



Bulletin de
l'Observatoire
Vieillesse
et Société

géro-phare

Janvier 2018



Une bonne année à
tous nos lecteurs!

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

Prochaine
conférence
de l'OVS :

Projection du film
« L'érotisme et le
vieil âge »

Cinéma et
conférence-débat
autour du film.

Le 11 janvier 2018
à 13 h 30

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

Les membres de l'Observatoire Vieillesse et Société aimeraient remercier chaleureusement tous ceux et celles qui ont contribué aux activités de notre groupe et, par la même occasion, leur offrir nos vœux les meilleurs pour une année remplie de santé, de joie et de menus bonheurs.

Le zona : informations et conseils

Il s'agit d'une affection reliée à la réactivation du virus de la varicelle qui demeure dormant dans l'organisme pendant plusieurs années avant de se manifester à nouveau sous forme d'une éruption cutanée douloureuse, avec la présence de vésicules souvent localisées sur le trajet des nerfs intercostaux, mais aussi ailleurs. La douleur est intense, peut durer plusieurs semaines et elle est souvent suivie de névralgies intenses pouvant durer plusieurs mois au plus.

Cette affection est souvent incapacitante; sa fréquence est grande et va toucher une personne sur trois après 65 ans. Les complications, outre les douleurs intenses, sont, entre autres, une atteinte oculaire pouvant évoluer vers la cécité. Il existe certaines médications antivirales qui peuvent atténuer les douleurs si l'administration est précoce.

À noter enfin qu'il existe un vaccin, le Zostavax, produit par Merck, qui peut prévenir le zona sans toutefois le guérir. Ce vaccin, par contre, est contre-indiqué chez les personnes ayant un système immunitaire compromis, ou chez les personnes atteintes de cancer.

Ce vaccin est disponible chez la majorité des pharmaciens, moyennant un coût qui peut paraître excessif, mais qui ne l'est pas si l'on tient compte de l'intensité des douleurs propres à la maladie elle-même. Nous exhortons nos correspondants âgés de plus de 50 ans à bénéficier des vertus de ce vaccin.

Gloria Jeliu, Vigie Santé

Longévité et imagination

Nous sommes, au 21^{ème} siècle, les tributaires des progrès scientifiques et médicaux qui ont permis d'accroître la longévité de plusieurs années. Ainsi, on est passé d'une durée de vie de quelques décennies au Moyen âge, à celle d'aujourd'hui qui, dans les pays occidentaux, oscille aux environs de 75-84 ans, selon le sexe.

Pourrait-on aller plus loin de manière à atteindre une espérance de vie de 120 à 130 ans?

Pour certains penseurs, nous avons tous en nous des forces cachées dont la force de l'imagination. Cette force est ignorée de la majorité d'entre nous, mais a des propriétés inattendues qui augmentent notre vitalité.

Durant notre vie, de nombreuses responsabilités à l'égard de notre famille, de nos enfants, de la communauté, nous ont certainement éloignés d'une forme de sollicitude personnelle. Nous pensons, avec plusieurs auteurs que, lors du crépuscule de notre vie, il est fondamental de se tourner vers une forme de retour vers soi et de cultiver notre imaginaire. Il semble bien qu'il existe des liens entre l'imagination et la vitalité. Cet accroissement de vitalité organique et psychique sera donc la passerelle qui nous mènera loin des cortèges habituels de fragilité et d'incapacité, vers une longévité accrue.

Soyons donc sensibles à cette exhortation et prenons soin de nous pour exister plus longtemps.

**Eduardo Varela,
Vigie Longévité**

L'humanité court à sa perte

Ce titre percutant est loin d'être un canular. Il s'agit plutôt d'un avertissement inquiétant émanant d'un groupe de plus de 15 000 scientifiques, dont plusieurs lauréats du prix Nobel, qui dénoncent pour la deuxième fois les effets destructeurs du réchauffement climatique. Ce réchauffement est lui-même engendré par plusieurs activités humaines non contrôlées tels que le recours massif aux énergies fossiles, la déforestation et la destruction de la biodiversité des écosystèmes. D'autres éléments tels que la croissance démographique non contrôlée participent à cette dégradation. L'état des lieux actuels confirme la disparition de 60% des populations des vertébrés depuis 1970 ainsi que la régression de nombreuses autres populations animales. La croissance rapide de la population mondiale, dont 2 milliards depuis 25 ans, contribue également à ce phénomène d'extinction de masse qui ne semble pas contrôlé par des mesures appropriées.

Ces 15 000 scientifiques ne sont pas alarmistes sans raison. Les conséquences de cette inaction collective semblent mener rapidement à une catastrophe irréversible, à moins d'un sursaut de dernière heure dont la réalité ne semble pas présente à l'horizon. Nous constatons que des pays avancés comme le nôtre ou des géants comme la Chine ne sont pas réellement engagés dans une politique qui prend en compte cet avertissement inquiétant.

Force est de constater qu'au Canada, où les énergies renouvelables font l'envie de bien des pays, on continue d'éventrer la terre à la recherche de combustibles fossiles qu'on pourrait considérer inutiles, sauf comme une source de revenus supplémentaires. Hélas... Hélas...

**Gloria Jeliu, Vigie santé
Inspiré d'un article du Devoir, en date du 14 novembre 2017**

Mieux connaître le cannabis

Le cannabis est une drogue naturelle, produite à partir de la plante du même nom. Le cannabis peut se présenter sous quatre formes: la marijuana, le haschich, l'huile de haschisch et les extraits concentrés de tétrahydrocannabinol (THC). Depuis quelques années on retrouve, sur le marché noir, du cannabis sous forme synthétique, appelé **cannabis de synthèse**. Ce cannabis est produit dans les laboratoires clandestins. L'usage du cannabis comme substance récréative a été associé à diverses recettes, préparations et modes de consommation.

Le tétrahydrocannabinol (**THC**) est la substance qui provoque un effet chez la personne qui consomme du cannabis. Depuis plusieurs années, le taux de THC a augmenté dans le cannabis. Il est donc impossible pour l'instant de connaître la qualité et la composition exacte du cannabis et de ses dérivés achetés de façon illégale.

La marijuana (pot, cannabis, mari, marijane, weed, joint) se présente sous forme de feuilles ou de fleurs séchées; elle peut être fumée, telle quelle, ou mélangée à du tabac. Elle est aussi roulée pour former une cigarette, un joint ou intégrée dans des recettes. Sa fumée dégage une forte odeur. Le **haschisch** se présente comme une résine visqueuse séchée de la plante de cannabis, de couleur beige, brune ou noire. **L'huile de haschich** est déposée sur une cigarette ou mélangée à du tabac. Elle est plus puissante que les autres produits de cannabis car elle contient plus de THC. Les extraits concentrés de THC (cire ou pâte) sont beaucoup plus puissants que les autres formes de cannabis car ils contiennent plus de THC. Les **cannabinoïdes de synthèse** (*spice*, *encens* ou *dream*) sont produits en labo clandestins—pour l'instant.

Effets du cannabis

Il peut provoquer les effets suivants: sentiment de bien-être, de calme et de détente, effets antidépresseurs, tendance à parler plus que d'habitude, changement de perceptions, diminution de la concentration et de la mémoire à court terme, désorientation, modification de la perception du temps et de l'espace, de l'anxiété, augmentation de l'appétit, assèchement de la bouche et de la gorge, somnolence, augmentation du rythme cardiaque, mauvaise coordination des mouvements et manque d'équilibre. La durée des effets du cannabis peut varier d'une personne à l'autre et dépend aussi de la qualité du cannabis consommé. Il est possible de détecter le cannabis dans le sang jusqu'à trois semaines après la consommation.

Risques reliés à la consommation

Augmentation du risque de problèmes respiratoires. Un joint de cannabis contient jusqu'à 50% plus de goudron qu'une cigarette. Fumer un joint peut donc être aussi nocif que fumer de 4 à 10 cigarettes. La consommation de cannabis augmente les risques de crises d'emphysème ou d'asthme chez les personnes atteintes de ces maladies. La consommation régulière du cannabis peut causer le cancer de la gorge et du poumon.

Tout comme la consommation d'alcool et d'autres drogues, le cannabis peut affecter le comportement et le jugement. Une personne peut poser des gestes inhabituels ou prendre des décisions qu'elle n'aurait pas prises si elle n'en avait pas consommé. Elle peut dire des choses blessantes, conduire sous l'effet du cannabis, risquer de se blesser à cause de son manque de coordination et d'équilibre, diffuser sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui pourraient lui nuire auprès de son employeur ou de ses proches, se bagarrer, avoir une relation sexuelle non protégée (qui peut entraîner une grossesse ou une infection transmise sexuellement) ou commettre des délits.

L'usage du cannabis peut entraîner une dépendance psychologique. Celle-ci provoque un besoin de consommer de plus en plus souvent pour être bien dans sa peau, se détendre, se calmer ou se donner du courage pour surmonter ses problèmes. À long terme, la consommation régulière de cannabis peut entraîner une baisse de motivation ou d'intérêt, des problèmes de mémoire et de concentration, des hallucinations et le risque de psychose est augmenté. Conduire un véhicule sous l'effet de drogues, comme le cannabis, est illégal et peut être détecté par les policiers. Cela peut entraîner des sanctions et l'ouverture d'un casier judiciaire. La possession de cannabis est aussi actuellement illégale. Les conséquences en lien avec la sécurité et la justice ne sont pas traitées ici.

À noter que le gouvernement fédéral envisage la légalisation de la marijuana à l'été 2018.

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
Aide Abus Aînés : 1-888-489-2287; www.aideabusaines.ca

Les Cafés-philos continuent !



Rencontres Café-philos

Venez réfléchir et discuter avec :

Mathieu Martel

Auteur, conférencier et professeur de philosophie

Attention, les Cafés-philos se tiendront les jeudis cette session:

Jeudi 18 janvier à 13h30

« Qu'est-ce que le jugement ? »

Salle M4805

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 !

Fondation Sibylla Hesse

Collecte de fonds 2017-2018

Nous tenons à remercier tous ceux et celles qui ont donné à l'OVS. Votre contribution aide l'organisme à poursuivre ses activités. Si vous voulez contribuer, contactez-nous. Tous les chèques doivent être émis à l'ordre de « la Fondation de l'IUGM (OVS) ».

Adresse pour l'envoi du chèque : 4565, chemin Queen Mary, Bureau C2628, Montréal, QC, H3W 1W5.

Attention - stationnement

Pour éviter du stationnement illégal, il est rappelé que le stationnement est permis à l'arrière de l'Institut de gériatrie (IUGM) pour 7\$, et surtout à l'Oratoire Saint-Joseph (5\$).

Le Géro-phare :

Éditeur : OVS; **Rédactrice en chef**: Gloria Jeliu, M. D., **Réviseurs de textes** : Gloria Jeliu, André Ledoux, Ioana Raus. **Infographe**: Ioana Raus. **Collaborateurs** : Gloria Jeliu, André Ledoux, 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.**



s'exercer que grâce au soutien d'organismes

LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT



Les centres Maslah
Audioprothésistes



Famille
Québec



FONDATION
Sibylla
Hesse



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

