



Bulletin de  
l'Observatoire  
Vieillesse et  
Société

# géro-phare

Novembre 2013



## Prochaines conférences

21 novembre 2013, 16 h  
Pierre S. Haddad, Ph. D.

### “Les médecines alternatives”

4565 Queen-Mary  
Amphithéâtre Le Groupe  
Maurice

**Bienvenue à tous!**  
**Il est prudent de  
réserver.**  
**514-340-3540**  
**Poste:3927**

**Pour un abonnement gratuit au Géro-phare**

**514-340-3540 Poste:3927**

**Pour en savoir plus... beaucoup plus... sur tout!**

**[www.ovs-oas.org](http://www.ovs-oas.org)**

Après ce commentaire nous publions ci-dessous la lettre d'un de nos lecteurs qui désire rester anonyme, il nous a cependant laissé son nom et si vous désirez communiquer avec lui, il nous fera plaisir de vous aider.

### L'élan amoureux... à tout âge?

Quel que soit votre âge, vos âges, vous est-il déjà arrivé, au cinéma ou ailleurs, d'être assis contre quelqu'un et de sentir son épaule s'appuyer légèrement sur la vôtre? De percevoir, presque en même temps, une accélération de vos battements cardiaques, un sentiment d'euphorie, de bonheur, de vous sentir bien... de la regarder et de lui dire, à mi-voix: «je me sens bien», et qu'elle vous réponde: «moi aussi». Tout à coup, une exaltation vous envahit, vous êtes heureux, très heureux, c'est *l'élan amoureux*.

Cette sensation est depuis longtemps connue, les scientifiques nous parlent de phéromones, d'endorphines, de récepteurs spécifiques... aucune importance. Ce qui compte, c'est ce que tout votre être éprouve. Vous devenez totalement concentré sur ce sentiment nouveau, extraordinaire, c'est l'exaltation totale.

À un certain âge, cet élan vous donne non seulement le goût de vivre, mais de revivre. Votre pas devient plus léger, vous avez le goût de courir, de danser, de rire... c'est merveilleux!

Ce sentiment que nous vous souhaitons, ainsi qu'à tous les aînés, n'est pas spécifique à une personne de l'autre sexe. Vous pouvez l'éprouver, de plus, dans plusieurs autres circonstances; appelons-le plutôt *l'exaltation de l'âme* : une œuvre d'art, une musique que vous aimez, un bon livre pourront vous la donner. Si vous êtes attentifs et réceptifs, elles vous donneront peut-être le goût de vivre ou vous le redonneront, si vous l'aviez perdu.

Bonne chance, écrivez-nous si vous l'avez déjà éprouvé. Partagez vos réactions, nous sommes certains que votre texte, s'il est lu par d'autres, quels qu'ils soient, pourra les encourager et les aider à vivre.

André Davignon

---

## **Dreams keep you alive**

### **Le pouvoir de séduire**

Avec l'âge, comme souvent chez l'adolescent, une perception négative de notre image risque de s'imposer progressivement... Le matin, devant le miroir : les rides, les poches sous les yeux, une peau quasi parcheminée où kératose sénile et taches brunes empiètent les unes sur les autres... On se sent laid... On est laid... Il nous semble que les gens, surtout les plus jeunes, nous regardent sinon avec mépris, du moins avec pitié.

Pourtant, on continue de parler d'intergénérationnel. Dans ces circonstances, oser approcher les jeunes, surtout du sexe opposé, devient une entreprise au-dessus de nos forces. Une grande question se pose: « Est-il possible de plaire encore? » Parfois, très rarement semble-t-il, un courant de sympathie passe entre soi et une plus jeune personne. Tout à coup, on se met à parler, de soi d'abord, et puis d'elle. Nos histoires usées paraissent lui plaire, elle rit,... Que ses dents sont blanches, que son sourire est beau, que ses yeux sont bleus! « Arrête-toi vite », reviens, tu n'es rien pour elle. Attention! Tu vas souffrir beaucoup. La conversation se termine par un banal « J'espère qu'on se reverra ». On cherche une excuse : « au sujet de l'emploi dont nous avons parlé... ».

Et on oublie, ou presque... Jusqu'au jour où un courriel arrive: « J'aimerais vous rencontrer ». Rendez-vous donné au bureau, elle vient, on lui procure une lettre de recommandation banale pour un personnage d'une certaine importance; on se quitte et on se sert la main en attendant la réponse. Avant de partir, il nous semble entendre la phrase suivante « Vous savez, le rendez-vous c'était simplement pour vous revoir... J'espère vous rencontrer à nouveau ».

Spontanément, on lui répond: « mardi prochain, ça va ? »... On se sent jeune! Sortie banale pour tous, mais pas pour moi. Tout à coup, on se promène bras dessus bras dessous, elle n'a pas honte d'être avec un vieux!

En mangeant, on parle, on parle, on parle... Je lui dis tout, j'ai l'impression qu'elle fait de même... Le soir, on s'endort le cœur au chaud... Est-ce qu'elle m'aime?

Sur la route du retour, je chante, je suis gai, je flotte. Toutes mes douleurs ont disparu, je me sens jeune, je pourrais conquérir le monde. Qu'est-ce qui m'arrive? Comme un adolescent après un premier baiser, je suis heureux, bêtement heureux!  
Pourvu que ça dure...

Un lecteur

### **Courrier des lecteurs: la parole est à vous**

Nous aimerions établir une communication plus personnelle sur ce qui vous tient à cœur. Qu'il s'agisse de votre parcours de vie, de vos expériences ou de votre avis sur des questions de société, ces échanges nous permettront de mieux vous connaître, d'établir de nouveaux liens et de réaffirmer votre importance dans la société d'aujourd'hui.

Sentez-vous libre de vous exprimer, nous sommes dans l'attente de vos lettres (toujours considérées comme confidentielles) et nous y répondrons si vous le désirez. Vous pourrez communiquer par écrit à: 4565, chemin Queen-Mary, bureau C2628, Montréal, QC, H3W 1W5, ou par courrier électronique au: [info@ovs-oas.org](mailto:info@ovs-oas.org)

Merci d'avance, Gloria Jeliu, responsable du courrier

### **Manger pour vivre ou vivre pour manger? Nutrition et alimentation chez la personne âgée**

Mieux manger pour mieux vieillir? Pourquoi devons-nous nous préoccuper de notre alimentation quand on avance en âge?

Pour de multiples raisons, le vieillissement s'accompagne d'un grand nombre de changements physiologiques; l'environnement qui se modifie peut fragiliser notre organisme et entraîner des désordres variés et complexes. Nous désirons clarifier, d'une part, ce qui fragilise notre organisme avec le temps qui passe. D'autre part, les éléments de l'environnement qui sont susceptibles de peser sur les choix alimentaires seront également analysés.

Enfin, nous proposerons quelques règles alimentaires qui devraient faciliter une meilleure nutrition, tenant compte des éléments précédents.

Les changements physiologiques: ils sont de degré variable selon les individus et vont modifier la taille. La réduction de la taille augmente avec l'âge, de 3 et de 5 cm chez l'homme et la femme puis de 2 cm par décennie par la suite. Cette perte de la taille est reliée à l'affaissement de la colonne vertébrale suite au tassement des vertèbres. Le poids peut aussi varier, il diminue, en général après 50 ans chez l'homme et chez la femme. Cette diminution serait attribués, le plus souvent, à une perte de la masse musculaire (sarcopénie), ce qui fragilise l'organisme entier et diminue les capacités physiques. Cette baisse de la masse musculaire peut atteindre de 20 % à 80 ans et contribue aussi à une diminution des capacités physiques (marcher, se lever d'une chaise, monter les escaliers) et facilite les risques de chuter et de se blesser. À suivre...

Gloria Jeliu  
Vigie Science et santé

## Glané ça et là

- **Les bénéfiques d'une vie rangée: Un vieillissement réussi**

Un cohorte de 5 000 personnes en bonne santé a été suivie durant plusieurs années à partir de 1991. Les critères d'admission étaient, en premier lieu, un mode de vie sain: activité physique régulière, apport quotidien de fruits et légumes, peu d'alcool, jamais de tabac, et un examen clinique normal. Après un suivi moyen de 16 ans, les risques attendus de maladies pour cette population étaient diminués de 47%, cette diminution étant attribuable aux facteurs mentionnés ci-dessus.

Source: CMAJ 11 décembre 2012, Vol. 184(18)

- **À ne pas manquer: un livre d'André Ledoux: *Les vieux... poids ou richesse?* Préface du Dr André Davignon**



Les aînés sont de plus en plus présents dans notre société et certains se demandent encore dans quelle mesure ils contribuent à la vie communautaire. Des réponses indéniables dans l'ouvrage.

Les objectifs clés du livre: lutter contre la discrimination à l'endroit des aînés, montrer que la société serait mal en point sans le soutien des seniors dans un grand nombre d'activités sociales. Des révélations destinées à tout le monde.

- **Rions un peu**

Un aîné regarde son épouse avec des yeux tendres: «Tu sais, quand je t'ai épousé c'était pour la vie». La dame répond: «Moi aussi, mais je ne pensais pas que ce serait pour aussi longtemps!».

Le Géro-phare est un bulletin mensuel gratuit avec plus de 3200 abonnés. Il est le média par excellence pour rejoindre les résidences de retraités, les associations de personnes âgées, les organisations de bénévoles et organismes communautaires. Si vous n'êtes pas déjà abonné et que vous êtes intéressé à le recevoir régulièrement, veuillez nous contacter au 514-340-3540 poste: 3927 ou [info@ovs-oas.org](mailto:info@ovs-oas.org).

Les activités de l'OVS ne peuvent s'exercer que grâce au soutien d'organismes publics et privés.

Notons les partenaires privilégiés suivants:

**LE GROUPE MAURICE**  
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

