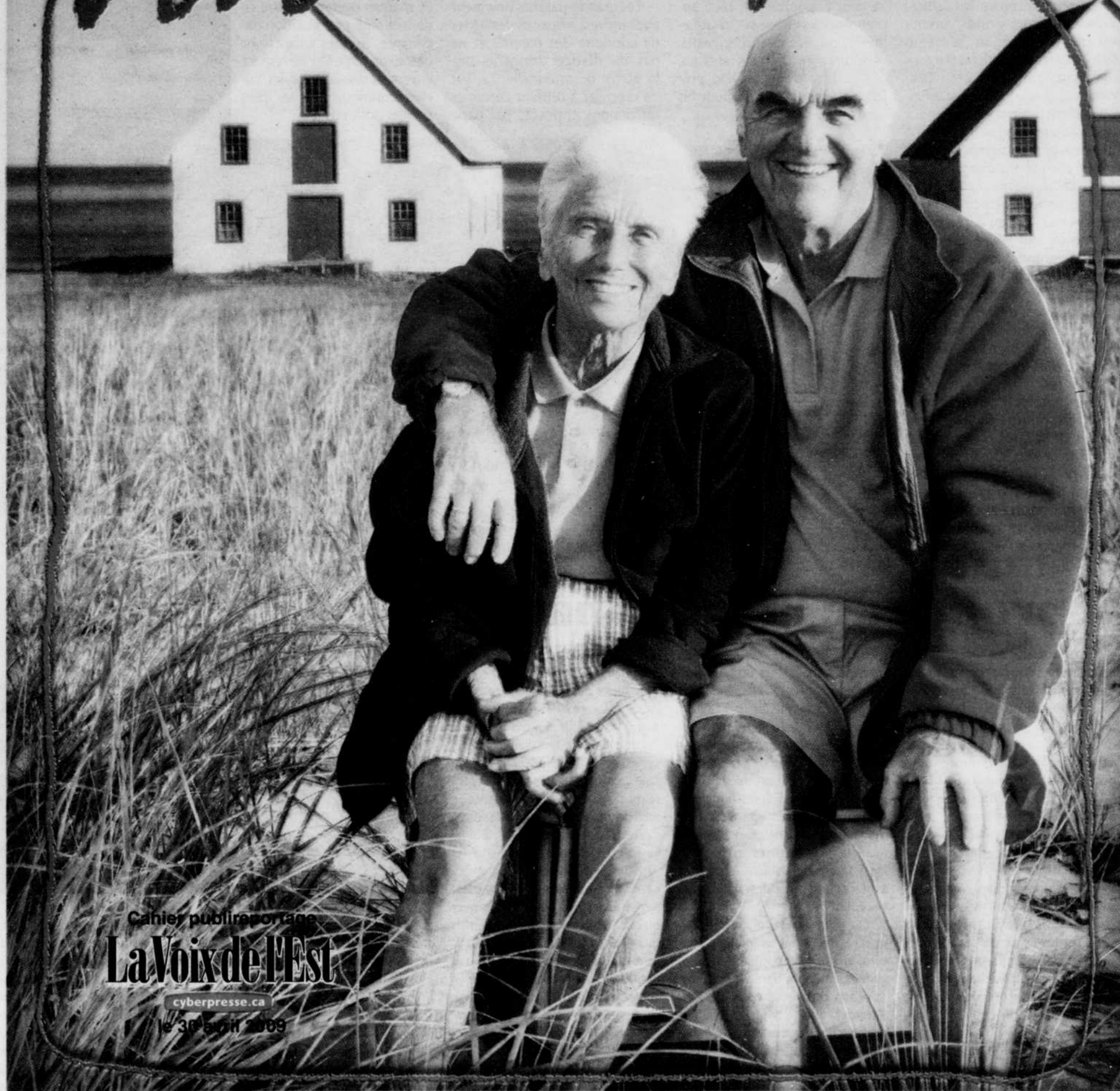


30

Vive le bel âge!



Canier publi-reportage
La Voix de l'Est

cyberpresse.ca

le 30 août 2009

30



Le Sieur
COMPLEXE FUNÉRAIRE

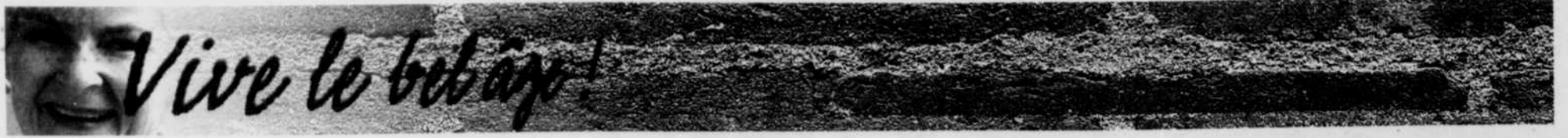
Respect, Dignité et Économie

*Bien profiter de la vie
est une chose...
Et bien la quitter en est une autre.*

60, boul. Pie IX, Granby - 450 777-1414
www.lesieur.ca



30



Vive le bébé!

Les relations avec les grands-parents

La relation entre les petits-enfants et leurs grands-parents est souvent basée sur le même lien qu'entretiennent les parents avec leurs parents. Si cette dernière est fluide, amicale et enrichissante, l'enfant entretiendra un dialogue riche et intéressant avec ses grands-parents. Toutefois, si elle est plutôt ardue, l'enfant développera rapidement une certaine méfiance à l'égard de ceux-ci puisqu'il ressentira la tension qui règne. L'âge des grands-parents demeure aussi un facteur à considérer. Une relation avec un grand-père de 50 ou 60 ans sera différente de celle avec un grand-papa âgé de 80 ou 90 ans, puisque, au départ, les activités proposées seront différentes.

Bien que l'on voudrait que tous les petits-enfants soient aimés de la même façon, leur nombre et leur sexe dépendent aussi de la future relation. Des grands-parents n'ayant jamais eu de fille pourraient par exemple développer une attirance plus marquée vers un petit

garçon. Cependant, il faut apprendre à respecter cet attachement, car les grands-parents, contrairement à leurs enfants, ont le droit d'afficher leur préférence à l'endroit d'un petit-fils ou d'une petite-fille.

Les grands-parents devraient apprendre à respecter les lignes de conduite des parents et ne pas en déroger lorsqu'ils ont la garde occasionnelle. Le fait de rappeler à l'enfant certaines restrictions imposées par papa

et maman évite de mettre ce dernier dans une situation déchirante. Tous les enfants ont besoin de limites et de respect envers les valeurs morales, car elles contribuent à les faire évoluer positivement.



Ce lien intergénérationnel peut également être renforcé par des histoires rappelant le vécu des parents et ainsi assurer une certaine pérennité dans les rapports futurs. De connaître l'enfance de ses propres parents demeure fortement enrichissant pour les enfants qui vont ainsi découvrir qu'il existe des modèles d'éducation différents de leur.

Source : mamanpourlavie

À propos de la ménopause

La ménopause est une étape de changements dans la vie de la femme. Changements physiques généraux, changements dans la fertilité, changements psychologiques interdépendants avec des changements dans l'entourage. Comme toute période de changements, la déstabilisation engendre l'inconfort ; elle appelle les interrogations et, si on sait en profiter, favorisera le réalignement en rapport avec la personne qu'on est devenue. Quand on se révolte contre les changements, on se prive de la chance de se réorienter. Quand on comprend ce qui se passe, qu'on essaie de s'adapter en souplesse, on peut profiter de l'occasion offerte par la vie de prendre le virage en douceur vers de nouveaux horizons.

Ménopause, préménopause, périménopause

Définissons quelques termes pour mieux se comprendre. La ménopause est l'arrêt définitif de la fonction reproductive. Il n'y a plus d'ovulation, plus de changements hormonaux cycliques, plus de menstruations.

Mais cet arrêt est précédé d'un ralentissement, caractérisé par des ovulations de plus en plus rares, donc de longs cycles, qui peuvent être entrecoupés de cycles courts, produisant alors de l'irrégularité

menstruelle. Toute cette période (quelques années) se nomme préménopause jusqu'à la ménopause confirmée. Comme les derniers cycles peuvent être longs de plusieurs mois, et qu'on ne peut pas savoir avec précision s'il en surgira d'autres, on ne confirme normalement la ménopause qu'un an après le dernier saignement. Quant aux tests hormonaux sur le sang pour déterminer si la ménopause est bien installée, il faut généralement les répéter à intervalle, à cause des soubresauts possibles.

La périménopause, expression que les médecins emploient souvent, englobe l'ensemble des changements que la femme éprouve dans son corps et dans sa vie, sans référence directe avec sa fonction reproductive. Ces changements s'échelonnent sur plusieurs années avant et après la ménopause elle-même.

Changements préménopausiques dans les cycles menstruels

Les premiers changements arrivent dans la trentaine avancée. Ils prennent la forme d'une variation dans la menstruation elle-même, qui peut passer brusquement de taches à des saignements abondants et inversement, qui peut être plus courte ou plus longue qu'auparavant. Comme ces changements sont

légers, plusieurs femmes ne les remarquent même pas. Les cycles peuvent rester aussi réguliers qu'avant, mais raccourcir légèrement. Par exemple, une femme qui variait de 29 à 31 jours aura maintenant des cycles de 25-26 à 28-29 jours. Au cours de la quarantaine, il pourra se produire des cycles où l'ovulation retarde, donc des cycles plus longs. La régularité de la jeune femme laisse graduellement la place à des variations de plus en plus grandes. La femme habituée à observer ses signes de fertilité pourra remarquer qu'ils durent moins longtemps, mais qu'ils sont toujours observables. Ils sont d'autant plus précieux qu'ils permettent de prévoir si le cycle en cours sera court ou long, donc d'éviter l'inquiétude quand la menstruation retarde lors des longs cycles.

Changements généraux

Il n'est pas facile de différencier les changements qui sont directement attribuables à la périménopause (donc aux diminutions hormonales) et ceux qui dépendent tout simplement du vieillissement et que nous partageons avec les hommes. Les muscles et la peau perdent de leur tonus ; la tension artérielle, la circulation sanguine et la fonction cardiaque peuvent se dérégler ; les seins et l'utérus, qui étaient stimulés par les hormones cycliques, ont tendance à s'affaiblir. Pour la même



raison, la paroi vaginale s'amincit et se lubrifie plus difficilement. Les os perdent de leur densité et deviennent plus fragiles.

Changements dans l'humeur

Une certaine rumeur voudrait que les femmes à la ménopause deviennent nécessairement des sortes de sorcières agressives ou déprimées. Il est certain que le sentiment de perte de sa fraîcheur de jeunesse peut attrister, d'autant plus que la société valorise beaucoup la jeune fille pimpante et fringante. On peut craindre que le compagnon de vie et les hommes de l'entourage se détournent vers les « petites jeunesses ». Les femmes qui n'ont pas satisfait leurs désirs de maternité s'inquiètent de voir leur fertilité s'évanouir.

Cette phase de changements hormonaux est souvent accompagnée d'une certaine fatigue et si le sommeil est insuffisant à cause des crises de sudation nocturne ou autres insomnies, les tâches et les ennuis de la journée sont plus difficiles à envisager avec vigueur et patience. Et si, comme il arrive souvent, la périménopause de la mère coïncide avec l'adolescence des enfants, les frictions et les soucis reliés à cette relation s'ajoutent aux malaises personnels.

Prévention et bonne forme

Pour prévenir les désagréments et conserver l'énergie et une meilleure forme, les grands atouts sont l'exercice régulier, la saine alimentation et la gestion du stress.

La jeunesse éternelle

Avec les baby-boomers (nés entre 1946 et 1965), la population considérée comme « âgée » atteindra 6,7 millions en 2021 et 9,2 millions en 2041. Dans 20 ans, elle représentera environ une personne sur quatre.

Selon Statistique Canada, l'espérance de vie augmente de trois mois à chaque année. De 1979 à 2004, elle a augmenté de 6,4 années chez les hommes (77,8 ans) et de 3,8 ans chez les femmes (82,6 ans). Mais ce ne sont pas seulement des aînés en santé qui vont bientôt franchir la soixantaine par milliers. Ce sont des gens qui croient en la jeunesse éternelle. « Ça change complètement la perception de la vieillesse », indique François Ricard, professeur de littérature à l'Université McGill.

François Ricard a 61 ans. Il est l'auteur du controversé essai *La Génération lyrique*, publié en 1992. Ricard y présentait la génération des baby-boomers d'un point de vue critique. Quinze ans plus tard, Ricard parle d'une « espèce nouvelle » : les « néo-retraités ». Ils revivent leur jeunesse. Ils se disent : je vais re-

prendre ma place dans la société, je vais donner le ton. C'est le moment où on se prend en main. On fait du sport, on voyage. On renoue avec sa grande époque : la jeunesse. »

« Cette génération a rencontré peu d'obstacles et ce sont les obstacles qui font vieillir », souligne-t-il. C'est le gros problème des boomers : renoncer à vieillir. On obéit à ses désirs et on fuit ses responsabilités. »

Rester aux commandes

Durant l'entrevue, François Ricard parle des boomers à la troisième personne, mais il corrige ses « ils » par des « nous ». « Combien j'ai d'amis de 60 ans qui sortent avec des femmes de 30 ans. Ils font même de la compétition à leurs propres enfants. On ne s'habille plus en vieux. On porte des jeans à 70 ans. On les paye cher, mais ce n'est pas grave. »

« Autrefois, sortir de la jeunesse, c'était s'alourdir, se résigner », poursuit M. Ricard. Ce qui comptait, c'était les enfants, avoir une maison. C'était fini les folies. Mais pour les baby-boomers, cette acceptation-là

ne s'est jamais produite. C'est inconcevable. »

François Ricard parle du phénomène de ne pas se tasser, d'être en position de commande. Selon lui, il peut se cacher une grande angoisse derrière cette « incapacité à se voir soi-même comme vieux ».

Comme les gens de sa génération ont du mal à accepter les limites de la vieillesse, il pense qu'ils revendiqueront le droit à la mort douce. Il cite en exemple les personnages épicuriens des *Invasions barbares*. « Je vous prédis que d'ici 10 ans, l'euthanasie va augmenter. »

François Ricard ne s'en cache pas : il est un boomer qui l'a eu plutôt facile. Enfance en or, permanence rapide à l'université, etc. Il prend sa retraite l'an prochain, mais il va continuer à travailler un peu. « Ça fait longtemps qu'on a des amis à la retraite et qu'on les envie. »

Le vieux, c'est le voisin

Bien entendu, tous les baby-boomers ne sont pas dans le même panier. « C'est difficile de parler de



qualité de vie quand on est inquiet de payer le loyer », souligne le gérontologue et conférencier Hubert De Ravinel. « Dans 20 ans, les baby-boomers auront moins d'enfants qui prendront soin d'eux que leurs parents en avaient », ajoute-t-il. Ils devront renouveler et développer la notion d'amitié. Surtout les hommes qui ont moins d'amis que les femmes. À la famille qui se transforme devra succéder une nouvelle forme de relations. »

Il ne faut pas trop enjoliver le

fait de vieillir, poursuit sa femme, Claire Blanchard De Ravinel. On est à l'autre bout de la vie et quand on aime la vie, on ne veut pas que ça finisse. »

Claire et son mari donnent des conférences. « Il y a beaucoup de gens qui disent : c'est comme si ma vie intérieure et mon apparence physique n'allaient pas ensemble. Ce décalage est difficile », explique-t-elle. Mais, dans le fond, c'est quoi être vieux ? « On vieillit quand la santé commence à partir », considère Moses Znaimer.

Une aide virtuelle indispensable

Le gouvernement fédéral tente par de nombreux moyens de fournir aux personnes âgées de son territoire des services de qualité pouvant les aider à avoir une qualité de vie supérieure. Malheureusement, plusieurs aînés ne sont pas au courant de certains programmes qui pourraient leur donner un coup de main appréciable.

Afin de régler ce problème crucial, l'instance fédérale offre à ses citoyens du troisième âge la chance de visiter le site Internet bilingue www.aines.gc.ca qui contient une foule de renseignements utiles que ce soit au niveau social, familial ou encore financier.

Une grande préoccupation à cet âge est sans contredit la santé. On y retrouve donc une panoplie de liens et de textes qui traitent de l'art

culinaire, de la sécurité alimentaire, de la condition physique, des médicaments, des soins à domicile et de certaines maladies courantes pour cette tranche d'âge.

De plus, à la retraite, on se doit de se trouver un loisir qui nous passionne pour être en mesure de bien remplir ses journées. Ce site est une mine d'or puisqu'il propose des liens vers plusieurs organismes de bénévolat. Le simple fait d'avoir toute l'information à sa portée rend la tâche beaucoup plus facile aux aînés qui aimeraient consacrer de leur temps à un organisme.

Les informations sont très bien présentées et permettent aux internautes de trouver des réponses à leurs

nombreuses interrogations très rapidement, grâce à une interface pratique. Bref, une visite de ce site est de mise pour en apprendre plus sur des ressources qui pourraient vous faciliter la vie.



Une transition travail-retraite à son propre rythme

Un travailleur d'expérience est toujours très important pour une compagnie. C'est vers lui que les plus jeunes se tournent lorsqu'il y a un problème puisqu'il a été confronté à toutes sortes de situations pendant sa carrière. Le gouvernement du Québec a cru bon de donner un coup de main à ces travailleurs en présentant en avril 2008 le projet de loi 68.

Ce projet de loi propose deux changements principaux. Le premier concerne les régimes privés de retraite, en rendant possible le double statut de rentier et de cotisant tandis que le deuxième modifie le régime public de retraite en offrant un supplément pour les rentiers (0,5% par année de travail après 60 ans pour un maximum de 2,5%) qui travaillent après 60 ans. Ceci rend donc la retraite progressive beau-

coup plus alléchante qu'auparavant.

Ces demandes avaient été faites par le réseau FADOQ dans le cadre d'une campagne de sensibilisation pour l'emploi chez les 50 ans et plus. Il va sans dire que ces modifications sont accueillies favorablement par l'association qui compte près de 280 000 membres au Québec. Elle est bien heureuse de voir enfin le gouvernement agir pour favoriser la retraite progressive chez les travailleurs qui le désirent. Cependant, toutes ces actions auraient un plus grand impact avec la présence d'un volet comprenant une campagne de sensibilisation chez les employeurs afin de lutter contre les préjugés qui s'abattent sur les travailleurs d'expérience, puisqu'il ne faut pas oublier que les entreprises jouent un grand rôle dans cette initiative.

JEUDI 30 AVRIL 2009 - LA VOIX DE L'EST - CAHIER PUBLIREPORTAGE 3A

La perte auditive vous isole peu à peu de ceux que vous aimez.

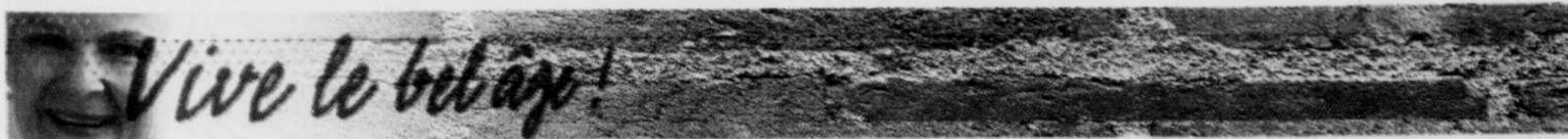
**LA PERTE AUDITIVE VOUS ISOLE PEU À PEU DE CEUX QUE VOUS AIMEZ
CONTACTEZ LE GROUPE FORGET: ÇA POURRAIT CHANGER VOTRE VIE...**

LE GROUPE FORGET

AUDIOPROTHÉSISTES
AIDES AUDITIVES
1-800-OREILLE

ÉLISABETH TÊTU
Audioprothésiste
Le Groupe Forget

66, rue Court #207, Granby
450-372-1022



Les consommateurs grisonnent, la pub s'adapte

Le vieillissement de la population fait saliver les publicitaires. Tous cherchent la meilleure manière de charmer les gens du troisième âge, plus dynamiques que jamais, et à découvrir les produits qui feront craquer le « pouvoir gris ».

Dans le film *Blood Work*, sorti en 2002, Clint Eastwood résumait bien la nouvelle réalité du troisième âge. Son personnage, un policier retraité, reprenait du service après une transplantation cardiaque. Malgré sa convalescence, il poursuivait un dangereux tueur en série. Ce portrait surprenant annonçait le raz-de-marée qui modifiera sous peu la représentation de la vieillesse au petit et au grand écran. Les modèles de l'âge d'or sont appelés à se multiplier et la publicité sera la première touchée.

« Jusqu'à maintenant, les publicitaires qui voulaient s'adresser aux personnes âgées ont pu se limiter aux stéréotypes habituels », explique Brian Carpenter, psychologue à l'Université Washington à Saint-Louis, qui a publié en 2007 une analyse sur le sujet. « Mais comme leur pouvoir d'achat va exploser dans les prochaines années, il faudra être plus inventif, plus convaincant. C'est une question de survie pour les pu-

blicitaires et pour les entreprises. »

L'analyse de M. Carpenter, parue dans le *Journal of Aging Studies*, montre que 15 % des publicités télévisées mettent en scène des personnes âgées. Il s'agit d'une nette augmentation par rapport à une étude de 1991, qui évaluait cette proportion à 11 %. « Les personnes âgées ont toujours été sous-représentées dans les publicités, à cause de l'idéal de jeunesse. Ce n'est plus vrai. Les baby-boomers n'ont plus 20 ans et ça se voit. Alors ils veulent des modèles qui leur ressemblent, des personnes qui font leur âge, mais restent actives, qui ont des petits-enfants mais sortent tout de même en amoureux. »

Rester dans le coup

Les baby-boomers n'auront pas qu'un impact démographique sur l'âge d'or. « Traditionnellement, les personnes âgées étaient plus conformistes », explique Robert Soroka, professeur de marketing à l'Université McGill. Les baby-boomers vont changer ça. Ils vont rester individualistes, voudront encore plus avoir l'impression que, s'ils choisissent un produit, c'est parce que ça leur convient personnellement. Ils

veulent des modèles à la fois réalistes et stimulants. C'est pour ça que Diane Keaton a été retenue comme porte-parole de L'Oréal et que Helen Mirren est de plus en plus en demande. »

La publicitaire montréalaise Anne Darche estime que les mots « Âge d'or », « pouvoir gris » et « retraités » sont à proscrire. « Il faut éviter la connotation de ghetto, qu'on n'est plus dans le coup. » Elle cite entre autres le nouveau magazine *Vita*. « Le destiner aux femmes de 40 ans et plus est une belle façon de s'adresser aux 50 ans et plus. Le nom est habile. » Les annonceurs devront également jouer sur le refus de vieillir des baby-boomers. La compagnie OXO, par exemple, vante le design de ses ustensiles haut de gamme, qui sont aussi faciles à utiliser pour les gens qui ont des problèmes de dextérité manuelle.

Plus concrètement, le grisonnement de la population amènera des changements dans le type de produits qu'on trouvera dans les magasins. L'automne dernier, le groupe de recherche américain NPD rapportait que les femmes âgées préfèrent le rouge à lèvres au brillant à lèvres, alors que chez les femmes plus jeu-

Dans le film *Blood Work*, sorti en 2002, Clint Eastwood résumait bien la nouvelle réalité du troisième âge



nes, c'est le contraire. La moitié des quinquagénaires utilise du mascara, mais 80 % des femmes dans la vingtaine le font. En d'autres mots, l'impact ne se limitera pas aux objets directement destinés aux personnes âgées, comme les fameuses baignoires munies d'une porte qu'on voit de plus en plus souvent dans les publicités d'après-midi.

Changement d'habitudes

Un autre secteur qui fascine les experts est l'immobilier. Certains avancent que les prix et les investissements dans le secteur vont chuter encore davantage parce que les baby-boomers soutenaient le marché en traitant leur maison comme un investissement. Maintenant qu'ils

ne sont plus à se constituer un pécule mais plutôt à le dépenser, la demande et donc les prix vont baisser dans les marchés immobiliers autant qu'à la Bourse.

Un économiste de la banque suisse UBS, George Magnus, se fait rassurant à cet égard. « La brique demeurera un bon investissement », explique M. Magnus, qui vient de publier un livre sur les changements sociaux qu'amènera le vieillissement de la population, *The Age of Aging*. « Peut-être que la croissance des prix sera moins vive. Mais comme les baby-boomers passeront de plus en plus de temps à la maison parce qu'ils ne travailleront plus, ils dépenseront pour la rendre plus agréable. »

Activité physique : Conseils d'experts pour éviter douleurs et blessures

(EN) La plupart des gens pratiquent au moins une activité physique, particulièrement lorsque la belle saison revient. Peu importe leur condition physique, bon nombre d'entre eux ressentent souvent des douleurs ou se blessent. Voici donc quelques conseils pour éviter de vous blesser durant vos activités et des moyens de combattre la douleur en cas de blessure :

Connaissez votre condition physique : Si vous vous entraînez pour la première fois ou si vous n'êtes pas très en forme, vous risquez davantage de vous blesser. Il est important de commencer votre programme lentement et de progresser doucement en évitant les séances intenses qui peuvent occasionner des douleurs musculaires et des blessures.

Échauffez-vous et récupérez : Même si vous êtes en forme, prenez toujours cinq minutes pour échauffer vos muscles avant de commencer votre activité afin d'éliminer toute raideur. Prendre le temps de récupérer à la fin de la séance est tout aussi important, car cela permet de réduire graduellement la température musculaire et de diminuer les risques de courbatures.

Étirez-vous : Augmenter la flexibilité de vos muscles n'améliorera pas votre performance, mais vous aidera à réaliser vos tâches quotidiennes. Les étirements favorisent également la circulation sanguine, aident à corriger la posture et à évacuer le stress.

Prenez une pause : Si vous vous blessez ou que vous ressentez de la douleur, cessez votre activité immédiatement et reposez-vous pendant un jour ou deux. Plus vite votre corps se rétablira, plus vite vous pourrez reprendre vos activités. L'interruption de l'entraînement est essentielle pour permettre au tissu musculaire de se réparer et de prévenir toute complication.

Réduisez la douleur : Dans le cas de faibles douleurs, vous pouvez prendre de l'ibuprofène en vente libre. Lorsqu'il est pris selon les directives du fabricant, l'ibuprofène aide à soulager la douleur associée au surmenage physique.

Consultez votre médecin : Si la douleur ne se dissipe pas après quelques jours ou si d'autres symptômes apparaissent, consultez un professionnel de la santé pour évaluer la gravité de votre blessure.



Centre de santé et de services sociaux
La Pommeraie

INFO-SANTÉ 811
24 heures sur 24
7 jours sur 7

Soutien à domicile
450 266-4342, #2

Hôpital BMP
450 266-4342, #5

CLSC

- Bedford 450 248-4321
- Cowansville 450 266-4342, #4
- Farnham 450 293-3622
- Sutton 450 266-4342, #4 (pour rendez-vous)
- Ville de Lac-Brome 450 242-2001

Centres d'hébergement

- CHSLD de Bedford 450 248-4304
- Centre d'accueil Cowansville 450 266-4342, #3
- Les Foyers Farnham 450 293-3167
- Foyer Sutton 450 538-3332

Fiers partenaires de votre santé
Working together for your health

www.santemonteregie.qc.ca/lapommerai

Centre de santé et de services sociaux
de la Haute-Yamaska

Ensemble pour la santé
et le mieux-être de la population!

Les Résidences Soleil

Votre chez-vous!

Au bord du
Lac Beauport!

APPARTEMENTS
1 1/2 à 4 1/2
Prix compétitifs



Visite tous les jours,
ne soyez pas gêné!

LES RÉSIDENCES



GRUPE SAVOIE

Une entreprise familiale

**Court séjour,
convalescence
ou période d'essai!**

Notre concept de **court séjour et convalescence** permet aux gens du bel âge de s'offrir de petites vacances ou encore de se reposer en toute tranquillité après leur sortie de l'hôpital. À partir de **50 \$/jour**, incluant **3 repas et commodités**.

Pour se refaire une santé, choisissez notre personnel qualifié, la tranquillité et la sécurité de nos résidences. Vous méritez ce qu'il y a de mieux.

Gens du bel âge!



Une entreprise familiale
Le Groupe Savoie, propriétaire

**Ambiance chaleureuse,
activités, loisirs,
confort et sécurité...
Voilà nos priorités
pour répondre
à vos besoins
d'aujourd'hui et
à ceux de demain.**

**L'assurance
des Résidences Soleil**

Si vous n'êtes pas satisfait durant le premier mois chez nous, **vous pourrez résilier votre bail.**

Les Services

- Sécurité 24 heures
- Activités animées
- Terrasses ensoleillées
- Salles d'artisanat, de jeux, billard
- Infirmière ou infirmière-auxiliaire ou préposée 24 h
- Système de caméras
- Entretien ménager
- Service médical et visite de médecin
- Stationnements intérieurs et extérieurs
- Comité de résidents qui organise les activités avec la direction
- Bibliothèque
- Autobus
- Dépanneur, coiffeuse
- Salle à manger
- Excellente nourriture à volonté
- Chef diplômé, diététistes
- Services bancaires
- Électricité, eau chaude, chauffage inclus
- Vos enfants sont toujours bienvenus!
- Système d'alarme urgence et incendie dans chaque appartement
- Piscine intérieure
- Sauna, spa
- Ascenseurs
- Chapelle, chorale
- Et plus encore...

Pour vous gens du bel âge, à votre portée :

Une vie active



Un personnel attentionné



Un environnement sécuritaire



Une grande famille



Venez nous visiter tous les jours... Si vous n'avez pas de moyen de transport, on peut même aller vous chercher sur rendez-vous.



Les Résidences Soleil
MANOIR GRANBY

235, rue Denison Est, Granby 450 378-4400

Visites tous les jours de 9 h à 18 h
Sans frais 1 800 363-0663
www.residencessoleil.ca



Sherbrooke | Boucherville | Sorel | Saint-Laurent | Mont-Saint-Hilaire | Du Musée | **Granby**
Dollard-Des Ormeaux | Saint-Léonard | Pointe-aux-Trembles | Laval | Sainte-Julie

30

30

30



Vive le bébé!

Conduire en toute sécurité lorsqu'on est devenu âgé



Le groupe des 50 ans et plus représente déjà le quart de la population canadienne. La moitié des Canadiens de 65 ans et plus faisant partie de ménages privés conduisent un véhicule moteur. Quant aux conducteurs ayant plus de 80 ans, ils représentent le groupe connaissant le taux de croissance le plus rapide. Quelles sont les répercussions de la démographie changeante du

conducteur canadien ?

Être capable de conduire est synonyme d'autonomie. Si vous avez conduit toute votre vie, vous désirez conserver ce privilège le plus longtemps possible. Et les conducteurs âgés ont tendance à être prudents. Plusieurs compensent leurs limites en parcourant de moins longues distances et en évitant la conduite nocturne, les autoroutes

achalandées et les centres-villes.

La majorité des conducteurs de 65 ans et plus n'utilisent leur automobile que quelques fois par semaine. Il s'agit surtout de déplacements courts pour aller magasiner, pour se rendre à des rendez-vous personnels ou encore pour se rendre à des réunions sociales. Dès l'arrivée de l'hiver, certains parcourent de longues distances à la recherche du soleil.

Au fil des ans, le nombre de décès sur la route a dégringolé chez tous les groupes d'âge, sauf celui des 65 ans et plus. Si on se fonde sur le nombre de kilomètres parcourus, les aînés sont impliqués dans un plus grand nombre de collisions que tout autre groupe d'âge.

Est-ce que les conducteurs âgés peuvent faire montre de prudence ? Bien sûr que oui s'ils sont au courant des changements dus au vieillissement et s'ils les compensent. Voici quelques changements qui se produisent lors du vieillissement : l'affaiblissement de la vue, notamment la nuit ; une moins bonne perception de la profondeur ; et les incapacités dues à des affections, telles que l'arthrite et le rhumatisme, qui limitent les mouvements et augmentent les temps de réaction. Quoique les médicaments permettent aux Canadiens de vivre mieux et de vivre plus longtemps, ils peuvent aussi avoir une incidence néfaste sur les compétences au volant.

Parmi les principaux facteurs en cause dans des collisions impliquant des conducteurs âgés, il convient de mentionner les suivants : temps de réaction plus long, ne pas voir de piéton (auto, panneau de signalisation, etc.) et l'interaction avec d'autres conducteurs, telle que l'omission de céder le passage.

Parfaire vos compétences au volant

Même si vous n'avez jamais été impliqué dans une collision de la route depuis 40 ans, combien de collisions avez-vous évité de justesse ? Vous avez, peut-être, besoin de passer en revue vos compétences au volant. Lors du vieillissement, des changements se produisent au niveau de l'ouïe, de la vue, de la souplesse et du temps de réaction. Vous pouvez apprendre à modifier vos compétences pour pallier ces changements.

Le cours de conduite « 55 ans au volant » aide le conducteur âgé à conserver son autonomie et ses privilèges de conduite. Communiquez avec le Conseil canadien de la sécurité pour savoir où ce cours est offert le plus près de chez vous.

Les aînés doivent demeurer en bonne santé physique... et sociale !

Lorsque l'heure de la retraite sonne, on se retrouve tout à coup devant des heures et des heures de temps libre. Bien qu'il soit relativement facile de les occuper, plusieurs retraités recherchent des activités plaisantes pour maximiser l'usage de ce temps disponible.

Il s'agit donc du moment parfait pour vous inscrire à des cours qui sauront mettre du piquant dans votre retraite. On ne cesse de répéter à quel point il est important d'avoir de bons amis et un entourage solide. La période de la retraite ne fait pas exception à cette règle d'or. En effet, l'inscription à une activité de votre choix vous amènera à développer votre santé sociale puisque vous aurez l'occasion de rencontrer plusieurs personnes qui partagent les mêmes intérêts que vous. Ces rassemblements qui se déroulent dans une ambiance joviale sont propices

à la création de liens entre les individus.

Il existe différentes avenues que vous pouvez emprunter pour l'inscription à une session de cours, dont les incontournables activités physiques. En effet, il est important à la retraite de rester en bonne santé et, pour ce faire, l'effet de groupe est bénéfique. Rien de mieux que quelques petites séances hebdomadaires de conditionnement physique en groupe axées sur le maintien de la mobilité, de l'équilibre, du tonus musculaire et de la capacité cardiovasculaire. Pour les personnes à mobilité réduite, des séances d'étirements pour travailler l'amplitude articulaire, l'équilibre et le tonus musculaire sont aussi disponibles. Maintenant, c'est à votre tour de choisir ce qui vous convient le mieux et d'en profiter au maximum



Suis-je atteint d'arthrose ? Signes et symptômes à surveiller

Les personnes atteintes d'arthrose, forme la plus courante d'arthrite, ont souvent de la difficulté à accomplir certaines de leurs activités quotidiennes. Au Canada, cette maladie touche environ un adulte sur dix. La Société de l'arthrite a dressé une liste des principaux signes et symptômes de l'arthrose.

1. Des douleurs apparaissent graduellement dans certaines articulations : extrémité et milieu des doigts, racine du pouce et du gros orteil, hanches, genoux et dos.
2. Ces douleurs s'accroissent quand les articulations sont sollicitées et s'atténuent au repos.
3. Le matin au lever, les articulations touchées sont raides pendant 15 à 30 minutes.

4. Des douleurs intenses aux articulations touchées peuvent persister toute la journée et même gêner le sommeil la nuit.

5. Les articulations touchées et les zones voisines peuvent être enflées.

6. Un affaiblissement et une perte de souplesse peuvent être observés dans les zones touchées.

7. Les articulations touchées peuvent émettre un bruit de craquement quand elles sont sollicitées.

Si vous pensez être atteint d'arthrose, consultez votre professionnel de la santé. On trouve également une foule de renseignements au sujet de l'arthrose et des autres formes d'arthrite sur le site de la Société de l'arthrite au www.arthrite.ca.



CENTRE DE SANTÉ
ET D'ESTHÉTIQUE
DENTAIRE
Dre VALÉRIE KHALIL

FABRICATION, RÉPARATION
ET AJUSTEMENT
DE PROTHÈSES
DENTAIRES

AUSI SERVICES DE:

- Dentisterie générale et esthétique
- Blanchiment
- Chirurgie (dents de sagesse, greffe de gencives, etc.)
- Implantologie
- Traitement des gencives
- Problèmes articulaires
- Technologie de pointe

TOUT commence
par un SOURIRE !



Isabelle Lefebvre
Denturologiste

475, rue Dufferin, Granby (Angle Comeau)

450 360-0660

Vive le bel âge

C'est le temps de planifier votre revenu de retraite

(EN) Il est relativement facile de connaître la provenance de son revenu quand on est un travailleur. Si vous êtes un employé, rien de plus simple : votre revenu vous est versé sous forme de chèque ou est déposé directement dans votre compte bancaire. Mais lorsque vous prenez votre retraite, votre revenu peut provenir d'une multitude de sources difficiles à gérer. D'ailleurs, vous devez prendre des décisions importantes qui peuvent avoir d'énormes répercussions sur la régularité et le montant de votre revenu, ainsi que sur l'impôt à payer. La plupart des Canadiens touchent un revenu de retraite qui provient de quatre sources différentes :

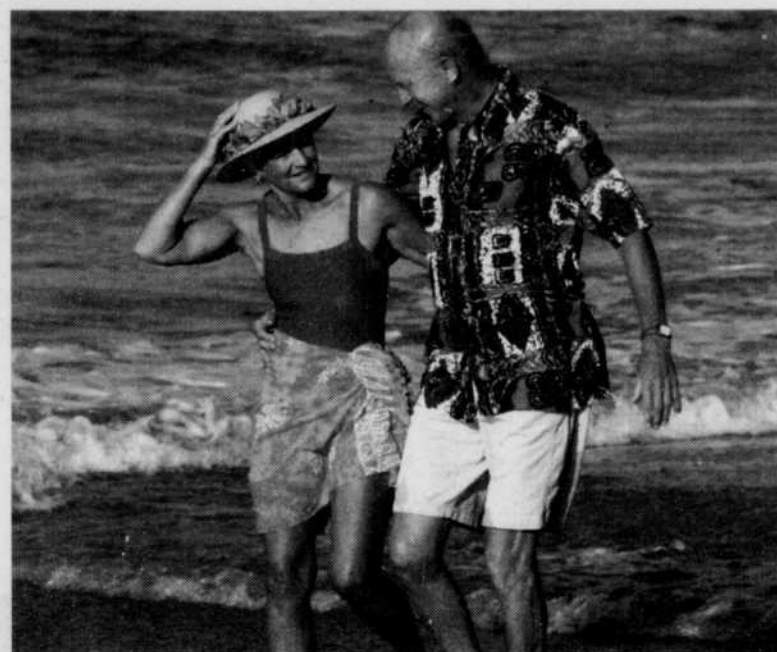
1. Pensions de l'État

Les programmes sociaux du pays garantissent le versement de prestations de retraite à tous les Canadiens admissibles.

- Le Régime de pensions du Canada et le Régime de rentes du Québec (RPC/RRQ) offrent chacun des prestations imposables aux Canadiens ayant cotisé aux régimes (calculées en fonction du nombre d'années de cotisation).
- La Sécurité de la vieillesse (SV) est une prestation de base imposable versée à tous les résidents canadiens admissibles de 65 ans ou plus (le montant peut varier selon le nombre d'années de résidence).
- Le Supplément de revenu garanti (SRG) est une prestation supplémentaire non imposable versée aux prestataires de la SV à faible revenu.

2. Régime de retraite d'entreprise

De nombreux Canadiens travaillent pour des entreprises offrant un régime de pension agréé. La plupart de ces régimes appartiennent à l'une des deux grandes catégories suivantes :



- Les régimes à prestations déterminées sont les plus courants et garantissent un certain niveau de revenu de retraite calculé en fonction d'une formule pré-établie qui tient habituellement compte du nombre d'années de service et du salaire.
- Les régimes à cotisations déterminées fixent les cotisations que l'employé et l'employeur (le cas échéant) versent au régime, mais non le revenu de retraite. À la retraite, l'employé a le choix entre une rente de retraite, un compte de retraite immobilisé (CRI), un fonds de revenu viager (FRV) ou un instrument de retraite enregistré, selon la loi régissant le régime.

3. Régime enregistré d'épargne-retraite

Pour la plupart des Canadiens, le REER fait partie des meilleures stratégies de réduction d'impôt et d'accumulation de revenu. Vous devriez profiter au maximum de chacun de ces véhicules de placement en y ver-

sant chaque année toutes vos cotisations admissibles et en leur permettant de croître avec report d'impôt le plus longtemps possible.

4. Autres avoirs personnels

Vous pouvez compléter votre revenu de retraite en utilisant les revenus tirés de vos autres avoirs personnels, dont ceux d'un portefeuille équilibré de placements non enregistrés – tels que des actions, des obligations ou des fonds communs de placement – qui fournissent des revenus d'intérêt constants ou des dividendes, un prêt sur la valeur nette de votre maison ou un prêt hypothécaire inversé, des revenus d'un immeuble locatif, voire d'un emploi à temps partiel. En planifiant maintenant et en utilisant les bonnes combinaisons de stratégies, vous pouvez réduire l'impôt sur votre revenu de retraite et éviter les récupérations fiscales. Vous pourrez ainsi mieux compter sur vos revenus de retraite pour réaliser vos rêves.

SimulRetraite : un précieux outil en ligne

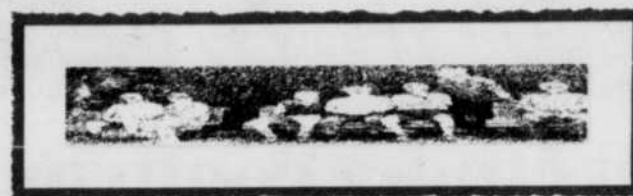
Quand se pointe à l'horizon l'âge de la retraite, plusieurs ont de la difficulté à calculer les revenus sur lesquels ils pourront compter à ce moment-là. Or, la Régie des rentes du Québec (RRQ) met justement à la disposition des contribuables un outil en ligne à cette fin : SimulRetraite.

Dans un premier temps, cet outil gratuit vous permettra de connaître l'éventail des sources de revenu dont vous disposerez à la retraite. Ensuite, vous pourrez déterminer combien vous devez épargner d'ici à votre retraite en fonction du revenu que vous désirez avoir sous la main au moment de dire « Bye Bye boss ».

Toutes les personnes qui cotisent ou qui ont déjà cotisé au RBQ peuvent se servir de SimulRetraite pour voir clair dans la planification de leurs vieux jours et envisager différents scénarios. En tout, cette simulation prend environ 45 minutes : un véritable investissement pour votre avenir.

Afin de pouvoir utiliser cet outil, vous devrez préalablement cliquer sur un lien du site de la RBQ vous permettant d'obtenir un code d'utilisateur. Ensuite, vous devrez consulter les documents sur vos régimes complémentaires de retraite (fonds de pension), régimes administrés par la Commission administrative

des régimes de retraite et d'assurances, comptes de retraites immobilisés, REER, épargnes personnelles, etc. Vous devrez également fixer le revenu que vous souhaitez avoir à la retraite, selon un budget de vos dépenses prévues à la retraite ou selon un pourcentage de votre revenu actuel. Avant de vous y mettre avec vos propres chiffres, vous pouvez visionner une version démo, question de vous familiariser avec cet outil. Pour en savoir plus sur tous les aspects de la planification financière de la retraite et accéder à SimulRetraite, visitez le www.rrq.gouv.qc.ca/fr/planification.



CONFÉRENCE GRAND PUBLIC LA MALADIE D'ALZHEIMER

le vendredi 15 mai 2009,
de 8 h 30 à 16 h

Sujets :

Médication • Recherche • Prévention • Diagnostic précoce
par le Dr Serge Gauthier, FRCPC

Activités au quotidien
par Dre Hélène Carbonneau, Ph.D gérontologue

À l'hôtel Castel Spa Confort
901, rue Principale, Granby

Inscription obligatoire
GRATUIT

Contribution volontaire

Tél.: 450 777-3363
SANS FRAIS : 1 866 903-3363

Dîner sur place au coût de 23 \$
Payable lors de la réservation



ST-CHRISTOPHE
Hôtel-Boutique & Spa

Spa
massothérapie • esthétique

Parce que vous cherchez
des résultats !

Lifting sans chirurgie
Cure ReFirme

- soin anti-âge raffermissant par la lumière pulsée
- crème tonifiante physiodermie

à partir de 129 \$*

*prix régulier 189 \$, par traitement, taxes en sus

Aussi disponible:
cure microdermabrasion et Botox

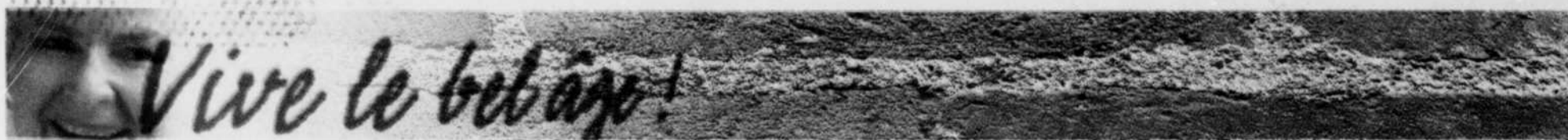
M E T H O D E
PHYSIODERMIE elōs

255, rue Denison Est, Granby 450 405-4782
www.hotelstchristophe.com

30

30

30



Des études confirment la valeur du régime méditerranéen

Mieux comprendre l'Alzheimer



Depuis des années, nous sommes submergés d'études décrétant que tel ou tel aliment est bon, ou mauvais, pour le cœur et il est parfois difficile de faire la part des choses.

Mais une révision globale de plusieurs études publiées antérieurement tente de synthétiser leurs conclusions et confirme que les légumes, les noix et un régime alimentaire « méditerranéen » semblent bel et bien associés à un risque réduit de maladie du cœur. L'analyse confirme également que les gras trans sont associés à un risque accru de maladie du cœur.

L'analyse a été effectuée par des chercheurs de l'Université McMaster, à Hamilton, en Ontario, et a porté sur près de 200 études différentes publiées entre 1950 et juin 2007.

« Beaucoup, beaucoup d'aliments, d'éléments nutritifs ou de modèles alimentaires ont fait l'objet d'études, mais seuls quelques-uns ont donné lieu à des preuves concluantes à l'appui de la réduction du risque de maladie du cœur », explique une coauteure de l'analyse, la docteur Sonia Anand, en entrevue à Hamilton. Les aliments protecteurs semblent associés à une consommation élevée de légumes, noix, aliments riches en gras monoinsaturés, ce qui inclut des aliments comme les noix autant que les avocats. »

L'alimentation de type méditerranéenne a été vantée à maintes reprises par le passé par les chercheurs et les diététistes. Elle est riche en légumes, légumineuses, fruits, noix, fromage ou yogourt, grains entiers, poisson

et gras monoinsaturés. Un régime « prudent » semble avoir un effet protecteur, souligne la Dre Anand. Ce type de régime est semblable au régime méditerranéen, il est également riche en légumes, fruits, légumineuses, grains entiers, poissons et autres produits de la mer.

Le travail des chercheurs a été publié récemment dans la revue *Archives of Internal Medicine*. Il a reçu l'appui de la Fondation des maladies du cœur du Canada et des Instituts de recherche en santé du Canada. L'analyse démontre aussi que les habitudes alimentaires occidentales – qui sont presque à l'opposé du régime « prudent » –, sont nocives. Une alimentation comprenant beaucoup de viandes transformées, de viande froide, de beurre, d'œufs et d'autres produits à haute teneur en gras laitiers, et également les aliments à haut indice glycémique, sont associés à un risque accru de maladie cardiaque. « Les aliments très sucrés, pommes de terre blanches, riz blanc, pain blanc, sont des exemples d'aliments à haute teneur glycémique », mentionne la Dre Anand.

Malgré tous les efforts déployés, la maladie d'Alzheimer se retrouve malheureusement dans la vie quotidienne de bien des gens. C'est pourquoi la Fédération québécoise des sociétés Alzheimer, qui a vu le jour en 1986, lutte féroce afin de contrer ce fléau.

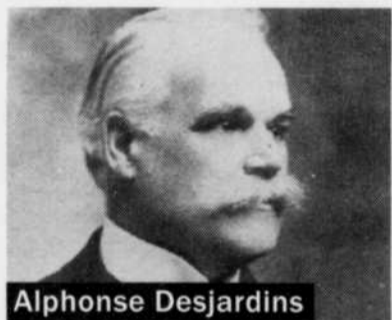
Tout d'abord, il serait important de comprendre ce que représente vraiment cette maladie évolutive du cerveau qui a été découverte par le docteur Alois Alzheimer, en 1906, lorsqu'il a identifié les deux manifestations responsables du problème, c'est-à-dire les plaques et les écheveaux. Au fur et à mesure de la progression de l'Alzheimer, différentes régions du cerveau sont affectées et viennent du même coup brouiller les facultés qui y sont rattachées. Le résultat final est donc un déclin marqué des habiletés ou encore une modification du comportement se manifestant entre

autres par une perte de mémoire, de jugement et de raisonnement ainsi que des sautes d'humeur. Pour l'instant, une habileté qui disparaît ne revient plus, mais de récentes recherches suggèrent qu'il serait possible de retrouver certaines connaissances.

Être atteint de la maladie d'Alzheimer ou encore vivre avec quelqu'un qui l'est peut être très pénible et aussi très difficile aux niveaux mental et physique. Sachant qu'une personne sur quatre au Québec a un membre de sa famille qui en souffre, il est d'une importance capitale de s'attarder sur le sujet et de soutenir cette cause.



UN HÉRITAGE À PARTAGER...



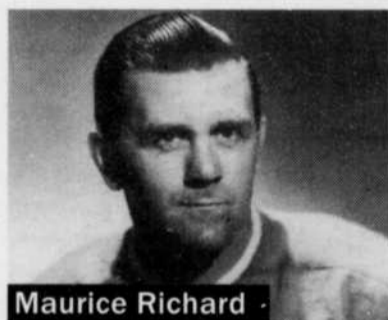
Alphonse Desjardins

nous a laissé un modèle coopératif prospère...



Anne Hébert

...une œuvre littéraire légendaire dont « Kamouraska »...



Maurice Richard

...la fierté du hockey.



Dr Gilles Julien

Donne présentement l'exemple d'une pédiatrie socialement engagée.

Et vous ! Que laisserez-vous ?

Vous pouvez aussi laisser un héritage et contribuer au mieux-être de la société en faisant un don planifié en faveur d'une cause.

Bienfaiteurs : Centraide du Grand Montréal - Fondation de l'Hôpital Sainte-Justine - Fondation des maladies du cœur du Québec - Fondation Héma-Québec - La Fondation communautaire juive de Montréal.

Amis : Centre Missionnaire Ste-Thérèse - Collège de Sainte-Anne-de-la-Pocatière/Amicale des anciens élèves et la Fondation Bouchard - Croix-Rouge canadienne - Division du Québec - Fondation de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue - Fondation du Centre hospitalier de l'Université de Montréal - Hôpitaux Shriners pour enfants, Canada - La Fondation de la Maison du Père - La Fondation de l'Université de Sherbrooke - La Fondation de l'Université Laval - Les Ailes de l'Espérance (Québec) inc. - Les Y du Québec - L'Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal - Médecins Sans Frontières Canada - Secours aux Lépreux Canada - Société pour les enfants handicapés du Québec - Université de Montréal

Platine : Armée du Salut - Association québécoise de la fibrose kystique - Centraide Richelieu-Yamaska inc. - Centre Canadien d'Architecture - Développement et Paix (Organisation catholique canadienne pour le Développement et la Paix) - Diabète Québec - Fondation Armand-Frappier - Fondation de l'Hôpital du Sacré-Cœur, Montréal - Fondation de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont - Fondation de l'Hôpital St. Mary - Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal - Fondation de l'UQAM - Fondation des Aveugles du Québec - Fondation du Centre de santé et de services sociaux de Gatineau - Fondation du Centre des femmes de Montréal - Fondation du Grand Séminaire de Montréal - Fondation Gracia CSSS de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent - Fondation Internationale Roncalli - Fondation Jules et Paul-Émile Léger - Fondation Marie-Vincent - Fondation Père Sablon - Fondation Portage - Fondation québécoise du cancer - HEC Montréal - Institut et Hôpital neurologiques de Montréal - La Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants - La Société de l'Arthrite, division du Québec - La Société de recherche sur le cancer - Le Bon Dieu dans la rue - Les petits frères des Pauvres - Moisson Montréal inc. - Orchestre symphonique de Montréal - Société canadienne du cancer, division du Québec

Consultez la liste complète des partenaires sur notre site : www.unheritage.org et découvrez les organismes qui oeuvrent avant tout au sein de votre région.



UN HÉRITAGE À PARTAGER^{MD}
Québec

Un programme de la
CAGP • ACPDPTM
CANADIAN ASSOCIATION OF GIFT PLANNERS
ASSOCIATION CANADIENNE DES PROFESSIONNELS EN DONNS PLANIFIÉS



Tél. : 1 888 304 8834
www.unheritage.org



La Croisée de l'Est

NOUVEAU COMPLEXE RÉSIDENTIEL POUR RETRAITÉS DYNAMIQUES

Déjà plus de 100 unités louées. Merci pour votre confiance !



OCCUPATION : DECEMBRE 2009



- APPARTEMENTS-SERVICES DE TYPE STUDIO, 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2 ET 5 1/2
- ÉLECTRICITÉ, CHAUFFAGE, CLIMATISATION ET CÂBLODISTRIBUTION INCLUS
- CUISINIÈRE, RÉFRIGÉRATEUR, LAVEUSE ET SÈCHEUSE INCLUS DANS TOUTES LES UNITÉS
- VASTE GAMME DE SERVICES OFFERTS : SALLE À MANGER AVEC SERVICE AUX TABLES, PISCINE INTÉRIEURE, SALLE DE CINÉMA, SERVICES INFIRMIERS 7 JOURS, SYSTÈME DE SÉCURITÉ HAUT DE GAMME, ET PLUS !



Venez nous rencontrer !

Bureau de location
Heures d'ouverture
Lundi - vendredi : 10 h à 18 h
Samedi - dimanche : 11 h à 17 h
65, rue Évangéline, Granby
T 450 372-2224

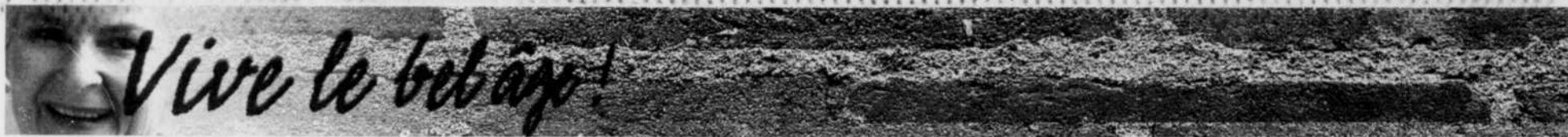
Faites une visite virtuelle du complexe à www.lacroiseedelest.com

Une 13^e réalisation signée **LE GROUPE MAURICE** www.legroupe maurice.com
Spécialiste d'avant-garde en habitation pour retraités

30

30

30



Selon un sondage, l'utilisation du mot «retraite» est toujours privilégié

Les baby-boomers canadiens sont peut-être en train de redéfinir la retraite, mais ils n'ont rien contre le fait d'appliquer ce terme à la période qui suit la vie active. En effet, selon un nouveau sondage commandité par le Groupe Investors, 91% des Canadiens ne s'opposent pas à l'utilisation du mot «retraite». De même, 75% des répondants ne pouvaient trouver d'autre terme plus approprié à leurs yeux.

«Les Canadiens sont encore à l'aise avec le mot «retraite», surtout depuis que l'idée qu'on se faisait du vieillissement et de la qualité de vie qui y est associée évolue», explique Bruno Therrien, planificateur financier et directeur régional du Groupe Investors au bureau de Sherbrooke. «De nos jours, la «retraite» englobe toute une variété de styles de vie et d'options qui n'étaient pas auparavant associés à cette période de la vie.»

Si le terme «retraite» est largement considéré comme le mot le plus approprié pour décrire la période qui suit la vie active, le mot «retraité» suscite des réactions fort diverses selon les groupes d'âge. Les retraités, par exemple, acceptent bien en général (92%) de se faire appeler «retraités», alors que ceux qui approchent de l'âge auquel on quitte habituellement le marché du travail sont plus réticents à la pensée de porter cette étiquette. En fait, moins de la moitié (45%) des 55 ans et plus souhaitent qu'on les appelle un jour des «retraités».

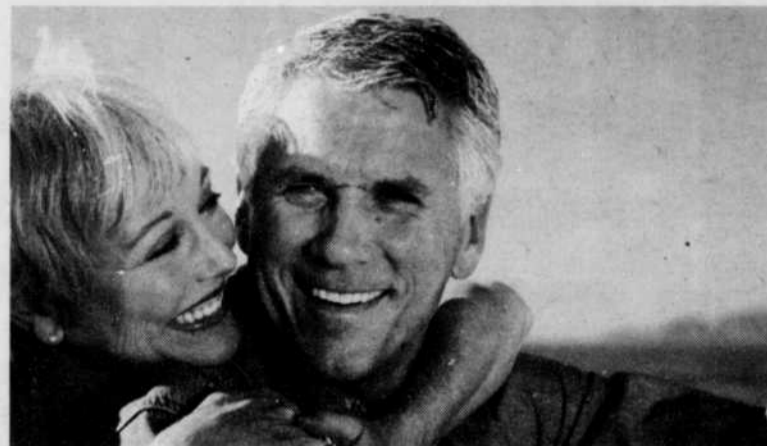
«Les Canadiens choisissent soigneusement leurs mots et leurs choix reflètent le stade où ils en sont dans la vie, poursuit M. Therrien. Nombre de personnes d'âge moyen ont commencé à réfléchir à ce que sera leur retraite, mais l'image qu'ils s'en font est parfois encore floue. Cela expli-

que en partie l'hésitation des gens de ce groupe d'âge à se voir comme des «retraités».

Les gens plus jeunes, qui n'ont peut-être même pas encore commencé à songer à la retraite, ne sont pas aussi réticents : 55% des 25-34 ans et 59% des 35-44 ans accepteraient le qualificatif de «retraités». C'est à partir de 45 ans que la proportion de répondants qui le rejettent augmente.

Quand on leur demande s'ils se décriraient éventuellement comme des «travailleurs à temps partiel» ou des «semi-retraités» (dans le cadre d'une retraite progressive), près de la moitié (49%) des Canadiens formant la population active préfère le terme «semi-retraités».

Les gens plus proches de la retraite sont moins enclins à se définir comme des «semi-retraités» : c'est le cas de 45% des 55 ans et plus, alors que



54% des 35 ans et moins préfèrent ce terme. «De plus en plus de gens choisissent de diminuer leurs heures de travail dans les dernières années de leur carrière, mais ils sont toujours très impliqués dans leur milieu de travail, précise M. Therrien. Les baby-boomers veulent rester actifs et se sentir utiles. D'un autre côté, ils désirent aussi profiter de plus de flexibilité et de liberté et explorer de nouvelles avenues à leurs conditions.»

La plupart des gens savent précisément à quel âge ils quitteront «officiellement» le marché du travail : 19% prévoient prendre leur retraite entre 55 et 59 ans ; 20% entre 60 et 64 ans et 30% après 64 ans. Seulement un répondant sur quatre (26%) n'en a aucune idée.

Au total, 2 055 Canadiens adultes ont répondu au sondage par l'intermédiaire du panel de recherche en ligne du Centre de recherche Harris/Décima.

Aménagez votre maison pour mieux vivre avec l'arthrite

(EN) Si vous souffrez d'arthrite, vous pouvez faire de petits changements dans votre maison qui faciliteront vos tâches quotidiennes. La Société de l'arthrite a dressé une liste d'améliorations que vous pouvez apporter dans différentes pièces pour les adapter à vos besoins.

Salle de bains

- Un siège de toilette surélevé permet de s'asseoir et de se relever plus facilement.
- Une barre d'appui et un tapis antidérapant dans la douche ou la baignoire permettent de s'appuyer solidement sans risquer de glisser.
- Des robinets à manette pour le lavabo et la douche permettent

de faire couler l'eau et de régler la température plus facilement.

- Un pommeau de douche à main et réglable permet de se doucher debout ou assis, dans la position où l'on est le plus à l'aise.
- Un banc coulissant ou une chaise de douche permettent de s'asseoir en prenant une douche.
- Un ergothérapeute peut vous expliquer les avantages d'une douche de plain-pied ou d'une baignoire à ouverture.

Cuisine

- Pour que les objets soient faciles à saisir, ils doivent être rangés entre la hauteur des épaules et celle de la taille.

- Un tabouret à dossier et à accoudoirs permet de s'asseoir en travaillant au comptoir de cuisine.
- Un chariot permet de transporter les mets et la vaisselle entre la cuisine et la salle à manger en faisant moins de voyages et en portant le moins possible de charges lourdes.
- Des robinets à manette pour l'évier de la cuisine permettent de faire couler l'eau et de régler la température plus facilement.
- Les appareils électroniques et des articles de cuisine à grosses poignées sont plus faciles à manipuler et à utiliser.

Salle de séjour

- Des canapés et les fauteuils rem-

bourrés de mousse ferme et des meubles surélevés vous aideront à vous asseoir et à vous relever.

- Un fauteuil confortable à siège ferme et de la bonne hauteur vous permettra de vous asseoir et de vous relever facilement.
- Pour éviter de trébucher sur les carpettes, fixez-les au plancher ou enlevez-les.
- Des mains courantes des deux côtés des marches de votre entrée vous permettront de prendre appui en montant ou en descendant.
- Des veilleuses dans les endroits sombres ou mal éclairés vous permettront de voir où vous mettez les pieds.
- Les télécommandes et les téléphones à gros boutons réduisent

la pression exercée sur les petites articulations des doigts.

Extérieur

- Des appareils d'éclairage à détecteur de mouvement vous permettront de voir où vous allez et d'éviter les dangers si vous sortez ou entrez quand il fait noir.
- Des mains courantes des deux côtés des marches de votre entrée vous permettront de prendre appui en montant ou en descendant.
- Une rampe d'accès peut être utile pour certaines personnes arthritiques. Il est recommandé d'obtenir les conseils d'un ergothérapeute et d'un entrepreneur chevronné.

10A CAHIER PUBLIREPORTAGE - LA VOIX DE L'EST - JEUDI 30 AVRIL 2009



Granby Granite Inc.

MONUMENT MÉNARD

449 Dufferin, Granby 450 372-7729 (Face au cimetière)

Pour toute information, nous pouvons aussi vous rencontrer à votre domicile. Ouvert 6 jours (dimanche sur rendez-vous)

Plusieurs autres modèles sont aussi offerts en spécial

DESCRIPTION:

Couleur : Noir canadien Largeur : 36 po
Finition : Polie I Hauteur : 28 po
Épaisseur : 8 po

Base : 42 po x 12 po x 12 po

Plus de 200 monuments en inventaire.

Promotion du mois de mai
jusqu'au 31 mai 2009

2 295 \$ taxes incluses
Quantité limitée

Incluant:

- Dessin #A66
- Lettrage (max. 50 lettres)
- nom de famille
- Installation

AUSSI DISPONIBLES :

Dessus de comptoir
et tuile de granite



À votre service depuis 1957

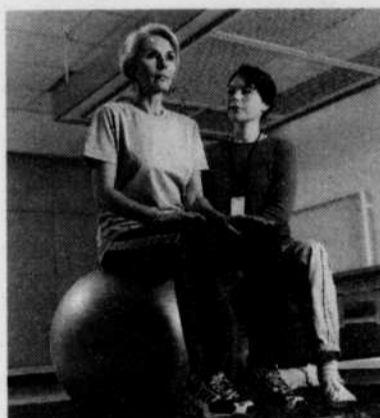
Achetez directement du manufacturier • Service de lettrage et de réparation au cimetière



Après un AVC, reprenez le contrôle !

Après une hémorragie cérébrale, communément appelée un AVC, les victimes sont diminuées, craintives et ont perdu une bonne partie de leur autonomie. En mai, durant le Mois de la physiothérapie, l'Association canadienne de la physiothérapie lance un message d'espoir aux victimes d'un AVC et à leurs familles.

Pour les victimes d'un AVC, la vie bascule en une fraction de seconde. L'une des pertes les plus importantes est celle de la parole. Médecins, infirmières, ergothérapeutes et physiothérapeutes forment une équipe de professionnels de la santé grâce à



laquelle les victimes peuvent espérer un retour partiel, voire complet, de la parole.

L'approche des physiothérapeutes est unique en neuroréhabilitation car ceux-ci ont le privilège de travailler directement avec les patients sur une longue période, d'avoir le temps de bien les connaître, de comprendre leurs problèmes et leurs besoins. Les physiothérapeutes sont en mesure de faire le pont entre les différentes étapes de la réhabilitation et la vie de tous les jours.

Une fois la crise médicale surmontée, lorsque le retour à la maison doit se faire et que la vie doit reprendre son cours normal, c'est au tour du physiothérapeute de prendre la relève. Les histoires qui se terminent bien ne sont plus l'exception. Mais des compromis doivent être faits, tout comme des ajustements dans le mode de vie. Les patients se fixent d'abord des objectifs faciles à atteindre. Grâce aux conseils et au soutien des physiothérapeutes, les victimes d'AVC peuvent espérer recouvrer la santé, la parole, l'autonomie et le contrôle de leur vie.

Au-delà de 93 % des personnes âgées de 65 ans et plus mènent une vie autonome. Malgré cette bonne nouvelle, il n'en demeure pas moins que certains aînés sont considérés comme vulnérables. Destinés aux aînés et à leur famille, voici donc quelques conseils qui leur permettront de vivre avec beaucoup plus qu'un simple sentiment de sécurité.

L'élément primordial est de s'assurer que la personne vive dans un environnement sûr. Un bon éclairage extérieur et intérieur est important. Des portes et des fenêtres verrouillées diminueront de façon significative les risques d'entrée par effraction. Les objets de valeur ne devraient pas rester à la maison. Les bijoux sont plus en sécurité dans un coffret à la banque et l'argent déposé dans un compte.

Bien connaître son quartier est également rassurant. Les aînés et leur famille doivent savoir reconnaître les voisins, leurs véhicules et leurs habitudes. Ils peuvent également participer à un programme de surveillance de quartier. Ils apprendront ainsi d'autres moyens de prévenir les dangers.

Il y a également des actions à prendre. Il est prudent que les aînés

fassent leurs sorties en compagnie de parents ou d'amis. Ils devraient adopter un horaire de sorties irrégulier : varier l'heure et le jour où ils vont à leur institution financière ; modifier le parcours de leur promenade ; faire l'épicerie dans différents commerces, etc. À la maison, on peut donner l'impression de ne pas être seul en mettant une grosse paire de bottes à l'entrée. De plus, un système de surveillance personnelle (pendentif ou bracelet) permet de demander de l'aide en situation d'urgence, 24 heures sur 24.



Carole Khalil,
Pharmacienne-propriétaire

Affilié à
WAL-MART
Comptoir
santé

CHRONIQUE - SANTÉ DE VOTRE PHARMACIENNE

LA MÉNOPAUSE

Saviez-vous que le tiers de la vie d'une femme se déroule après la ménopause? En effet, selon Statistique Canada, près de 50 % des Canadiennes ont plus de 40 ans. C'est donc environ la moitié des femmes qui entreront prochainement en périménopause (période précédant la ménopause) ou qui vivent actuellement leur ménopause.

Une femme est officiellement ménopausée lorsqu'elle n'a pas de règles pendant au moins 12 mois, ce qui survient en moyenne à l'âge de 51 ans. Les symptômes les plus fréquents sont les bouffées de chaleur accompagnées ou non d'angoisse ou de palpitations et de sueurs nocturnes (jusqu'à 85 % des femmes), de transformations de l'appareil urinaire et génital - comme la sécheresse vaginale. À cela s'ajoutent la fatigue et les troubles du sommeil (40 %) ou l'instabilité émotionnelle, sans oublier un gain de poids possible et, finalement, la perte du capital osseux pouvant entraîner un risque d'ostéoporose ou de fractures.

Certains problèmes de santé sont plus fréquents à la ménopause : les maladies cardiovasculaires, divers types de cancer (dont celui du sein) et la maladie d'Alzheimer, qui sera le sujet de notre prochaine chronique.

Plusieurs solutions, médicamenteuses ou non, sont offertes pour vous permettre de mieux aborder et vivre votre ménopause. Quelques femmes traverseront cette période sans problème mais, pour d'autres, l'hormonothérapie de remplacement, malgré ses risques, apparaît comme une bouée de sauvetage. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de solution qui convient parfaitement à toutes les femmes. On ne le dira jamais assez : adoptez de saines habitudes de vie, réduisez votre consommation de café et cessez de fumer. Faire de l'exercice régulièrement est somme toute le moyen le plus simple et le plus efficace de rester en santé.

N'hésitez pas à en parler avec votre pharmacien, un professionnel de la santé accessible.

Galeries de Granby, 75, rue Simonds Nord, 450 375-6871

Croquez dans la vie ! Croquez dans la vie !



Retrouvez vos dents de jeunesse



A votre service depuis 31 ans !
Robert Cabana, d.d.
Denturologiste

Consultez une équipe
d'expérience en
implantologie

Au delà de
10 000 prothèses
fabriquées depuis
plus de 31 ans !

Centre de santé dentaire Robert Cabana,
114 St-Charles Sud, Granby • 450 372-6511

MESSAGE IMPORTANT

Vous travaillez ou avez travaillé dans un environnement bruyant?

Saviez-vous que?

LE GOUVERNEMENT PEUT VOUS INDEMNISER FINANCIÈREMENT

De plus, même si vous avez déjà été indemnisé par la CSST et que vous travaillez toujours dans un environnement bruyant, **vous avez droit à une autre évaluation** et donc possiblement **à une nouvelle compensation.**

Informez-vous auprès de votre professionnel **Laplante et Associés audioprothésistes.**

CONSULTATION ET EXAMEN
SANS FRAIS



Saviez-vous que ?

- 1 personne sur 10** souffre de surdité
- 1 personne sur 3** de 65 ans et plus souffre de surdité
- 1 personne sur 2** de 75 ans et plus souffre de surdité
- 1 personne sur 100** consulte!



Nous consultons...

- Nous consultons un spécialiste pour nos yeux régulièrement.
- Nous consultons un spécialiste pour nos dents annuellement.
- Alors, pourquoi ne pas consulter un professionnel pour vos oreilles ?

Prenez votre santé auditive en mains.



Nouvelle technologie 100% digitale

- Réduction de bruits de fond
- Maximisation de la parole
- Aucun volume à contrôler

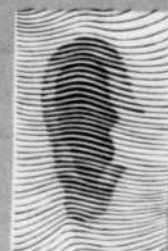


Nous offrons une

GARANTIE DE 4 ANS SANS FRAIS DE SERVICE SUR TOUTE NOUVELLE PROTHÈSE*

Incluant:

- Examens • Visites annuelles
- Nettoyages • Modifications
- Examens électroacoustiques
- Ajustements • Réparations faites au bureau



Entendre et comprendre enfin!

LaPlante & Associés

AUDIOPROTHÉSISTES

GRANBY
707, boul. Leclerc Ouest (angle Moreau)

Aussi à
DRUMMONDVILLE, SHERBROOKE,
THETFORD MINES et VICTORIAVILLE

450 372-2984

SANS FRAIS **1 888 821-4435**

Prothèse illustrée non couverte par la R.A.M.Q. *Excluant les prothèses auditives défrayées par le gouvernement. Certaines conditions s'appliquent.

431227

30

30

30