une bonne alimentation pour ta santé !!"

Chez les 60, 65 ans et plus, en tout temps de l'année, les échanges au cours de rencontres de toutes sortes tournent souvent autour des maladies, les nôtres et celles des autres. À la question "comment ça va?", on reçoit tout un éventail de réponses:

- Pas trop mal, mais j'ai de la misère avec mon cholestérol! Tu crois cela toi, qu'il y a du bon et du mauvais cholestérol?
- Cela va pas trop mal, si ce n'était pas de ce maudit diabète!
- Moi, à part de mon arthrose, je m'en tire, mais ce n'est pas le cas pour mon mari: il est en attente de 2 pontages!
- Ça ne va pas trop bien! Je dois passer d'autres examens, le colon; mon médecin croit que je pourrais avoir une tumeur! Mon beau-frère a été opéré pour ça, c'était cancéreux, il a fait de la chimio!

Et quoi encore? Tout y passe. Tous les cancers: sein, pancréas, foie, poumon, etc., généralisés ou pas. Naturellement, les maladies ou les malaises reliés au vieillissement: arthrose, arthrite, rhumatisme, ostéoporose, cataractes, etc. sont aussi de la partie.

Dans ces conversations, il apparaît presque toujours une ou des personnes qui ont la solution, le remède miracle, le médicament qu'il faut pour soigner tous les maux, le médecin ou le spécialiste qui surpasse tous les autres en compétence. On est entouré d'apprenties sorcières ou sorciers qui, riches de leur expérience personnelle ou de celles de leur entourage, nous inondent de leurs conseils aussi différents les uns des autres.

Pourtant, le lien certain entre l'état de santé et l'alimentation est rarement évoqué. Avouons cependant qu'il n'est pas facile de s'y retrouver. Des protéines? Certainement, il paraît qu'elles sont les "briques" de l'organisme, elles fabriquent les muscles, les os, la peau etc., elles sont des nutriments indispensables, mais pas trop! Elles ont des limites. Le vin rouge? Oui, mais attention à l'abus d'alcool. Le cholestérol, une substance grasse indispensable à nos cellules? Il y a le bon et le mauvais. Surveiller le dosage.

Le chocolat noir? Mais bien sûr, c'est tellement bon! Attention à l'abus. Le thé vert, le café, les oméga 3, le soja, les fruits et légumes, les vitamines C, alouette?

On ne sait plus à quoi s'en tenir. Il y a toujours un "oui mais..." Une chatte y perdrait ses chatons. Il y a, à mon avis, dans ce domaine de la santé par la nutrition, un bon nombre d'occasions de trouver une chose et son contraire.

Il n'en reste pas moins qu'il est important de bien connaître ce qui est sain ou dommageable pour notre santé. Notre ère moderne nous donne accès à une foule de renseignements utiles. Pour celles et ceux qui sont dotés d'un ordinateur avec accès à l'Internet, plusieurs sites traitent du sujet. On n'a qu'à taper: NUTRITION ou ALIMENTATION sur Google pour y trouver une foule de conseils, de définitions, de résultats de recherches, tous plus intéressants les uns que les autres.

Cette recherche sur la Toile nous conduit par exemple à un site français appelé "La Nutrition.fr" qui permet de s'abonner gratuitement à leur Newsletter à l'adresse: info@eletter.lanutrition.fr. On y retrouvera dans le dernier numéro des articles titrés:

- Des fruits et des légumes contre les accidents vasculaires cérébraux
- Le soja diminuerait le risque de diabète de type 2
- Les tomates empêcheraient les tomates de grossir
- 5 tasses de thé par jour contre le cancer de la prostate
- Les oméga-3 protégeraient contre la maladie d'Alzheimer
- Du café contre le cancer du foie

...et bien d'autres données intéressantes sur la nutrition comme déterminant de la santé chez les personnes âgées.

Malgré toutes les contradictions qu'on y retrouve, c'est la prudence dans le choix de nos aliments qui demeure le meilleur moyen de prévention, mais aussi la modération dans les choses qui nous font souvent saliver.

Comme me disait un de mes amis gourmet, bonne fourchette, bon buveur et quelque peu bedonnant: "Si tu veux savoir si un aliment est bon ou non pour ta santé, goûte-le et si c'est une jouissance pour tes papilles et savoureux à en redemander, c'est mauvais pour ta santé."

Maurice Boucher, amateur de brocoli, cet anti-cancérigène.

LA NUTRITION



Marthe Asselin Vaillancourt C.Q.

La Dre Guylaine Ferland de l'Institut universitaire de gériatrie affirme " que la nutrition est fondamentale pour se maintenir en santé, à toutes les étapes de la vie, et qu'elle joue un rôle, particulièrement déterminant, dans la façon dont les gens vieillissent. Ainsi, une alimentation variée et équilibrée tout au long de la vie favorise le maintien des fonctions physiologiques et des capacités physiques tout en contribuant à la vitalité et au bien-être, au grand âge. En revanche, nous savons maintenant que plusieurs des maladies chroniques et invalidantes associées à la vieillesse telles que l'ostéoporose, l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, le diabète et le cancer, impliquent des composantes nutritionnelles."

Malheureusement, on entend répéter sans cesse qu'il est normal de manger en plus petite quantité quand on est vieux. Or, plus on avance en âge plus on a besoin de protéines, de calcium, de vitamines pour se maintenir en bonne condition.

Les aînés vivant seuls, à domicile, éprouvent parfois des difficultés à bien se nourrir parce qu'ils sont éloignés des épiceries ou par manque de stimulation.

Une étude de Santé Canada menée auprès de 1 200 personnes âgées autonomes révèle que 42% d'entre elles présentaient des risques de malnutrition parce qu'elles étaient mal informées au sujet des viandes rouges, du gras, du sucre et du sel. La dénutrition affaiblit le système immunitaire, décalcifie les os et affecte le tonus musculaire.

Les aînés vivant seuls, à domicile, éprouvent parfois des difficultés à bien se nourrir parce qu'ils sont éloignés des épiceries ou par manque de stimulation. Il sera facile d'oublier un repas ou de succomber à l'attrait des repas préparés, en oubliant les effets de la malbouffe. Il ne faut pas suivre aveuglément tout ce qui s'écrit

sur le sujet, l'important étant de lire les étiquettes et de se défaire des idées reçues, au sujet du vin par exemple, qui consommé modérément, a des effets bénéfiques parce qu'il diminue le stress et augmente le bon cholestérol.

Les personnes âgées

Les aînés ont des besoins spécifiques en nutrition. Plusieurs écrits soulignent l'importance de la convivialité qui devrait entourer les repas. Le Japon l'a bien compris en organisant des lieux où les aînés peuvent s'alimenter tout en s'informant sur la valeur nutritive des aliments. Il y a trois nutriments qui sont fortement conseillés

aux aînés, le calcium, les vitamines B et D et la consommation de liquides : eau, lait, jus d'orange et de légumes, tisane, thé vert. **P a r f o i s**, l'incontinence urinaire pourra inciter à limiter sa consommation d'eau, mais il faut rappeler l'importance de la consommation de liquides. Les fibres alimentaires

doivent être présentes, chaque jour, grâce à l'apport des produits de grain entier, de noix, de fruits et de légumes sans oublier les omégas 3 contenus dans le poisson.

Une bonne nutrition doit s'accompagner d'exercices physiques, de modération du tabagisme et de consommation modérée d'alcool. Les nutritionnistes soulignent qu'une bonne alimentation peut être synonyme de plaisir : plaisir du goût et de tous les sens, plaisir de l'œil devant la coloration des aliments, plaisir du repas partagé avec les siens, plaisir de la dégustation des desserts, même s'il faut les limiter, plaisir de manger et de boire tout simplement.

Programme privilège d'assurance
exclusivement réservé aux membres



Un partenariat de **choix**

L'**AQDR** a porté son choix sur La Capitale assurances générales afin de développer ensemble un programme privilège d'assurance unique qui vous en offre plus pour vos assurances automobile et habitation.

Économisez sur vos assurances

- 12 % pour votre automobile
- 10 % pour votre habitation

Offrez-vous l'assurance de la qualité

- Les meilleures protections sans frais supplémentaires
- CAP, un programme novateur d'assistance offert à tous nos assurés

Choisissez d'en avoir plus pour votre argent

Demandez-nous une soumission gratuite et sans aucune obligation.

Sans frais : **1 800 322-9226**

Montréal : **514 906-2208**

Québec : **418 266-9908**



CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES