



Bulletin de
l'Observatoire
Vieillesse
et Société

géro-phare

Mars 2017



"LA LECTURE EST UNE AMITIÉ."
Marcel Proust

Prochaine conférence

◆ Le 23 mars 2017 à 16 h

« Bien manger pour
mieux vivre »

par

Louise Lambert-Lagacé,
diététiste

À l'amphithéâtre
Le Groupe Maurice
4545, chemin Queen-Mary
Montréal, H3W 1W5

Bienvenue à tous!

Pour un abonnement gratuit au Géro-phare
(514) 340-3540, poste 3927
Pour en savoir plus... beaucoup plus... sur tout!
www.ovs-oas.org

Le Miroir

Je me regarde dans le miroir et je ne m'aime pas.

On me dit que je suis belle

Mais, je ne le crois pas.

Pourquoi ?

Je suis une personne âgée et j'ai tendance

À me comparer à celle que j'étais dans le passé.

Je pense à ma jeunesse, je suis enchantée.

Je pense à ma vieillesse, je suis désolée.

Où est-elle allée ma belle peau fine, lisse et agréable à caresser ?

Où sont-ils partis mes quelques pouces de plus,

Porteurs de ma fierté, ma confiance, ma dignité ?

Mon dos courbé presque en révérence, m'empêche de m'étirer et ce, en permanence.

Quoi dire de ma démarche et de mon corps

Qui se promènent sans stabilité, sans prestance ?

Et je me demande : « Puis-je encore me servir de mon existence ? »

Oui, si je le veux !

Je suis vivante et vigilante !

Mon esprit est vif et vibrant !

Ma volonté de vivre et l'envie de survivre

Sont encore vivaces et vigoureuses !

Je suis fonctionnelle et performante !

Que dois-je souhaiter de plus? Pourquoi dois-je me plaindre ?

Les choses pourraient être pires pour moi.

Felicity Mat (Copyright : 2017 Eftichia Matalon)

La rédaction du Géro-phare vous félicite, car vous êtes pour nous tous un exemple de résilience !

Le mouvement et le bonheur

Dans le Géro-phare du mois dernier, la rédaction invitait ses lecteurs à réagir à notre classification proposée des personnes physiques centrées sur les physi-actifs. Voici quelques réflexions supplémentaires pour stimuler les lecteurs intéressés.

La vie ressemble à une promenade en bicyclette : afin d'être en équilibre, il faut être continuellement en mouvement. Voilà ce que nous rappelait Albert Einstein au siècle dernier, et qui constitue le fondement de cette nouvelle classification des personnes physiques.

Toute personne, afin de trouver le bonheur et la joie de vivre, doit accomplir un minimum d'activités ou de mouvements afin que son corps bénéficie de la vie de façon autonome. Cette réalité est exprimée dans la formule toute simple selon laquelle le bonheur (B) est fonction (f) de la personne (P) et de son niveau de conditionnement physique (CP). $B = f(P, CP)$. Le corps humain est un système extraordinaire doté de capacités d'adaptation à l'environnement presque infinies, lesquelles pourront souvent protéger la personne contre les maladies tant d'origine physique que mentale. Le physi-activisme est et demeure la meilleure forme de médecine pour retarder ou même prévenir, selon le cas, le déclin graduel causé par l'âge.

Frédéric Raymond, *Vigie juridique*

La postmodernité : certains aînés y seraient arrivés

Avant la postmodernité, il y a eu d'abord la modernité, une période historique associée aux Temps modernes; selon certains historiens, elle s'étend de 1453 avec la prise de Constantinople au début du 20^e siècle. Le règne de la Raison, le capitalisme, la censure de la société et de l'information, l'industrialisation et la montée de la suprématie militaire en sont les principales caractéristiques. Ce qui domine, c'est surtout le triomphe de la Raison qui s'oppose aux croyances de toutes sortes et aux mystères de l'univers. Le Siècle des Lumières et les encyclopédistes en sont un bel exemple. *Mode de civilisation*, nous dit Jean Baudrillard, *l'ère moderne est marquée par l'émergence de l'individu, avec son statut de conscience autonome, sa psychologie et ses conflits personnels (...) pris de plus en plus dans le réseau des médias, des organisations, des institutions, son aliénation moderne, son abstraction, sa perte d'identité dans le travail et le loisir*. L'on assiste également à l'essor des sciences et de la technique, à l'intensification du travail humain, à la domination sur la nature qui vont contribuer à l'efficacité et à la productivité.

Nos contemporains découvriront les limites de la pensée moderne: matérialisme, désenchantement, capitalisme sauvage, utilitarisme à toutes les sauces, désir du paradis céleste. La modernité est aussi fondée sur ces dualités, des jugements normatifs discutables: corps/esprit, bien/mal, Dieu/Satan, vrai/faux, juste/injuste, sagesse/folie, etc. Et, comme l'écrit si bien le sociologue Michel Maffesoli, la modernité *fait reposer la vie sociale sur un individu rationnel, maître de ses instincts qui sert de fondement à un contrat social, dirigé par et grâce à la déesse Raison*.

Un virage radical - Avec l'avènement de la postmodernité, depuis quelques décennies, la société connaît un virage radical. Au plan politique d'abord, le peuple fustige les élites et tient en horreur l'établissement. Le Brexit et l'élection de Donald Trump en sont des exemples frappants: les dirigeants traditionnels n'ont plus la cote. C'est l'ère de la post-vérité: les émotions, l'opinion, voire le mensonge passent avant tout, autre trait de la postmodernité qui s'impose de plus en plus dans la structure sociale.

La remise en question devrait s'accroître; la survie des partis politiques traditionnels ne sera pas facile. Au point de vue social, si le travail a perdu son caractère obsessif, la fête et l'attraction pour le jeu sont entrées dans nos mœurs alliées au grand désir d'être-ensemble, ce goût du tribalisme: *entrer dans le plaisir d'être ensemble, entrer dans l'intensité du moment, entrer dans la jouissance de ce monde tel qu'il est*, écrit encore Michel Maffesoli.

L'amour avant la raison - Mise en relief, également, des événements festifs où l'on peut s'éclater et qui permettent aux émotions de dilater le "moi" individuel, le faisant accéder à un "Réal" plus complet. L'amour retrouve aussi toute son importance et met un point final à cette suprématie de la Raison sur le Cœur.

En bref, les valeurs que véhiculaient la modernité: le travail, la famille, la raison, l'acquisition des biens matériels, la croyance en l'avenir, ces valeurs semblent maintenant dépassées. Vive l'instant présent, l'ici et maintenant, l'esprit communautaire, le rassemblement des gens qui veulent s'amuser, l'émotion collective, le ludisme...

Dans plusieurs résidences pour personnes âgées, ne serions-nous pas déjà plongés dans la postmodernité : les gens y vivent le moment présent, ici et maintenant, se rassemblent régulièrement et les activités festives et ludiques ne manquent pas ? C'est quoi cette politique gouvernementale du vivre et vieillir ensemble chez soi : c'est souvent de l'insécurité, des soucis au quotidien, de la solitude et un fardeau parfois pour les proches aidants ?

André Ledoux, *Vigie Qualité de vie*

Références

fr.wikipedia.org/wiki/Modernité (Consulté le 27 décembre 2016.)

kodon.fr/comprendre-la-modernite-avec-jean-baudrillard/ (Consulté le 27 décembre 2016.)

Maffesoli, Michel, *La passion de l'ordinaire, Miettes sociologiques*, Paris, CNRS Éditions, 2011.

Maffesoli, Michel, *Homo Eroticus*, Paris, CNRS Éditions, 2012.

Yoga du rire, un concept unique

Le yoga du rire est un concept unique qui combine des exercices de rire avec des exercices de respiration. Il a été créé par le Dr Madan Kataria, médecin originaire d'Inde avec seulement cinq personnes dans un parc à Mumbai en 1995. Nous retrouvons maintenant le Yoga du rire dans plus de 100 pays. Le yoga du rire est une idée unique par le fait que le rire peut être initié sans raison, sans avoir recours à l'humour, aux blagues ou à la comédie. Ce concept est basé sur le fait scientifique que le corps ne peut pas différencier entre le rire simulé et le rire authentique. L'organisme obtient les mêmes avantages physiologiques et psychologiques, dont la diminution des hormones de stress (cortisol & adrénaline) et l'augmentation des « hormones de bonheur ». Le rire est considéré comme le tueur numéro 1 du stress. Le Dr Henri Rubinstein, neurologue à Paris, dit que le rire est « un sport stationnaire, doux et profond, car il apporte les mêmes effets qu'un exercice physique traditionnel modéré ».

Les effets bénéfiques du rire ont été mentionnés à plusieurs reprises tels que le rire nettoie et libère les voies respiratoires supérieures; que grâce à la contraction des muscles abdominaux pendant le rire, la digestion s'améliore; que le rire stimule la production d'endorphines, un antidouleur puissant; que le rire équilibre le système sympathique et parasympathique en favorisant le deuxième qui diminue la fréquence cardiaque et favorise la relaxation musculaire et que finalement le rire favorise le sommeil. Le Dr Michael Miller, cardiologue (université du Maryland) affirme que le rire peut stimuler la circulation sanguine et que dans une première étape augmente le rythme cardiaque, améliore l'oxygénation du muscle cardiaque et tonifie le cœur; le rire fortifie le système immunitaire par afflux de lymphocytes au niveau des alvéoles pulmonaires, par une augmentation des anticorps dans la muqueuse nasale et au niveau des alvéoles pulmonaires; le rire a un effet bénéfique sur l'eczéma par l'augmentation du taux de dermides (un antimicrobien produit par les glandes salivaires et qui est insuffisant chez les patients souffrant d'eczéma); le rire améliore la circulation sanguine au niveau du cerveau qui reçoit plus d'oxygène et finalement, augmente l'énergie et la sensation de bien-être.

L'étude sur «Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly », 2011, Ko et al., démontre que cette thérapie est bienfaisante sur la dépression, le sommeil et a des effets positifs sur la qualité de vie des aînés, étant aisément accessible et avec un rapport coût-bénéfice positif.

Même s'il y a quelques contrindications telles que les problèmes cardiaques majeurs, l'hypertension artérielle, l'incontinence, la hernie, la chirurgie récente, les maladies à un stade avancé, c'est une activité que nous ne pouvons qu'encourager.

La rédaction

Les relations sociales : une richesse pour l'être humain

Nos relations sociales sont au centre de nos vies. Elles les animent, les déconstruisent, les reconstituent, les désordonnent et les réordonnent. Sans l'autre, la vie n'a aucun sens. Pourtant, nous nous rendons rarement compte de l'importance qu'ont ces relations dans notre parcours existentiel. Nous sommes tous confrontés au monde extérieur, chaque jour et à tout moment. L'interaction avec autrui stimule notre être, nous amène à nous interroger constamment sur notre état, notre façon d'être, ainsi que nos choix.

Vivre au cœur des relations humaines, c'est une école. Nous apprenons dans cette école comment accepter l'autre et ses différences, comment se faire accepter par l'autre en étant conscient de nos multiples défaillances émotionnelles qui résultent d'une insécurité face à ce qu'on ne contrôle pas, l'autre ainsi que tout ce qui nous entoure. Oui, l'être humain a tellement l'habitude de tout contrôler, de tout vouloir maîtriser, qu'une fois plus capable de le faire, il cède la place au découragement et à la sous-estimation de lui-même. Interagir avec autrui, c'est découvrir l'univers de pensées qui l'anime et c'est élargir par ce fait nos propres connaissances et nos visions de la vie, nos modes de pensées, nos univers intérieurs.

Plusieurs témoignages de personnes âgées dont j'ai pris connaissance sur le web décrivaient la qualité de leurs relations humaines tout au cours de leurs vie et rappelaient que la richesse de leurs parcours résidait dans les bonnes relations entretenues avec autrui. C'est pour cela que, prendre le temps de nourrir ses relations interhumaines revient à prendre soin de soi-même, de son être, étant donné que l'on est tous « inter-reliés » et que les difficultés que peuvent vivre les autres finissent toujours, d'une manière ou d'une autre, par nous atteindre.

Imane EL Mahi, *Vigie Relations intergénérationnelles*

Le coin des livres

« **Les Bottes Suédoises** », Henning Mankell, Éditeur Seuil, 2015



En finissant de lire l'excellent dernier livre de Mankell, je suis resté avec l'impression que les événements de vie de son personnage central, Fredrik Welin, âgé de 70 ans, révèlent le va et vient d'une fatigue nostalgique de l'existence. L'auteur se réfère au parcours de vie de son personnage, marqué par des difficultés personnelles et professionnelles qui reflètent comment il ressent la lourdeur mordante de son âge. Celle-ci ressemble trop au chant du cygne. On aurait mieux aimé sentir, sous la belle plume de l'auteur, la certitude d'une force de caractère accomplie et personnelle.

Eduardo Alberto Varela, *Vigie Longévité*

Les médicaments et l'eau potable

Les effets des résidus de médicaments dans l'environnement et en particulier dans l'eau potable sont mal connus. Pourtant, de nombreuses études confirment la présence de traces de médicaments ou de leurs métabolites dans les eaux de surface et souterraines ainsi que les eaux destinées à la consommation humaine.

L'origine de cette contamination provient des urines et des déjections humaines et animales qui sont évacuées dans les eaux domestiques. La contamination d'origine animale provient surtout des élevages industriels. Nous traiterons ici surtout de la contamination d'origine humaine provenant des urines et selles évacuées dans les eaux domestiques et également du fait que plus d'un médicament non utilisé soit jeté dans les toilettes le lavabo ou enfouis dans le sol avec les déchets domestiques. Dans les pays développés, (dans les villes) toutes les eaux d'origine domestique sont traitées par des stations d'épuration qui éliminent les polluants azotés, carbonés et phosphorés. Les procédés utilisés n'éliminent pas nécessairement tous les résidus médicamenteux non pas pour des raisons techniques mais surtout pour des raisons de coût de procédés plus performants.

On peut donc retrouver, par exemple, des traces des médicaments les plus utilisés: antibiotiques, analgésiques, antidépresseurs, anti-inflammatoires, hypocholestérolémiants, bêtabloquants, des médicaments utilisés en chimiothérapie et des hormones dans les cours d'eau, les eaux souterraines où elles sont diluées mais toujours présentes, si bien que l'on peut les retrouver dans l'eau destinée à la consommation. Ce qui nous préoccupe ici c'est la signification pour la santé publique que représentent ces résidus médicamenteux. Les risques pour la santé sont à la fois de nature microbiologique et toxicologique.

Le risque microbien est le plus fréquent et le plus surveillé, jugé prioritaire par les autorités sanitaires. On parle ici de contaminants microbiens comme l'Escherichia Coli, le Salmonella (typhi), le Shigella, des virus (poliovirus, echovirus). Les méthodes de contrôle sont entre autres la chloration de l'eau ou l'interdiction de consommation de l'eau à moins qu'elle ne soit bouillie.

Les résidus médicamenteux font partie des risques d'origine chimique. On retrouve des résidus médicamenteux dans les eaux d'égouts, dans les effluents et éventuellement dans l'eau de consommation à de très faibles concentrations cependant. On parle ici de quelques nanogrammes (millionième partie d'un gramme par litre d'eau ce qui équivaudrait grosso modo à un carré de sucre dans une piscine olympique. Ces faibles concentrations contribuent à augmenter leur présence dans l'eau potable. Ce qui veut dire que si l'on se préoccupe des effets à long terme, un individu qui consommerait 1,5 litre d'eau par jour durant 70 ans ne serait exposé qu'à une fraction de la dose de médicament normalement recommandée et prescrite. C'est pour ces raisons qu'il n'y a pas lieu de trop s'inquiéter. Il reste que la présence et la signification de mélanges de résidus est mal connue et très difficile à étudier au point de vue strictement toxicologique. Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas être vigilant. **Selon les connaissances actuelles, on peut dire que la présence de résidus médicamenteux dans l'eau de consommation n'a pas d'effet indésirable chez l'être humain.**

Quelques mesures peuvent être prises pour contribuer au maintien de la qualité de l'eau potable. On suggère ici de simples attitudes préventives comme, par exemple, le ménage régulier de sa pharmacie en profitant du système de reprise des médicaments périmés ou inutilisés offert par la plupart des pharmacies. **Ne jamais jeter les médicaments dans la toilette ou le lavabo.** Éviter l'automédication et, en autant que faire se peut, la surconsommation de médicaments.

J.C. Panisset DMV., Ph. D., *Vigie Santé-Environnement*

Références et consultations:

-Portail Toxicologie clinique, INSPQ, Nicolas Ouellet et P. A Dubé 2016

-Médicaments dans l'environnement, Sébastien Sauvé, Laboratoire de chimie environnementale, Université de Montréal

Informations utiles

Référence-Aînés : 514-527-0007, une source d'information fiable pour vous orienter facilement

Commission des droits de la personne du Québec : www.cdpcj.qc.ca; tél: 1 800 361 6477

Services Québec : www.gouv.qc.ca; tél: 1 877 644 4545

Le Géro-phare :

Éditeur : André Davignon, M. D., **Rédactrice en chef:** Gloria Jeliu, M. D., **Réviseur de textes :** André Ledoux, M. A., Cert. Gér., **Infographes :** Paula Lazar, Marie Chantal Chartier, **Collaborateurs :** André Davignon, Gloria Jeliu, André Ledoux, Paula Lazar, Ginette Brûlotte, Eduardo Varela, Fouad Zerrouki.

Le *Géro-phare* est une publication mensuelle de l'Observatoire Vieillesse et Société. Dans ce bulletin, la formule masculine est employée pour alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire. **Les articles du Géro-phare n'engagent que leurs auteurs.**

Les activités de l'OVS ne peuvent s'exercer que grâce au soutien d'organismes



LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT



Les centres Masliah
Audioprothésistes



CROESUS



FONDATION
LINO & MIRELLA SAPUTO



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada



Famille
Québec

FONDATION
Sibiyla
Hesse