



Bulletin de
l'Observatoire
Vieillesse et
Société

géro-phare

Novembre 2015

Prochaine conférence:

**12 novembre 2015 à
16 h 00**

**« Caméras cachées
en CHSLD »**

Par

Hubert Doucet, Ph. D.

4565, chemin Queen-Mary
Amphithéâtre
Le Groupe Maurice

Bienvenue à tous!
Il serait souhaitable de
réserver :

514-340-3540, poste 3927

**Le Géro-phare 10^e
anniversaire disponible
pour 10\$
(15\$ par la poste)**



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

Événements exceptionnels à l'OVS

5 novembre 2015 à 16 h

1. Conférence

« Les chutes : comment les prévenir? »

Johanne Filiatrault, Ph. D.

**2. Remise du « Prix Grand (e) Aîné (e) » de l'OVS
à l'honorable Mme Marisa Ferretti Barth**

**3. Lancement de la version italienne de la
« Charte des droits et libertés des personnes plus
âgées » de l'OVS**

Invitation cordiale à tous !

Sollicitude ou âgisme?

Je vais faire des achats avec mon fils avocat. Il s'agit d'une simple manette pour contrôler la télé. Nous étions près de la place Eaton. Comme il n'y avait pas de magasins d'électroniques en vue, il me dit : « Attends moi ici, je vais regarder autour ». Me voilà planté au milieu d'un corridor. En quelques secondes 3 personnes s'arrêtent m'offrant leur aide pour m'aider retrouver mon chemin. Mon fils revient, je lui raconte ce qui est arrivé ...il me dit : « C'est vrai! Tu as l'air un peu perdu. Attends plutôt près du mûr ». Je suis à peine appuyé contre la paroi que déjà, l'une après l'autre 2 charmantes dames me demandent si j'ai besoin d'aide médicale. Devant ma réponse négative, je lis une interrogation dans leurs yeux et elles s'en vont... Je réalise alors peut-être trop tard que de l'intérieur on ne voit pas ses propres rides, ses yeux pochés, sa colonne voutée, la bouche à demi ouverte à cause de relâchement des maxillaires.

J'en conclus que les rides du corps sont invisibles par en dedans. Attention, un conseil : « Cessez de vous croire trop jeunes! Les gens vous jugent très souvent par l'apparence de votre peau... criez bien haut la jeunesse que vous ressentez et peut-être vous croira-t-on... Combattez le stigmate des rides ! »

André Davignon, M.D.

Les hommes et leur santé

Les femmes, c'est une vérité de La Palice, se soucient plus de leur santé que les hommes et, surtout, elles vivent plus longtemps. Pourtant, la gent masculine devrait se préoccuper davantage de son bien-être, parce qu'elle se malmène beaucoup plus, qu'elle est sujette à des ennuis de santé de toutes sortes et à des pathologies parfois graves.

Le diabète, le cancer, les infections respiratoires, la maladie cardiovasculaire touchent davantage l'élément masculin que les femmes. Les hommes sont plus sédentaires et souvent victimes de la malnutrition, meurent plus dans les accidents de la route et, c'est bien connu, leur comportement autodestructeur les conduit souvent au tabagisme, à la consommation des drogues illicites, au jeu compulsif et à des relations sexuelles à risque. En matière de suicide, ils risquent de commettre l'irréparable quatre fois plus que les femmes. Et, d'après un rapport de l'Institut national de santé publique du Québec (2004), les hommes pauvres, les plus défavorisés, peuvent s'attendre à vivre en moyenne 8 ans de moins que les mieux nantis.

La santé mentale des hommes est aussi préoccupante. À part le suicide, *de nombreux hommes souffrent aussi de troubles de la personnalité. Les affections de ce type les plus fréquemment diagnostiquées chez ceux-ci sont les personnalités obsessives compulsives, narcissiques et antisociales. De tels désordres peuvent être reliés au mode de socialisation qui pousse les hommes vers la compétition, l'autosuffisance et l'isolement**. La dépression est également répandue chez l'homme et les pères de famille recomposée ou monoparentale éprouvent souvent un degré plus élevé de détresse psychologique que ceux des familles normales. Bien d'autres maladies sont observées chez les hommes comme le trouble panique, l'anxiété généralisée, la phobie, la paranoïa, la schizophrénie, etc.

Bien sûr, toute la question de la santé des hommes est marquée au coin des préjugés. L'homme n'est-il pas fort, invincible et autonome? Débordant de confiance en lui, doté d'un bon seuil de tolérance, il se préoccupe peu de prévention, ne sachant pas ce que c'est d'être attentif à soi-même. Et les ennuis de santé, les malaises, *ça finit par passer* ! Demander de l'aide, n'est-ce pas un signe de faiblesse et où doit-on s'adresser ?

C'est par l'éducation et l'information qu'on pourra sensibiliser les hommes à la prise en mains de leur santé, ce bien inestimable.

* RAPPORT DU COMITÉ DE TRAVAIL EN MATIÈRE DE PRÉVENTION ET D'AIDE AUX HOMMES, *Les hommes : s'ouvrir à leurs réalités et répondre à leurs besoins*, Québec, Gouvernement du Québec, MSSS, 2004. Appelé communément *Rapport Rondeau*.

NOUVEAU ! Résumé de la conférence du 15 octobre 2015

La rédaction du *Gérophare* a décidé d'offrir tous les mois un bref résumé des conférences patronnées par l'OVS pour ceux de nos correspondants qui n'ont pu y assister; voici donc le résumé de la conférence du 15 octobre dernier présentée par G. Jeliu M.D. intitulée : *Résilience et vieillesse*.

La résilience, tout comme la vieillesse, est un concept de plus en plus populaire, mais souvent mal défini.

La résilience dans sa définition habituelle est une qualité de certains matériaux qui résistent à des traumatismes en reprenant leur forme initiale après coup.

Appliquée aux humains la résilience est cette qualité qui permet aux personnes ayant vécu des épreuves dramatiques, non seulement de s'y adapter au moment du stress, mais surtout de rebondir et, par un effort de réflexion, de mentalisation, de tirer de ces épreuves une possibilité de croissance personnelle et d'apprentissage.

La littérature offre de nombreux exemples de résilience. Les épreuves de deux auteurs connus Boris Cyrulnick et Stanislas Tomkiewicz dont l'enfance a été fracassée par la guerre leur ont permis d'orienter leur vie vers des carrières réussies en psychiatrie et en littérature.

Les prérequis de la résilience sont abordés : un équilibre corporel, une bonne résistance au stress, et une tendance à l'optimisme. Les qualités observées chez les personnes résilientes sont proposées : l'engagement social, l'humour, la patience et le dynamisme qui représentent également un bouclier contre l'anxiété et la dépression.

Quelques interventions favorisant la résilience sont proposées : la protection de sa santé personnelle, les pensées positives, les pratiques spirituelles et religieuses.

En conclusion, la résilience peut être accessible à tous moyennant, entre autres, un effort de volonté et de réflexion.

Gloria Jeliu, M.D., vigie santé

Un suivi sur le vaccin contre le zona

Tel que promis, nous avons tenté de joindre M. Arruda pour un rendez-vous. Une adjointe administrative nous a rappelé pour nous poser plusieurs questions sur le but de la rencontre. Nous avons finalement obtenu un rendez-vous! Merci M. Arruda!

Les oméga-3

Savez-vous que les oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés considérés de « bon gras » indispensables au bon fonctionnement de notre corps? Ils sont considérés essentiels parce qu'ils ne sont pas produits par notre organisme. Ils contribuent à la fluidité du sang, à l'élasticité des vaisseaux sanguins et ont un effet anti-inflammatoire. Leur effet bénéfique est connu dans les maladies cardiaques, les hyperlipidémies (gras dans le sang), la maladie d'Alzheimer (rôle préventif), etc. Les principaux oméga-3 sont : l'acide alpha-linolénique (ALA), acide eicosapentaénoïque (EPA) et acide docosahexaénoïque (DHA).

La source principale d'oméga-3 se trouve dans certains poissons gras tels que le saumon, le hareng, le maquereau, le thon, les anchois et la sardine ou dans différentes sources végétales telles que les graines de lin, les noix et le colza.

Les effets secondaires des oméga-3 sont passagers : nausées, brûlement d'estomac, éructations, éruptions cutanées, mais, en général, ils sont très bien tolérés. Les précautions d'utilisation s'adressent aux personnes qui prennent des anticoagulants ou de l'aspirine.

Les oméga-3 offrent des espoirs pour les patients qui luttent contre la dépression. Une étude a été menée au Centre de recherche du CHUM (Dr François Lespérance) à Montréal sur 432 patients afin d'évaluer leurs effets sur la dépression. Les résultats ont été fort encourageants. Les oméga-3 peuvent représenter une alternative au traitement de la dépression, mais toujours sous la surveillance d'un médecin qui évaluera l'état du patient, la dose, etc.

À part l'oméga-3, il y a d'autres oméga tels que les oméga 6 et 9 ayant un effet différent sur notre organisme. Nous soulignons le fait qu'il faut privilégier un apport beaucoup plus riche en oméga 3 qu'en oméga 6, étant donné que ces derniers sont des précurseurs de l'inflammation. Le rapport idéal oméga-3/oméga-6 devrait être de 5 /3, puisque notre alimentation fournit une quantité plus grande d'oméga-6 que d'oméga-3.

Si vous envisagez de prendre un supplément à base d'oméga-3, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé afin d'avoir toutes les informations nécessaires pour un effet attendu et sécuritaire.

Paula Lazar, M. Sc., vigie santé



Rions un peu...

**On passe souvent des *nuits blanches*
quand on a des *idées noires*.**

**Pourquoi, lorsqu'on veut avoir de l'*argent devant soi*,
faut-il en *mettre de côté* ?**

**Pourquoi,
lorsque vous ne partagez pas l'*avis de quelqu'un*,
dit-on que "*les avis sont partagés* " ?!**

Les activités de l'OVS ne peuvent s'exercer que grâce au soutien d'organismes publics et privés. Notons les partenaires privilégiés suivants :



CROESUS



Les centres Maslah
Audioprothésistes

