



**Bulletin de  
l'Observatoire  
Vieillesse  
et Société**

# géro-phare

Février 2018



**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)**

**Prochaine  
conférence:**

**« Comment  
l'exercice  
physique  
influence-t-il  
notre santé  
cérébrale? »**

Le 13 février 2018  
à 13 h 30



Régulier: 25 \$  
60 ans et +: 21 \$  
Étudiants: 15 \$

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

## Collecte de fonds auprès des membres 2017-2018

Nous remercions tous ceux et celles qui ont donné dans le cadre de la collecte de fonds 2017-2018 auprès de nos membres :



Marie-France Thibaudeau	Clémence Vandal
Slawer Ortho	Lucy Felicissimo
Immeubles Immotec Ltée	Jean-Louis Forgues
Gestion Danillo Gaiotti Ltée	Noëlla Belile
Les Terrasses Langelier	Wanda Lewandowska et Jean
Centre funéraire Côte-Des-Neiges	Michel Kuzyk
Frédéric Raymond	André Ledoux.
Denise Duhaime	



Nous nous étions fixé un objectif de collecter 3 000 \$. Grâce à la générosité de nos donateurs nous avons collecté 4 155\$.

Ceci nous permet de terminer l'année financière avec un léger surplus et d'entamer dès maintenant notre planification stratégique 2018.

*Maître de nos vies  
Toujours en fuite  
Impassible  
Éternel  
Le temps espoir et ennemi  
Irrespectueux de nos volontés  
Ces jours perdus ou gagnés  
Ai-je bien utilisé ces heures folles ?*

*Écoulement des semaines, des mois, des années  
La prison de la durée  
Le temps de voir, de vivre  
Moments précieux de l'existence  
Le farniente  
Pour s'affranchir de la soumission au temps*

*Qui sont les autres  
Prédateurs de notre temps irremplaçable ?  
Dans la contingence de notre destinée  
Les moments de faire et d'agir  
Estompent le temps de la réflexion*

*La maîtrise du cours des événements  
Une sagesse précieuse, une philosophie de vie  
Savoir dire non  
Disposer des heures dorées, un art de vivre  
Pour réaliser nos rêves  
Et concrétiser nos projets  
Le temps qu'il me reste à vivre*

Extrait d'« Au cœur des émouvances »  
André Ledoux, Vigie qualité de vie

## Mise en garde

Nous savons avec certitude que, bien souvent, les grands-parents gardent leurs petits-enfants – ce qui soulage les parents et les gratifie par la même occasion.

Nous aimerions attirer l'attention des grands-parents sur un rôle incontournable à l'égard de leurs petits-enfants.

Ainsi, le temps passé devant les écrans devrait être limité en raison du fait que les premières expériences et la surexposition pendant la petite enfance peuvent « accroître la probabilité de surutilisation à l'âge adulte ». On sait par ailleurs que les jeunes enfants bénéficient nettement de participer plutôt à des jeux actifs et à des interactions directes avec des adultes.

On recommande donc de ne pas placer les enfants de moins de 2 ans devant les écrans. Pour ceux âgés de 2 à 5 ans, la Société de Pédiatrie recommande de ne pas dépasser 1 heure par jour. Se rappeler aussi que les adultes sont des exemples vivants pour les enfants et leurs comportements face aux écrans servent pour eux d'exemples très convaincants.

Nous espérons que cette mise en garde saura équiper les grands-parents pour une meilleure prévention des effets délétères d'une surexposition à des écrans modernes.

## Rubrique Nouvelles

Dans le cadre du 35<sup>e</sup> anniversaire de l'Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal (IUGM) s'est déroulé le colloque intitulé: « L'innovation au service des aînés ». Les présentations se sont déroulées à l'Amphithéâtre Luc Maurice de l'IUGM; le colloque a été suivi par de nombreux auditeurs et les recherches présentées avaient pour but de porter à l'attention de tous des résultats particulièrement importants pour la communauté des personnes âgées.

Nous retiendrons, pour la journée du 7 décembre, les prestations de Patrick Corrigan (Ph. D) de l'*Institute of Technology de l'Illinois (USA)*, qui a livré un brillant plaidoyer contre la stigmatisation liée aux maladies mentales et ce, dans un contexte de justice sociale.

On retiendra également la prestation de Jean-Pierre Gagné (Ph. D) sur la stigmatisation des personnes atteintes de déficiences auditives.

On ne peut passer sous silence les récentes recherches fondamentales brillamment présentées par le professeur Richard Robitaille (Ph. D) de l'Université de Montréal, qui nous a introduit avec éloquence dans le monde complexe des synapses du cerveau et qui a souligné le rôle nouvellement découvert des cellules gliales.

Enfin, la deuxième journée du 8 décembre nous a permis d'apprécier de nouvelles recherches soulignant le rôle bénéfique du bilinguisme. On retiendra la présentation de Suvarna Alladi (Ph. D), originaire de l'Inde, démontrant le rôle du bilinguisme dans la protection du cerveau. Enfin, la prestation d'Ana Inés Ansaldo (Ph. D) qui nous a convaincus du rôle protecteur du bilinguisme sur notre réserve cognitive et la qualité du fonctionnement cérébral.

Nous nous excusons auprès des autres présentateurs en raison de limites d'espace et de temps. Nos remerciements vont à tous les présentateurs ainsi qu'à leur capacité de chercheurs dans de nombreux domaines liés à la connaissance des mécanismes cérébraux et la protection contre les phénomènes du vieillissement.

## Paroles de femmes et Cuisine italienne — Bouchées de dinde

### Recette pour 4 personnes



#### Ingrédients

1 poitrine de dinde désossée  
2 cuisses de dinde désossées  
115 g (½ barquette) de champignons  
2 branches de céleri  
2 carottes moyennes  
1 oignon  
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive

100 g de beurre  
175 ml de vin blanc  
125 ml de bouillon de poulet, si nécessaire  
15 ml (1 c. à table) de concentré de tomates  
Sel et poivre  
1 poignée de persil haché

#### Préparation

Couper la poitrine et les cuisses de dinde en morceaux d'environ 2 cm. Trancher finement les champignons et à part, les branches de céleri, les carottes et l'oignon. Chauffer l'huile et le beurre dans une poêle ; mettre les légumes coupés (sauf les champignons) ; rissoler le tout pendant environ 5 minutes. Ajouter la viande et bien dorer de tous les côtés. Ensuite, verser le vin et faire cuire jusqu'à ce que l'alcool soit évaporé. À mi-cuisson, mettre les champignons, le bouillon et assez de concentré de tomates pour donner de la couleur. Laisser cuire à feu bas pendant 45 à 60 minutes. Saler et poivrer. Si nécessaire, ajouter un peu de bouillon afin d'obtenir une belle sauce onctueuse. Laisser reposer quelques minutes, parsemer de persil et servir.

## Informations utiles

Référence-Aînés : (514) 527-0007, une source d'information fiable pour vous orienter facilement.  
Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées:  
(514) 935-1551; [www.aqdr.org](http://www.aqdr.org)  
Aide Abus Aînés : 1-888-489-2287; [www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca)

## Les Cafés-philos continuent !



### Rencontres Café-philos

Venez réfléchir et discuter avec :

**Mathieu Martel**

Auteur, conférencier et professeur de philosophie

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

**Jeudi 8 février 2017 à 13h30 au M4805**

**« Faut-il craindre la mort ? »**

Salle M4805

Centre de recherche de l'IUGM

4545 chemin Queen-Mary

Montréal, QC. H3W 1W5

***Inscrivez-vous vite ! Coût : 5\$***

***514-340-3540 poste 3927 ou [info@ovs-oas.org](mailto:info@ovs-oas.org)***

***Café et biscuits seront servis !***

Fondation Sibylla Hesse

## Attention - stationnement

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

### Le Géro-phare :

**Éditeur :** OVS; **Rédactrice en chef:** Gloria Jeliu, M. D., **Réviseurs de textes :** Gloria Jeliu, André Ledoux, Ioana Raus. **Infographe:** Ioana Raus. **Collaborateurs :** Gloria Jeliu, André Ledoux, Ginette Brûlotte, Eduardo Varela, Ioana Raus, Ivan Rochette.

Le *Géro-phare* est une publication mensuelle de l'Observatoire Vieillesse et Société. Dans ce bulletin, la formulation masculine est employée pour alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire. **Les articles du Géro-phare n'engagent que leurs auteurs.**

Les activités de l'OVS ne peuvent s'exercer que grâce au soutien de nos partenaires :

Famille  
Québec

 Institut universitaire  
de gériatrie de Montréal

 Université  
de Montréal

 MERCK



Government  
of Canada

LE GROUPE MAURICE  
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

Gouvernement  
du Canada

 FONDATION  
Sibylla  
Hesse