



Bulletin de  
l'Observatoire  
Vieillesse  
et Société

# géro-phare

Mars 2018



Pour un abonnement gratuit au Géro-phare  
(514) 340-3540, poste 3927

Pour en savoir plus... beaucoup plus... sur tout!  
[www.ovs-oas.org](http://www.ovs-oas.org)

Prochaine  
Conférence :

« L'homme et la  
femme : différents  
face aux  
médicaments »

par  
Dre Cara  
Tannenbaum

Le 26 mars 2018  
à 13 h 30



Régulier : 25 \$  
60 ans et + : 21 \$  
Étudiants : 15 \$

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

Une nouvelle qui surprend!

Un poste de ministre de la solitude en Grande-Bretagne

La première ministre britannique, Theresa May, en a surpris plusieurs lorsqu'elle a chargé une de ses ministres, Tracey Crouch, d'élaborer une stratégie nationale de lutte contre la solitude. Le poste vise à combattre ce que la première ministre appelle « la triste réalité de la vie moderne pour beaucoup de gens ».

S'intéresser au problème de solitude ne figure certes pas dans les priorités du gouvernement. Cette annonce fait suite aux recommandations d'une vaste enquête en Grande-Bretagne qui a constaté que plus de 9 millions de personnes se sentent seules ou souvent seules (sur 65 600 000 de personnes, étude de 2016). Cette enquête a aussi révélé que 360 000 personnes de plus de 65 ans n'avaient aucune conversation avec des amis ou un membre de sa famille pendant une semaine et qu'environ 200 000 n'avaient pas eu de conversation avec qui que ce soit durant le mois.

Cette annonce se situe dans une perspective de prévention et de santé publique. Les méfaits de la solitude mettent une pression énorme sur les systèmes de santé. Les personnes qui se déclarent solitaires sont plus susceptibles d'éprouver des problèmes de santé.

Bien qu'il y ait une certaine gêne de parler de solitude ou d'avouer qu'on souffre de solitude, la solitude et l'isolement social sont à la hausse. Certains même parlent d'épidémie. La prépondérance des nouvelles technologies dans la vie de tous les jours, l'éclatement des familles élargies et le fait que de moins en moins de personnes appartiennent à un groupe communautaire local sont quelques-uns des facteurs qui peuvent avoir un impact sur le sentiment de solitude.

Le phénomène est probablement similaire au Québec, bien qu'à notre connaissance il n'y ait pas eu de recherche sur le sujet. Néanmoins, dans le *Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2017-2022*, combattre la solitude des personnes âgées et favoriser l'inclusion et la participation sociales est cité comme une des conditions favorisant la bienveillance des personnes âgées. (Suite à la page 2)

### Le plan d'action (p. 42) - Favoriser l'inclusion et la participation sociales :

« L'inclusion sociale permet à la personne de sentir qu'elle fait partie de la société et qu'elle est utile à celle-ci. Elle permet également de renforcer son sentiment d'appartenance et les liens qu'elle entretient avec les autres générations, mais aussi avec les membres de sa famille et de sa communauté. L'inclusion sociale a un impact favorable sur la qualité de vie et sur le bien-être. Elle peut en effet entraîner une augmentation des capacités sociales, diminuer le risque de maltraitance en augmentant les facteurs de protection, et exercer un effet positif sur la santé, puisque les saines habitudes de vie sont souvent favorisées par un réseau social fort.

Les personnes âgées ont un rôle à jouer au sein de la société, peu important leurs capacités et leur degré d'aptitude, et peuvent ainsi continuer à apporter une contribution dans leur famille et dans leur communauté. Ce qui importe, c'est que la personne âgée puisse avoir un espace pour s'exprimer et sentir que son opinion a une valeur et un impact. Certains programmes gouvernementaux, comme les initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMA V), Québec ami des aînés (QADA) et la démarche Municipalité amie des aînés (MADA), visent à favoriser la participation sociale des personnes âgées. » **Référence :** <http://time.com/5107252/minister-for-loneliness-uk/>.

### Vox populi

Que pensez-vous de cette initiative britannique ? Avez-vous des exemples pour contrer la solitude de certaines personnes âgées ?

« Le texte est fort intéressant. Personnellement, je pense que c'est une excellente initiative de la part de la GB. Le texte met bien le doigt sur un problème connu, mais bien souvent occulté. Mais nous qui commençons à faire partie de cette frange de la population, nous y sommes plus sensibilisées par la force des choses. »

— **Professeure retraitée de 71 ans.**

« Selon moi, c'est une très belle initiative et c'est un début pour contrer le problème de la solitude chez les aînés. (...) J'espère que d'autres pays emboîteront le pas d'ici peu. Les personnes âgées ont travaillé fort pour que les générations subséquentes aient une vie meilleure et il est temps qu'on leur donne du temps, après tout ce qu'elles ont donné. Une des pistes de solution serait de former un comité pour la solitude dans chaque CLSC pour étudier le problème et implanter des projets localement. (...) Ces comités pourraient recruter des bénévoles qui offriraient de leur temps pour visiter des personnes seules et organiser des activités localement. Je pense que l'important est qu'il y ait une structure, comme ces comités, car si on fait seulement que lancer des projets ici et là, cela aidera certainement quelques personnes, mais on pourrait rejoindre plus de gens avec des comités organisés et dédiés au problème. » — **Avocate stagiaire de 25 ans.**

« Je crois que c'est une idée audacieuse et progressive. Une société devrait être jugée en fonction de la façon dont elle traite ses citoyens les plus marginalisés. Cela signifie s'assurer qu'ils sont entendus et que des services adéquats leur sont fournis. Bien que cette initiative du gouvernement britannique peut peindre un triste état de leur société (et la nôtre), elle offre également une chance de changer le statu quo et d'améliorer les conditions pour les personnes âgées. Il sera intéressant de suivre ce nouveau ministère au cours des prochains mois pour voir quelles actions il va prendre, et si cela peut être mis en œuvre dans d'autres pays du monde. » — **Jeune avocat de 30 ans.**

« (...) Dans la résidence de mon père, il y avait des activités qui permettent de socialiser. Par exemple, il y a un café rencontre mensuel pour les nouveaux arrivants et les anciens y sont invités. Il y a un mensuel qui informe sur les activités et sorties à la résidence. Il y a du bridge. Il y a toujours quelqu'un qui joue au Scrabble. Il y a des sorties qui sont organisées. Des enfants d'une maternelle viennent à la résidence, cela permet aux résidents de garder contact avec les jeunes et les jeunes de mieux connaître les vieux. (...) Pour les personnes qui habitent seules chez elle, le CLSC devrait avoir un rôle de vigie : repérer qui sont les personnes seules et vulnérables et les orienter vers les ressources communautaires disponibles ou vice versa les ressources vers les personnes seules. La personne seule chez elle, comme celle en résidence, a aussi un rôle à jouer. Elle devrait se renseigner auprès de la paroisse ou du CLSC des activités et ressources disponibles. (...) » — **Professeure retraitée de 68 ans.**

## Une nouvelle qui surprend! (3)

### Un poste de ministre de la solitude en Grande-Bretagne

« Cette initiative renvoie une image bien triste de la société. Il faut aussi que les personnes âgées seules se rendent disponibles auprès de leur entourage. Par exemple, offrir de garder les petits -enfants, préparer un repas, aller chercher les enfants à l'école, rendre service à un voisin. Pourquoi ne pas utiliser les nouvelles technologies qui lanceraient des appels automatisés tous les jours aux personnes à risques et engageraient une conversation automatisée qui permettrait de détecter si la personne a besoin d'aide. » — **Coiffeur semi-retraité de 67 ans.**

« La solitude a un effet majeur sur la santé, de nombreuses études ont démontré que la solitude augmente le risque d'une mort pré maturée. Cette initiative du Royaume -Uni est donc intéressante et importante. Nous vivons dans une société où la solitude est répandue à tous les âges. De plus en plus, les gens né gligent les aînés (dont leurs parents) en raison d'autres priorités: carrière, sports, activités parascolaires des enfants, etc. De plus, de nouvelles sources de distractions, tels que les téléphones intelligents et les médias sociaux ne font qu'accentuer le problème . Les générations plus jeunes se doivent de faire un effort afin que leurs parents et les membres aînés de leur famille deviennent une priorité. » — **Couple de comptables agréés de 31 ans.**

**Alida Piccolo, Vigie multiculturalisme et internationale**

### Plan d'action pour les personnes âgées de la ville de Montréal

La Ville de Montréal est en train d'élaborer son Plan d'action municipal pour les aînés 2018-2020. Elle invite les individus à compléter un sondage en ligne et à participer à des rencontres d'échange. Pour plus d'informations et pour répondre au questionnaire : <https://www.realisonsmtl.ca/aines/>

Vous trouverez ci-joint le mémoire que le Comité Consultatif de l'OVS a soumis dans le cadre de cette consultation.

### Pourrait-on développer un « vaccin » contre le cancer ?

À l'École de Médecine de l'Université de Stanford, prometteurs seraient les résultats récents d'une recherche animale sur l'immunothérapie comme forme de traitement contre le cancer.

Dirigés par les docteurs Idit Sagiv -Barfi et Ronald Levy, des chercheurs ont développé un « vaccin » contenant deux agents qui stimuleraient localement le système immunitaire de manière à combattre les tumeurs. En effet, injectés directement dans les tumeurs de souris, ces deux agents activent les cellules T du système immunitaire (déjà présentes dans la tumeur) pour qu'elles s'attaquent davantage aux cellules cancéreuses.

Les résultats de cette équipe sont fort encourageants : sur 90 souris injectées avec ce vaccin, 87 ont été guéries de leur cancer. Et bien que chez trois de ces souris un cancer ait récidivé, un second traitement a été à nouveau efficace.

Cette étude, faite initialement sur des souris atteintes de lymphome, a été répliquée par ces mêmes chercheurs chez des souris atteintes de cancer du sein, du colon et de mélanome, et ce, avec des résultats similaires. Il est pertinent d'ailleurs de mentionner que ces cellules T « activées » pouvaient même migrer dans le corps, pour ainsi combattre des métastases distantes!

Finalement, bien que ces résultats soient très intéressants, il faudra voir s'ils peuvent être généralisés aux humains. À ce sujet, une étude clinique sur des patients atteints de lymphome commencera sous peu.

**Ioana Raus, étudiante en psychologie**

#### Références :

<https://med.stanford.edu/news/all-news/2018/01/cancer-vaccine-eliminates-tumors-in-mice.html>

<https://ash.confex.com/ash/2017/webprogram/Paper105971.html>

## Le témoignage d'une aidante naturelle

Alors que dans les années 60, je passais une fois par semaine devant l'Hôpital des vétérans pour aller à la piscine du Collège Notre-Dame, je n'ai jamais pensé qu'un jour, 50 ans plus tard, j'y entrerais pour y jouer le rôle d'aidante naturelle, tout d'abord auprès de ma mère pendant 6 mois et ensuite auprès de mon père depuis maintenant presque deux ans. Je suis entrée dans ce qu'on appelle maintenant l'Institut universitaire de gériatrie, comme bien d'autres personnes, sans rien connaître et démunie face à ce qui m'attendait. Mais je ne me suis pas sentie déroutée bien longtemps grâce à l'accueil, l'amabilité, le dévouement et le professionnalisme dont fait preuve chaque jour le personnel de l'Institut.

Le temps passé auprès de mes parents dans cette nouvelle expérience de vie, m'a appris bien des choses, autant sur chacun d'eux que sur moi-même.

J'ai été confrontée à la maladie, à la perspective ma propre mort, à l'inconnu. J'ai dû aller puiser dans mes propres ressources en terme de patience, de dévouement, d'amour; j'ai dû être attentive et à l'écoute des besoins réels de mes parents. J'ai dû faire de mon mieux pour respecter le peu d'autonomie qui leur restait sur leur environnement et ne pas faire tout pour eux. J'ai dû travailler le « lâcher prise ».

J'ai dû accepter de voir disparaître une facette de mes parents. Mais en contrepartie, j'ai vu émerger une autre dimension de leur nature profonde. Leurs divers propos résultant du recul face à leur propre vie, leurs observations sur la vie en général, sur le temps qui passe, les chagrins, les regrets parfois, mais aussi le bonheur d'avoir accompli quelque chose et d'avoir vécu... tout simplement.

Je n'aurai jamais été aussi proche de ma mère que durant cette dernière étape de sa vie, alors que nous étions revenues ensemble à ce qui est essentiel, à 'l'être' et non au 'paraître'.

Mon père me raconte maintenant des histoires sur sa jeunesse auxquelles je n'ai pas toujours prêté beaucoup d'attention. Maintenant je les accueille comme des trésors, et je prends des notes. Quand il s'arrête, il me touche le bras; je lui prends la main et on communique en silence. Il s'endort et je me sens envahie par une paix immense.

Je me dis souvent que j'ai de la chance d'avoir des parents qui ont vécu si âgés et que j'ai pu accompagner dans la dernière étape de leur vie. S'ils étaient partis plus tôt et que je n'avais pas passé autant de temps avec eux, je ne les aurais pas vraiment connus. Je me sens privilégiée d'avoir pu le faire car j'ai retiré de ce 'voyage' bien davantage que je ne l'aurais jamais soupçonné. Alors, cher lecteur, prenez le temps... passez du temps... avec votre cher parent, car, en fin de compte, il ou elle vous surprendra encore, à sa façon bien à lui ou bien à elle, et vous sortirez de cette ultime rencontre grandi et serein.

**Françoise Binamé, aidante naturelle**

## Ligne 'AAA'

La Ligne Aide Abus Aînés (Ligne AAA) est une ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes âgées. Toute personne concernée, aîné, proche aidant, membre de la famille, intervenant, etc., peut contacter la ligne AAA de 8h00 à 20h00, 7 jours/7.

Des intervenants formés en maltraitance offrent :

- ◆ De l'écoute, du soutien et de l'information,
- ◆ Une évaluation téléphonique de la situation,
- ◆ Une intervention ponctuelle ou de crise,
- ◆ Un suivi téléphonique auprès de l'appelant au besoin,
- ◆ Lorsque cela est pertinent, une orientation ou une référence vers l'organisation la plus appropriée,
- ◆ Un service de consultation professionnelle aux intervenants.

**1-888-489-2287 [www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca)**

## Informations utiles

Référence-Aînés : (514) 527-0007, une source d'information fiable pour vous orienter facilement.  
Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées.  
(514) 935-1551 - [www.aqdr.org](http://www.aqdr.org)  
Aide Abus Aînés : 1-888-489-2287 - [www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca)

## Les Cafés-philo continuent ! Voici les causeries de ce mois



### Rencontres Cafés-philo

Venez réfléchir et discuter avec :

**Mathieu Martel**

Auteur, conférencier et professeur de philosophie

**Jeudi 1<sup>er</sup> mars 2018 à 13h30 au local \*M6804**

**« Principes philosophiques de vitalité et de longévité »**

**Jeudi 22 mars 2018 à 13h30 au local \*M4804**

**« Entretenez-vous des regrets ? »**

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](mailto:info@ovs-oas.org)*

*Café et biscuits vous seront servis !*

Fondation Sibylla Hesse

## Collecte de fonds 2017-2018



Nous désirons souligner la généreuse contribution du Dr Gloria Jeliu, ainsi que celle de la FADOQ, de Denise Destrempe et d'Alida Piccolo.



### Le Géro-phare :

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

Le *Géro-phare* 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 Géro-phare n'engagent que leurs auteurs.**

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

Famille  
Québec

IUGM  
Institut universitaire  
de gériatrie de Montréal

Université  
de Montréal

MERCK



Government  
of Canada

LE GROUPE MAURICE  
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

Gouvernement  
du Canada

FONDATION  
Sibylla  
Hesse