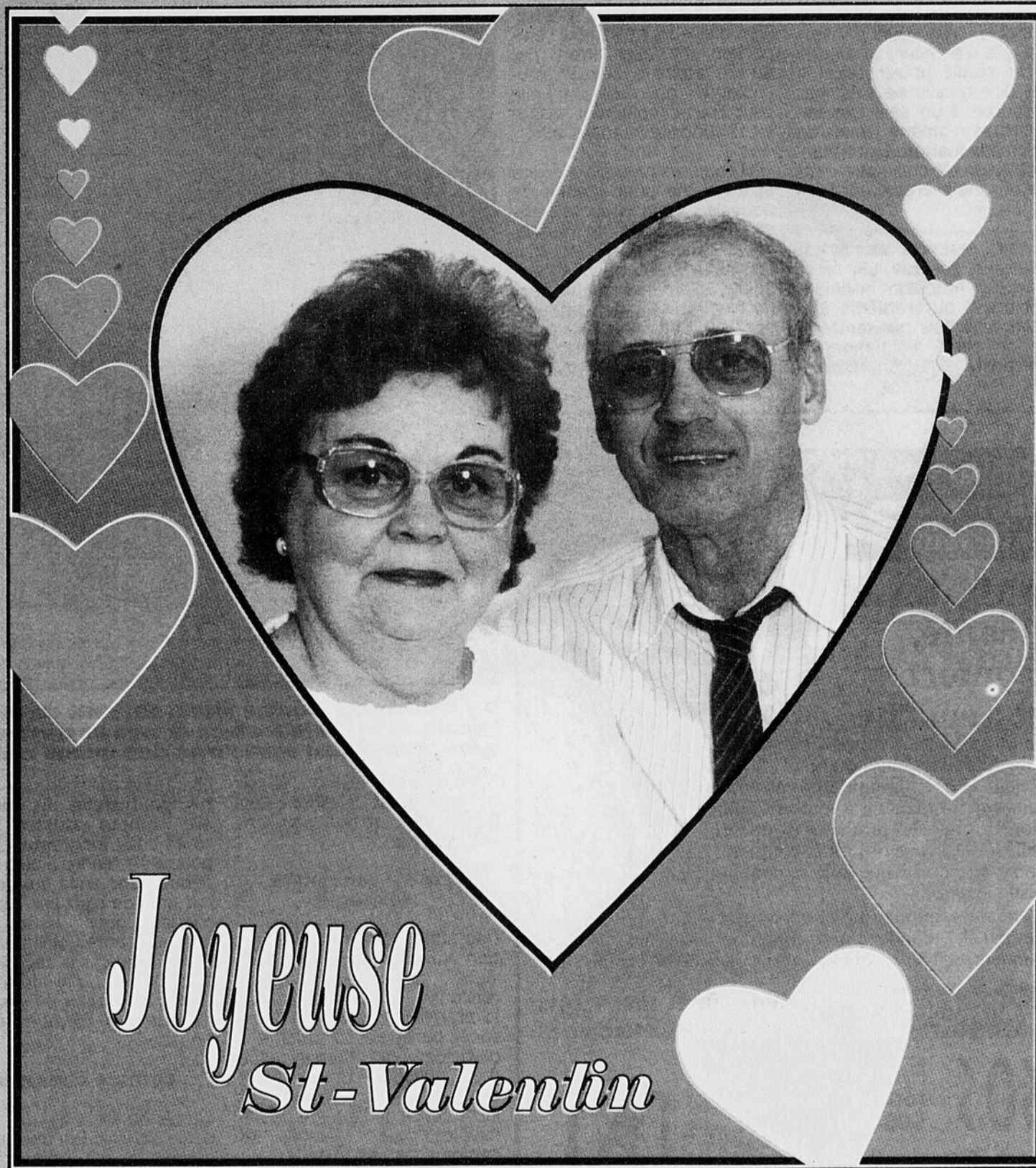


cahier spécial
La Tribune

Le bon Temps



*Joyeuse
St-Valentin*

PUBLIREPORTAGE

Jeannine Morin prend un coup de jeune!

Jeannine Morin étudie à l'Université de Sherbrooke depuis 11 ans. Inscrite tout ce temps à deux ou trois cours par session, elle n'a encore accumulé aucun crédit universitaire! Il faut dire qu'elle ne s'est pas présentée à un seul examen encore et n'amène jamais de travail à la maison. Le comble, c'est qu'on dit d'elle que c'est une des meilleures étudiantes du groupe!

En fait, Jeannine Morin est l'une des quelque 530 étudiantes et étudiants inscrits à l'université du troisième âge (UTA). Trois fois par semaine, elle se rend assidûment à l'Université de Sherbrooke

pour suivre les cours qu'elle a choisis parmi la quarantaine offerts d'une session à l'autre. Rien d'ailleurs ne saurait l'empêcher d'y aller. Non pas qu'elle aspire à devenir psychologue ou médecin, elle veut tout simplement assouvir sa curiosité intellectuelle.

«J'ai toujours cherché à droite et à gauche pour obtenir de nouvelles connaissances», dit-elle encore ravie du dernier cours pendant lequel le professeur a tracé un bilan des bouleversements connus par notre continent depuis l'arrivée de Christophe Colomb. «Maintenant, quand je regarde les émissions d'infor-



Il y a 11 ans, Jeannine Morin décidait de reprendre le sentier de l'école. «J'ai toujours trouvé très important d'avoir une bonne formation». Elle a bien saisi l'occasion quand celle-ci s'est présentée.

mations à la télévision, je sais de quoi il est question. Cela donne un tout nouveau sens aux nouvelles.»

Lieu de rencontre privilégié

Une autre source de satisfaction pour Jeannine Morin provient des gens qu'elle rencontre à l'université. Dès sa première session, un cours sur le bénévolat l'a amenée à participer à l'organisation d'un colloque tenu sur le campus. Depuis, elle fait toujours partie de l'équipe de bénévoles qui assure les communications avec les autres étudiantes et étudiants de l'UTA. «Maintenant, dit-elle amusée, quand il y a quelque chose à faire, les gens se tournent toujours vers moi en disant: «Jeannine va s'en occuper.»

À 66 ans, l'étudiante aux cheveux blancs n'a rien perdu de son besoin d'apprendre. Éta-

blie à une quinzaine de minutes de marche du campus, elle compte assister à ses cours aussi longtemps qu'elle pourra s'y rendre à pied. À ses débuts, une amie qui demeurait près de chez elle l'accompagnait pour assister aux mêmes cours. Malheureusement, celle-ci est décédée il y a cinq ans. «J'ai décidé de continuer mais il me manque toujours un membre quand j'y vais.»

Comme chez elle

Depuis qu'elle y étudie, Jeannine Morin puise une grande partie de ses contacts humains à l'Université de Sherbrooke. «J'aime me retrouver dans un monde de jeunes. Cela me permet d'évoluer et de me maintenir en contact avec le monde», dit-elle enthousiaste. Aucunement intimidée par le fait de fréquenter une institution de haut savoir, elle répond simplement: «moi, j'entre à l'uni-

versité comme si j'étais chez moi.»

L'automne dernier, c'est son fils qui l'a suivie en s'inscrivant à la Faculté de droit. «Disons qu'il y a une bonne différence entre ses cours et les miens, lance l'ainée heureuse de ne pas avoir à l'aider dans ses travaux, mais je fais quand même la vraie vie d'étudiante. Nous avons aussi moins de partys», laisse-t-elle échapper en riant.

Visiblement heureuse du nouvel élan que l'UTA a insufflé à sa vie, Jeannine Morin lève les yeux en l'air en réfléchissant tout haut: «je me disais souvent qu'il fallait être passionnée pour vieillir. Pour bien vieillir, se reprend-elle. Mais je n'avais aucune idée de ce qui pouvait me passionner avant d'entrer ici.» Depuis 11 ans, elle sait qu'elle a trouvé et semble avoir pris un formidable coup de jeune.

Prothèses
mammaires
extérieures

AMOENA®
Beauté,
Confort
et Sécurité

Seul Amoena offre aux femmes qui ont subi une mastectomie autant de façons sûres et élégantes de redevenir elles-mêmes. Avec des styles et des tailles qui s'adaptent à toute technique chirurgicale, occasion et forme, les prothèses extérieures Amoena sont naturelles. Elles vous offrent la confiance que vous désirez, du court de tennis à une salle de conférence, de la plage à une piste de danse.

Venez dès aujourd'hui et découvrez pourquoi les femmes de par le monde entier font confiance aux prothèses Amoena et à leurs soutiens-gorge élégants et confortables.

AMOENA® Un choix sûr et sans risque après une mastectomie.

SOS Prenez
rendez-vous
566-5551

SERVICE ORTHOPÉDIQUE SHERBROOKE
FERNAND GROLEAU INC.

600, rue King Est, Sherbrooke



Nous sommes
inscrits sous
CHAUSSURES
SUR MESURES
dans les Pages
Jaunes.

À 56 ANS

Toujours la passion du ski

Il est un passionné; il a déjà effectué une quarantaine de sorties de ski alpin depuis le début de la saison. Ingénieur de profession, Luc Fouquette est un amateur de la montagne, du grand air et de la nature. «Il n'y a pas un architecte qui peut faire ça», lance-t-il en parlant de la beauté des montagnes et des Alpes qu'il affectionne particulièrement.

Dans le sport, M. Fouquette trouve toujours quelque chose d'intéressant en plus d'être bon pour la santé. Et le ski alpin n'échappe pas à cette règle. «Dans le ski, il y a quelque chose de formidable pour chaque personne. Je côtoie des gens de plus de 70 ans qui continuent de skier à leur rythme, sur des pistes plus accessibles.» A l'autre bout de la gamme des possibilités, le ski peut être grisant. «Pour les personnes qui aiment le défi, le ski permet d'aller jusqu'au bout de ses limites», explique M. Fouquette. À 56 ans, il continue à skier de façon agressive. Il aime «pousser» un peu plus loin à chaque fois sans toutefois prendre des risques démesurés. «Ce qui est l'fun, c'est qu'avec l'expérience, j'ai appris à connaître mes limites.»

Cette expérience, M. Fouquette l'a payé chèrement. À deux reprises, des problèmes cardiaques sont venus lui rappeler qu'à trop exiger, on finit par user sa monture. «Je me suis stressé pour faire beaucoup de choses. J'ai presque toujours travaillé 60 et même 75 heures par semaine et ça, sans abandonner les sports et le conditionnement physique. Aujourd'hui, j'ai compris que ce n'est pas moi qui va changer le monde!» Après un deuxième problème cardiaque il y a deux ans, il a réduit ses heures de travail et a laissé certaines responsabilités administratives. «C'est l'fun de vieillir, signale-t-il. Depuis un an, j'ai beaucoup de plaisir; je me sens plus en forme que jamais. La différence, c'est que j'ai mis du stress de côté.»

Hiver comme été

M. Fouquette a toujours senti le besoin de se tenir en



Âgé de 56 ans, M. Fouquette aime toujours relever les défis. Le ski alpin lui permet justement d'aller au bout de ses limites.

forme. Du tennis au hockey, de la planche à voile au ski en passant par le conditionnement physique en gymnase, il a toujours été actif et il continue à l'être.

Maintenant qu'il habite en bordure d'un lac, il a modifié ses habitudes: le gymnase a cédé sa place à la forêt, au lac et à la montagne. Toutes les conditions de température et toutes les saisons lui procurent satisfaction. Avec le soleil et la chaleur, quoi de mieux que la baignade. La neige offre des conditions idéales pour le ski, et le manque de neige lui permet de patiner sur le lac. Le temps plus maussade n'empêche pas les randonnées en forêt ou même les travaux autour de la maison qui sont une autre façon de demeurer actif.

«On est chanceux dans notre région: il y a de nombreux terrains de golf, Sherbrooke offre des terrains de tennis comme pas une autre ville, nous sommes à proximité des

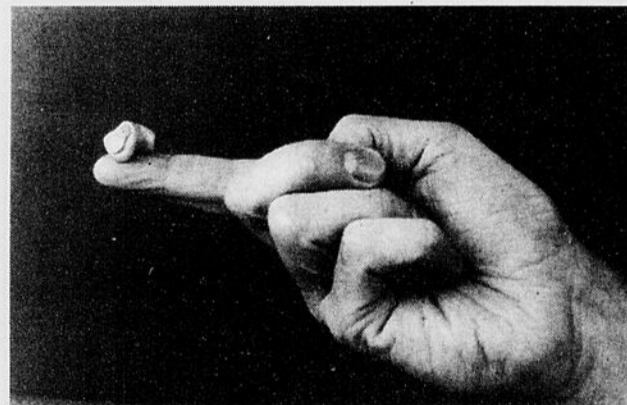
lacs et bien sûr il y a... les montagnes. Orford, c'est magnifique!» Venant de quelqu'un qui a beaucoup voyagé, la remarque est intéressante.

Pour M. Fouquette, la discipline est une valeur que l'on a trop mise de côté. Debout à six heures tous les matins, il commence sa journée avec quelques exercices. «Cela est parfois ennuyeux, mais c'est la seule façon pour moi de ne pas abandonner.»

M. Fouquette a expérimenté une recette infallible qui mène à l'infarctus. Mais depuis deux ans, il apprend à vivre avec les ingrédients qui l'ont remis sur la voie de la santé. Parmi ceux-là, il y a le ski alpin comme en témoignent quelques magnifiques photos prises sur les sommets de montagnes enneigées qui décorent son bureau.

Daniel Auger
Coordonnateur
Kino-Québec
Département de
santé communautaire

LA SURDITÉ SE REMARQUE DAVANTAGE...



QU'UN APPAREIL AUDITIF

FAITES TESTER VOTRE OÛÏE...
PRENEZ RENDEZ-VOUS
DÈS AUJOURD'HUI

Starkey

HÉLÈNE TRUSSART
AUDIOPROTHÉSISTE

166, RUE KING OUEST
Bureau 104
SHERBROOKE
829-9116

55, RUE NOTRE-DAME SUD
THETFORD MINES
338-4619

Valentin, Valentine...

Jeanne Rodrigue, 64 ans, et Rosaire Rémillard, 57 ans (notre couple en frontispice) attendent fébrilement la St-Valentin...

Respectivement veuve et divorcé, ils se sont rencontrés il y a huit ans. «Je ne pensais jamais retomber en amour», souligne Jeanne. «Le deuxième amour est encore plus beau que le premier. On profite de notre expérience et notre choix se fait différemment», ajoute Rosaire.

Comme de nombreux amoureux, ils se retrouveront donc, le jour de la St-Valentin, en tête-à-tête, dans un petit restaurant intime. D'autres en profiteront pour faire une petite sortie. Enfin, les coeurs solitaires se réuniront entre amis. Plusieurs associations ou clubs pour personnes âgées soulignent d'ailleurs la fête à leur façon, en décorant leur salle et en distribuant des bonbons.

Des souvenirs d'amour

Au fil des années, la St-Valentin a-t-elle changée?

Juliette Roy, 81 ans, se rappelle bien de sa première St-Valentin. «J'avais 14 ans. On s'était réuni, tout un groupe de jeunes, pour un souper et une veillée. L'un d'eux me faisait de beaux yeux...»

À cet époque, avec les



Lucille Ashby, Roland et Rita Breton, ainsi que Juliette Roy se sont rappelés leur St-Valentin d'autrefois.

moyens financiers limités des jeunes, c'est à peu près ce que pouvaient faire de mieux les garçons!

«Pour moi, quand j'étais jeune, la St-Valentin était une fête de riche. On regardait les filles, quelque fois on leur prenait la main pour patiner ensemble, mais on n'avait pas d'argent pour leur acheter



des cadeaux», note Rosaire Rémillard.

Si les fleurs et le chocolat étaient moins abordables, l'échange de cartes, lui, était assez populaire. «Quand j'étais fille, mon cavalier me donnait de belles cartes pour la St-Valentin. Une fois mariée, toutefois, avec les enfants à chaque année, nous n'avions plus vraiment le temps pour souligner cette fête», signale une dame qui célébrera ses 54 ans de mariage cette année.

Chez la famille Roy, la tradition fut toutefois plus forte. Pendant les 41 années de leur mariage, chaque année à la St-Valentin, M. Roy a remis à sa Valentine une belle carte. «Je les ai toutes mises dans une boîte. Tout récemment, je les ai regardées d'ailleurs. C'était vraiment de belles cartes. Mon mari avait du goût!»

De vraies histoires d'amour

C'est dans son patelin, à

Lac-Mégantic, que Juliette a rencontré son «roméo». «Ce qui m'avait frappé le plus, la première fois que je l'avais vu, c'était ses yeux et ses cheveux frisés. C'était un beau garçon. Après cinq mois de fréquentation, on était marié!»

Rita et Roland Breton, âgés respectivement de 75 et 71 ans, ont eu leur coup de foudre dans un petit magasin de leur paroisse, St-Agathe-de-Lotbinière. «On ne se connaissait pas avant. Un vrai coup du destin! Pendant deux ans, on s'est fréquenté. Ça fait maintenant 46 ans que nous sommes mariés.»

Le divorce, on n'en parlait pas. «Je n'ai jamais pensé à me séparer. Je crois qu'on faisait plus de compromis que les jeunes d'aujourd'hui. Au moindre conflit, maintenant, c'est terminé. On parle même déjà de l'éventualité d'une séparation si jamais ça ne marcherait pas lorsqu'on se marie!», fait remarquer Mme



Breton, maman de sept enfants et grand-maman à trois reprises.

Une fête de famille

La St-Valentin peut aussi se transformer en fête de famille. «Ma mère faisait toujours un gâteau, décoré spécialement pour la St-Valentin. Elle nous donnait même une carte et du chocolat. Une fois mariée, c'est mon mari qui a pris la relève; il ne m'a jamais oubliée, me donnant à chaque St-Valentin des fleurs et du chocolat», raconte Lucille Ashby.

Mme Ashby trouve d'ailleurs dommage que la fête ne soit pas soulignée par tous. «Parce qu'ils sont mariés depuis longtemps, les gens oublient de souligner cette fête de l'amour. Moi, même si je suis maintenant séparée, je continue à célébrer la St-Valentin avec mes amis.»

La Tribune, — Le Bon Temps — Sherbrooke, samedi 30 janvier 1993

Résidence Funéraire
Cass
Funeral Home

**FUNÉRAILLES TRADITIONNELLES
PRÉ-ARRANGEMENTS
SERVICE DE CRÉMATION**

LENNOXVILLE	6 Belvédère	564-1750
STANSTEAD	39 Dufferin	876-5213
SHERBROOKE	Boul. Queen N.	564-7764
RICHMOND	295 Principale S.	826-2502
AYER'S CLIFF	900 Clough	564-1750
COOKSHIRE	50 Craig St.	564-1750
BURY	554 Main	564-1750
SAWYERVILLE	55 Cookshire	564-1750

Aucun frais composez 1-800-567-6031

**NOUS OFFRONS UN SERVICE PERSONNALISÉ DEPUIS 1913
CASS L-O & FILS LTÉE**

47871

De l'amour à l'année longue

De l'amour, la Tournée du Bonheur n'attend pas à la St-Valentin pour en donner aux personnes âgées.

Depuis quatre ans, Jean-Guy Piché et sa pianiste Rollande Rainville visitent les foyers et centres d'accueil pour personnes âgées, leur offrant une heure de rêve, de souvenirs, de chansons...leurs chansons.

«Les gens aiment vraiment cela. Je me rappelle d'un spectacle; une dame, qui semblait pourtant absente durant toute la représentation, m'a félicité et remercié quand ce fut terminé. Ça m'a fait chaud au coeur», mentionne M. Piché.

C'est à la suite d'une hospitalisation durant le temps des fêtes que Jean-Guy Piché a pensé à cette tournée bénévole. «Je voulais égayer la période de Noël des gens âgés. La première année, on a donné 20 représentations. J'avoue toutefois qu'à mon premier spectacle, je suis resté surpris; moi qui m'attendais à voir des personnes autonomes, ce fut plutôt des gens en chaise roulante, malades, qui m'ont accueilli.»

Des gens que Jean-Guy Piché a rapidement appris à aimer. «Dans mon spectacle, je vais voir toutes les personnes. Un simple sourire, un petit éclair dans les yeux m'indiquent qu'elles aiment cela. Les personnes âgées me donnent autant d'amour que je leur en donne. Et elles sont loin de radoter; si tu les écoutes vraiment, tu peux bénéficier de toute l'expérience qu'elles ont acquise. Ce sont des gens francs, directs et surtout, qui n'ont plus rien à prouver. Pas étonnant que les jeunes s'entendent si bien avec eux. On peut apprendre beaucoup avec les personnes âgées.»

La solitude

Mais ce que Jean-Guy Piché a également découvert, c'est leur grande solitude. «Elles n'ont jamais de visites. Même moi, quand ma grand-mère s'est retrouvée dans un foyer d'accueil, malgré de bonnes intentions, je ne suis allé la visiter que trois fois. Je remettais ça de dimanche et dimanche. Aujourd'hui, je me reprends», explique-t-il.



C'est pourquoi il a commencé à donner des spectacles en dehors du temps des fêtes. «Le temps de Noël, c'est d'abord le temps où les gens en foyers ou centre d'accueil ont le plus de visites. C'est aussi le moment où ils sont le plus nostalgiques. Ils pensent à leur conjoint décédé, à l'époque où ils avaient leur maison. Ils ont moins besoin de nous, contrairement au reste de l'année où notre présence vient briser leur monotonie.»

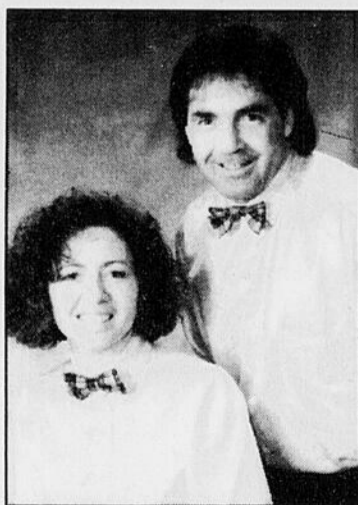
Idéalement, Jean-Guy Piché aimerait que toutes les familles de ces personnes se déplacent régulièrement pour leur donner un peu d'amour. Plus concrètement, il est prêt à pallier ce manque en donnant quatre à cinq spectacles par centres ou foyers annuellement. Mais pour cela, il a besoin d'aide.

«Ce que j'aimerais, c'est d'agrandir la Tournée du Bonheur, en trouvant trois ou quatre autres équipes qui parcourront, comme je le fais avec Rollande, les foyers et centres d'accueil de la région. On commence d'ailleurs à recevoir des demandes de l'ex-

térieur de Sherbrooke. Qui sait, la Tournée du bonheur pourrait devenir provinciale!»

L'aide de tous

Avec une centaine de représentations en 1992, la



Ci-dessus, Jean-Guy Piché, de la Tournée du Bonheur, chantant aux résidents du Foyer de Waterville. Ici, en compagnie de sa pianiste Rollande Rainville, qui l'accompagne depuis le tout début.

Tournée du Bonheur n'a pas eu le temps de chômer... même si elle travaille bénévolement!

«Jusqu'ici, j'arrive à boucler le budget grâce à l'appui des commanditaires. Cependant, si je veux mettre mon projet en branle, il me faudra beaucoup plus d'argent. Avec toutes les heures que je

consacre, j'aimerais aussi pouvoir en vivre», indique M. Piché qui se dévoue maintenant à plein temps sur la Tournée.

Si vous voulez contribuer, vous pouvez contacter la Tournée du Bonheur, 37, boulevard Queen Nord, bureau 200, Sherbrooke, J1H 3P4, au 566-2460.

**JOURNÉE
DE L'ÂGE D'OR
MARDI 2 FÉVRIER
15% DE RABAIS**

SUR TOUT EN MAGASIN
(sauf carabines et arcs)

Voir notre annonce dans l'édition de
LaTribune du 1er février

Au Bon Marché

45, rue King Ouest

50291

Les bonheurs quotidiens

Une nouvelle année qui nous rapproche encore plus de l'an 2 000, début d'un nouveau millénaire. De quoi sera fait le 21e siècle? De choses habituelles très probablement. Les humains devront encore se nourrir, dormir, se vêtir et vaquer à leurs occupations quotidiennes. La science et la technique peuvent-elles en venir à changer l'être humain, au point de le libérer de ses premiers besoins... qui sont vieux comme le monde.

Chaque personne humaine est en quête de bonheur réel et durable. On projette aisément dans l'avenir ce qu'on ne peut pleinement réaliser aujourd'hui. Le bonheur tout fait d'avance, ça n'existe pas. Il y a plutôt des petits et des grands bonheurs quotidiens, que souvent on oublie d'accueillir. En voici quelques exemples formulés par un penseur chrétien de chez nous, Jean-Paul Lefebvre: «La tendresse d'un être cher, le sourire d'un enfant, l'éclat de la nature, le ramage des oiseaux, le travail bien fait, l'offense subie, que l'on a finalement réussi à pardonner; autant d'occasions d'être contaminé par le bonheur».

Nos bonheurs sont fragiles comme des fleurs tôt fanées si on coupe les tiges. C'est dans le terreau divin, que nos petits et grands bonheurs doivent s'enraciner, s'ils veulent durer plus longtemps que ne durent les roses, l'espace d'un matin. Mais ainsi que le rappelle avec justesse Jean-Paul Lefebvre, on a besoin du bonheur des autres. Le cœur humain nous rappelle sans cesse qu'on ne peut pas être heureux tout seul dans un monde malheureux.

S'il est vrai que le bonheur est un trésor, dont la permanence n'est assurée que par de patientes, d'incessantes réparations, il faut offrir aux autres fréquemment le meilleur de nous-mêmes, car parfois la mauvaise humeur nous rend moins affables et plus rébarbatifs. Le quotidien existera même après l'an 2 000 et aussi le devoir de l'illuminer de l'intérieur par la foi, l'espérance et l'amour partagé.

Les promesses de demain commencent à se vivre aujourd'hui et la bonté est toujours d'actualité.

Fernand Laberge
prêtre
Sherbrooke

Des voyages hors de l'ordinaire

En novembre dernier, mon confrère de Kino-Québec parlait de ce temps et peut-être d'une certaine aisance financière dont disposent de plus en plus de gens une fois la cinquantaine entamée et permettant l'accès à plus de loisirs que lors de la prime jeunesse. L'univers des voyages internationaux en est un bon exemple.

Sans nécessairement se désintéresser des traditionnels séjours en Floride, les voyageurs de l'âge d'or ajoutent maintenant à leur feuille de route des destinations «déroutantes» tant par leur éloignement que par leur exotisme. Des pays autrefois peu ouverts ou visités par des touristes sont maintenant fréquentés par des voyageurs du 3e et même du 4e âge aussi bien en Asie, en Afrique, en Océanie que dans les Amériques centrale et du sud. Peut-être serez-vous de ceux qui seront tentés par une randonnée sur la muraille de Chine, un arrêt devant le Temple d'or de Bangkok en Thaïlande, un bronzage sur les plages de Bali (dont certains disent qu'elles sont les plus belles au monde), un safari au Kenya, un «coucher de soleil» sur les glaciers de l'Antarctique vu à partir de la Terre de Feu... ou plus simplement une bonne tequila quelque part au Mexique ou en République Dominicaine...

Si tel est le cas, outre les conseils généraux d'un bon agent de voyage, des conseils de santé spécifiques au voya-

geur plus âgé doivent être discutés avant de partir, avec son médecin traitant et/ou une clinique spécialisée dans la santé des voyageurs.

Partir, revenir

Plusieurs problèmes de santé surviennent avec l'âge et s'ils sont bien traités ou «contrôlés», ils ne devraient pas empêcher de jouir d'un voyage, même lointain. L'hypertension artérielle, le diabète, les maladies cardiovasculaires en sont quelques exemples. Toutefois, il faut connaître les complications possibles associées à certains états ou à leurs traitements afin de prendre les moyens appropriés pour y remédier.

De plus, les personnes plus âgées peuvent réagir différemment à certaines situations, mêmes si elles sont en «bonne santé». Par exemple, la «tourista» ou diarrhée des voyageurs qui est une des maladies les plus fréquentes survenant chez les voyageurs de tout âge, peut avoir des répercussions plus sérieuses chez une personne âgée. La réhydratation est cruciale si une diarrhée sévère se présente et l'usage judicieux des médicaments «anti-diarrhées» doit être connu.

Autres pays, autres moeurs...

La vaccination recommandée au Québec pour les gens de 50 ans et plus diffère très peu de celle des plus jeunes à l'exception des vaccins contre la grippe et contre les

pneumonies à pneumocoque qui sont tous deux recommandés systématiquement après l'âge de 65 ans (ou avant, si une condition médicale particulière le justifie). Le voyage à l'étranger est donc un moment propice pour réviser les besoins en matière de vaccination et évaluer l'utilité de vaccins plus spécifiques au cadre du voyage prévu.

La prévention de certaines maladies «tropicales» notamment la malaria se fera au même titre que pour les plus jeunes, en tenant compte toutefois de certaines spécificités rencontrées chez les aînés.

De bonnes assurances-voyages sont évidemment essentielles et quelques conseils sur les séjours prolongés en avion (prévention du mal des transports, des effets du décalage horaire, etc.) le soleil, la nourriture et l'eau, la baignade, la chaleur permettront de mieux s'imprégner des autres civilisations de ce monde...

Je vous invite d'ailleurs à suivre les chroniques hebdomadaires de Santé-Voyage du journal La Tribune auxquelles je participerai avec les collègues de la Clinique du Voyageur International du département de santé communautaire du Centre hospitalier de l'Université de Sherbrooke.

Suzanne Ménard, md
Département de santé
communautaire du CHUS

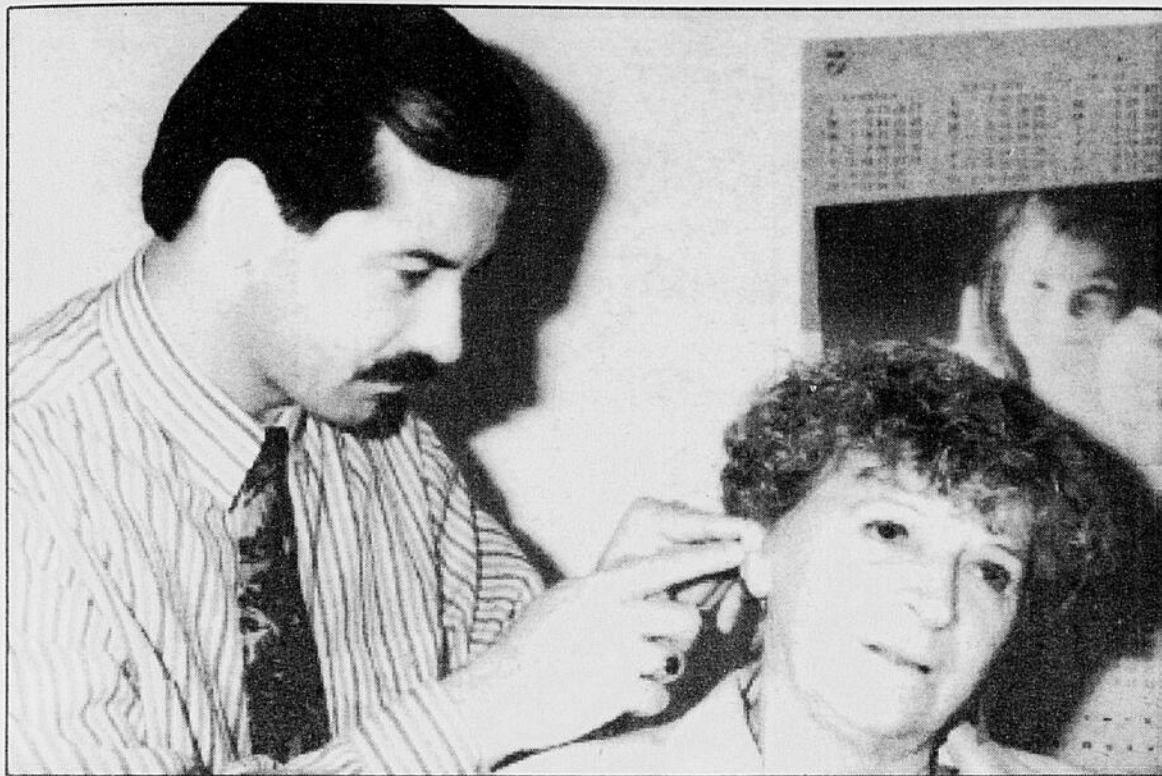


Partie de cartes

Le Club d'âge d'or Gaieté Christ-Roi invite ses membres et les non-membres à venir jouer aux cartes tous les jeudis à compter de 14 h à la Salle Tournesol du 187, rue Laurier à Sherbrooke.

Réseau d'ami(e)s

Le Réseau d'Ami(e)s de Sherbrooke et des environs peut briser la solitude des gens par des visites amicales, des téléphones réconfortants et du transport-accompagnement à des milieux de santé (coût minime). Composez le 562-2494.



L'audioprothésiste Daniel Roy ajustant la prothèse d'une patiente.

Les troubles d'audition

Après cette période des fêtes, il me fait plaisir de vous retrouver dans cette série d'articles traitant de l'audition. Pour ceux d'entre vous qui éprouvez un problème à bien entendre, les réunions de groupe ont été difficiles. À la Messe de Minuit, impossible de comprendre le sermont. En famille, Dieu que les enfants font du bruit. Et puis, autour de la table, autant parler à la dinde puisqu'il est impossible de bien comprendre son voisin. Si vous vous reconnaissez dans ce bref portrait et que vous êtes âgé de plus de 55 ans, il est possible que vous soyez atteint de presbycusie.

Le terme presbycusie réfère à un trouble de l'audition dû à la dégénérescence du système auditif. Deux écoles de pensée s'affrontent sur la cause de cette maladie. Certains croient qu'il s'agit d'un phénomène «d'usure» du système alors que d'autres y voient l'effet de la génétique et de l'hérédité. Quoiqu'il en soit, on estime que la presbycusie touche de 5% à 20% des personnes de 65 ans en bonne santé. Si l'état de santé est moins bon, le pourcentage de surdité peut alors atteindre 60%. Les hommes et les femmes sont affectés de manière à peu près équivalente.

L'âge de l'apparition de la presbycusie ne peut être déterminé de façon absolue. De jeunes patients âgés de 37 ans présentant les symptômes s'apparentant à la presbycusie ont déjà été diagnostiqués, mais disons que la presbycusie est l'affaire des personnes de plus de 50 ans.

Mais que se passe-t-il donc dans notre oreille pour que les effets soient si perturbants? En premier lieu, il faut dire que la presbycusie s'installe très subtilement. À un point tel que les débuts de la surdité sont à peine perceptibles. À ce stage, le patient ne sait pas encore qu'il souffre de surdité. Vient ensuite l'apparition graduelle d'une perte auditive des sons aigus. Le patient aura alors l'impression que les gens ne parlent pas assez fort, ou encore qu'ils articulent mal.

Plusieurs patients sentiront plus l'effet de la surdité au moment de la retraite. En effet, la retraite signifie pour certains, une foule de changements que ce soit d'ordre social, économique, etc. et dans certains cas, la surdité affectera tellement le malade, qu'il sombrera dans une dépression ou se retirera de toute forme d'activités sociales.

Il est important de faire tester son ouïe si l'on suspecte un début de surdité. Le test audiométrique est une épreuve facile et sans douleur qui permet de bien se situer face au problème et donne des informations importantes sur l'état général de l'audition.

Dans la grande majorité des cas, la prothèse auditive permet de retrouver une audition claire et confortable. Les progrès récents en micro-électronique permettent maintenant de fabriquer des appareils si petits qu'ils se dissimulent dans le creux de l'oreille.

Si vous croyez être atteint de surdité, contactez nous pour un examen ou parlez-en à votre médecin mais de grâce ne restez pas isolés car... Entendre c'est tellement bon!

Daniel Roy
audioprothésiste

Fractionnement de revenu

Le fractionnement de revenu est un bon moyen de réduire les impôts. Cette technique consiste à faire en sorte que le revenu familial soit gagné par plus d'un membre de la famille plutôt que par un seul membre. L'économie d'impôt est alors réalisée grâce aux taux progressifs d'imposition.

Comment le réaliser?

Voici quelques idées:

- En contribuant au régime enregistré d'épargne (RÉER) de votre conjoint. De cette façon, vous aurez l'avantage de fractionner vos revenus ultérieurs puisque les revenus retirés du RÉER seront alors imposés dans les mains de votre conjoint. Toutefois, votre conjoint devra attendre trois ans après la date de contribution au RÉER avant de retirer les montants. Si non, ce sera le particulier qui a contribué au RÉER de son conjoint qui devra s'imposer.

- Si votre revenu est supérieur à celui de votre conjoint, vous devriez songer à la possibilité de payer son impôt. Le montant en cause est alors considéré comme un don au conjoint et les règles d'attribution ne s'appliqueront pas. Votre conjoint pourra ainsi investir les fonds qu'il aurait autrement utilisés pour acquitter son impôt et le revenu qu'il réalisera ne vous sera pas attribué.

- Paiement des dépenses familiales par une seule personne. Lorsque les conjoints réalisent tous deux des revenus, mais que le taux d'imposition de l'un est plus élevé que celui de l'autre, le conjoint dont le revenu est plus important peut acquitter tou-

tes les dépenses familiales alors que l'autre investit une partie ou même la totalité de son revenu.

- Salaire payé au conjoint ou à l'enfant. Vous pouvez payer un salaire à votre conjoint ou à votre enfant relativement à un travail accompli dans votre entreprise. Ce salaire sera alors imposé dans les mains de votre conjoint ou de votre enfant et non dans les vôtres. Toutefois, ce salaire devra être raisonnable par rapport aux tâches accomplies. Votre conjoint ou votre enfant sera ainsi en mesure de cotiser au Régime des rentes du Québec, de même qu'à un RÉER.

- Possibilité de reporter l'imposition des gains en capital par une réserve dans le cas où il reste un montant à recevoir au 31 décembre 1992 en regard de cette transaction. En réclamant cette réserve, le particulier peut ne déclarer le gain en capital qu'à mesure qu'il encaisse les versements de l'acheteur. En adaptant ces suggestions à votre propre situation financière, vous devriez être en mesure de réduire vos impôts.

Isabelle Sévigny, c.a.
Service de fiscalité
Raymond, Chabot,
Martin, Paré



ROY & ASSOCIÉS
AUDIOPROTHÉSISTES

740 Galt ouest,
Bureau 100
SHERBROOKE QC
566-5661

Aussi à:
Drummondville Asbestos Victoriaville
Lac-Mégantic Cowansville Plessisville
1-800-465-4959

SURDITÉ CORRIGÉE - RÉSULTATS ASSURÉS

48374

Le curling: un sport pour tous

Les membres seniors du Club de curling Sherbrooke offrent aux personnes retraitées, hommes ou femmes, l'opportunité de pratiquer un sport facile à apprécier dès le début en raison de la simplicité des règles du jeu.

Il n'y a pas d'âge pour pratiquer le curling. Les débutants peuvent s'améliorer rapidement et en tirer satisfaction. Ce sport plaît aux gens pour plusieurs raisons. En général, il permet aux personnes retraitées de participer à une activité passionnante sur glace en compagnie d'amis.

Le curling est facile à apprendre et il y a toujours quelqu'un qui est prêt à initier les nouveaux joueurs au jeu de curling. En outre, le curling offre quelque chose que les retraités recherchent, soit un excellent rapport qualité-prix pour chaque dollar investi. Ce sport se pratique à un prix inférieur aux autres sports pratiqués à l'intérieur. Si on se base sur des statistiques, les retraités recherchent une activité récréative qui puisse offrir une bonne dose de

conditionnement physique et d'activité sociale tout en étant simple. Le curling, le plus social des sports, vous permet de retrouver vos amis, de nouer de nouvelles amitiés et de vous détendre dans un cadre amical ainsi que de rester en forme et actif pendant nos longs hivers canadiens.

L'art de maîtriser les techniques physiques pour lancer la pierre, faire le balayage ainsi que les stratégies du jeu constitue un défi pour toute personne qui joue au curling, quelque soit son niveau ou son âge. Tout retraité peut apprendre ces techniques et réussir, indépendamment de son habileté athlétique, ce qui contribue à l'attrait de ce sport. Une amitié qui réchauffe le cœur se développe entre les joueurs; les poignées de main pour se féliciter sont nombreuses! Adversaire sur la glace, les équipes rivales passent souvent du temps ensemble après une partie qui est de huit bouts et qui se joue en dedans de deux heures. En effet, les échanges d'inci-

dents drôles ou de point de vue sur l'état de la glace sont parmi les choses qui rendent le curling intéressant et passionnant.

Séance d'initiation

Grâce à une subvention gouvernementale sous le programme «Nouveaux Horizons» les membres seniors du Club de curling Sherbrooke offrent aux retraités sans expérience ou connaissances du jeu, des séances d'initiation. L'invitation est donc lancée, que vous soyez membres ou non d'une association de retraités ou club de l'âge d'or, les après-midi de 13 h 30 à 16 h au club, 83, rue Abénakis à Sherbrooke.

Vous aurez l'occasion de rencontrer les membres qui pratiquent ce sport et d'assister aux rencontres amicales. Des moniteurs seront à votre disposition pour vous expliquer les règles simples du jeu. Apportez vos espadrilles. Au plaisir de vous rencontrer nombreux.



Attention au froid

L'hiver est une saison qui offre bien des occasions de faire toutes sortes d'activités, et il y en a au moins une pour chacun, que ce soit le ski alpin, le ski de fond, le patinage ou la raquette. Si elles peuvent être très amusantes, ces activités nécessitent qu'on tienne compte de la température. À ce sujet, l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie vous offre quelques conseils de sécurité.

Savoir reconnaître les risques

Les engelures et l'hypothermie sont les plus grands risques que cause l'exposition au froid.

Les engelures surviennent quand la perte de chaleur est telle que l'eau qui se trouve dans les tissus gèle. Les oreilles, le visage, les doigts et les orteils sont les parties du corps les plus sensibles aux engelures. La peau creuse, blanche, engourdie ou froide, ou les picotements peuvent être des signes qui précèdent l'engelure.

L'hypothermie peut être mortelle. On souffre d'hypothermie lorsque la température du corps baisse dangereusement au-dessous de la nor-

male de 37°C. Les signes qui précèdent l'hypothermie comprennent l'engourdissement des mains et des pieds et les frissons. Une plus longue exposition au froid peut entraîner de plus forts tremblements, de la difficulté à articuler les mots, la somnolence et même une fatigue extrême.

Quand un de ces symptômes apparaît, il faut absolument chercher un abri, se changer et mettre des vêtements secs et consommer quelque chose (de préférence une boisson chaude). Dans les cas graves, il faut appeler un médecin immédiatement.

Prévention des problèmes

Habillez-vous pour aller au froid. Des couches de vêtements larges emprisonnent l'air et fournissent une bonne isolation. La première couche devrait être absorbante, celles du milieu chaudes et la dernière couche extérieure imperméable et à l'épreuve du vent.

Couvrez-vous. Gardez les mains, les pieds et la tête au chaud. Portez des mitaines ou des gants, des bas, un chapeau et même un masque sur la figure quand la température est particulièrement froide.

De bonnes bottes

(NC) Lorsque nos pieds sont endoloris, tout notre corps est endolori. N'est-il donc pas sensé de faire l'achat de bottes confortables?

Le rôle premier d'une botte est de fournir support, confort et protection du pied. Parfois, des ajustements mineurs peuvent faire une grosse différence.

Pour un surplus de chaleur, ajoutez des fausses semelles Thermo, une semelle à trois couches pour les bottes ou les pantoufles.

Pour un surplus de confort, choisissez les fausses semelles Sof Step, des semelles en mousse à cellules ouvertes qui

assurent la respiration et absorbent les chocs tout en procurant un retour de l'énergie; les fausses semelles Anti-Glissoloir, des talonnières en suède doux qui s'ajustent à votre pied; ou les fausses semelles Futura en cuir véritable qui procurent un soutien pour les cambrures.

Pour plus de sûreté, passez un papier de verre à vos gros grains sur les semelles extérieures des bottes afin de prévenir les glissades et les chutes.

Pour ajouter au confort de vos bottes visitez votre boutique de chaussures ou votre coordonnier.

Le Chien Élégant



TOILETTAGE CANIN ET FÉLIN - PENSION -
SERVICE VÉTÉRIINAIRE SUR PLACE - SERVICE
DE TRANSPORT ALLER-RETOUR

RESPONSABLES DU TOILETTAGE:
LOUISE BLANCHETTE ET LYNDY DUROCHER

25, rue Ontario, Sherbrooke, 822-4744