GRATUIT

# VIVRE en SANTÉ

Vol. 1, nº 2 - printemps 2016

## EN MODE MIEUX-ÊTRE

POUR LES 55+

Au cœur de l'île de Montréal
Simplicité – dignité – alternative
crematoriumontreal.com
514 284-5440


- 101 ANS ET TOUJOURS AU VOLANT, p. 14
- DOCTEUR, J'AI DES PERTES DE MÉMOIRES, p. 22
- LE TESTAMENT FIDUCIAIRE : Y AVEZ-VOUS PENSÉ ?, p. 30
- LE SEXE APRÈS LA SOIXANTAINE, p. 42


Édité par LE POINT EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX (12 ans déjà) www.pourvivreensante.com

# Par amour.
# Par respect.
# Par nécessité.
# Par conviction.

Peu importe la raison, si vous prenez soin d'un aîné, vous êtes proche aidant.

Pour la nouvelle année, prenez la résolution de profiter de toutes les ressources qui sont disponibles pour vous – il en existe beaucoup !

L'Appui est là pour vous aider à trouver de l'information, du répit et du soutien.

En 2016, comptez sur nous pour vous diriger vers les bonnes ressources, près de chez vous.

**Parce que votre qualité de vie compte, elle aussi.**

INFO-AIDANT

**1 855 8 LAPPUI**

**1 855 852-7784**

lappui.org

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

Normand Bouchard
Éditeur

# MOT DE L'ÉDITEUR

# Votre santé vous tient à cœur !

En octobre dernier, nous avons lancé ce nouveau magazine *Vivre en santé, en mode mieux-être.* Après l'avoir lu, vous avez été nombreux à nous faire part d'une variété de commentaires, forts appréciés. Vous nous avez clairement indiqué que ce magazine répondait à vos besoins. Votre santé et votre forme physique vous tiennent à cœur et vous êtes ouverts à recevoir de l'information pour les prendre en main. Il suffit que l'information soit simple, claire, crédible et facilement accessible. Et selon vous, ce magazine a réussi le pari. Nous avons tenu compte de vos suggestions pour certains sujets d'articles dans ce 2e numéro et en avons retenu d'autres pour les prochains.

En plus des commentaires, plusieurs nous ont demandé : où, quand, comment le magazine est distribué ?

OÙ – Dans les présentoirs à l'entrée de certaines pharmacies et épiceries – dans des cliniques médicales publiques et privées – dans des résidences pour retraités.

QUAND – 4 fois par année, éditions du printemps, été, automne et hiver.

COMMENT – Gratuitement, aux endroits mentionnés ci-dessus. Lors du lancement du premier numéro, nous avons opté pour un magazine sans abonnement, en raison des frais postaux élevés pour l'envoi.

Par contre, vous avez été tellement nombreux à nous demander si vous pouviez vous abonner, que nous avons dû nous rendre à l'évidence. Le besoin est là et l'abonnement sera désormais disponible, pour les individus et les institutions. **Pour vous abonner, allez à la page 21.**

Je profite de l'occasion pour remercier Réseau Sélection et l'organisme L'APPUI aux proches aidants pour leur partage d'expertise et leur collaboration au magazine. Et merci à vous tous pour l'accueil extraordinaire que vous avez réservé à votre nouveau magazine ! Merci à tous ceux et celles qui ont pris le temps de communiquer avec moi pour partager vos expériences de vie – commenter le 1er numéro – suggérer des idées pour les prochains – et nous encourager à continuer. De votre côté, continuez à me faire part de vos commentaires, ils sont précieux.

Bonne lecture de ce 2e numéro !

Tél. : 514-277-4544, poste 226
Sans frais : 1 888-382-3031, poste 226
Courriel : norbou@prodtgv.com

Savoir conseiller.

SAVIEZ-VOUS QUE VIVRE EN RÉSIDENCES POUR RETRAITÉS VOUS PERMET ÉGALEMENT DE VOYAGER À VOTRE GUISE ?

Notre service gratuit vous permettra de trouver le bon milieu de vie qui correspond à votre personnalité et à votre budget parmi près de 2 000 résidences au Québec.

plus belle la vie

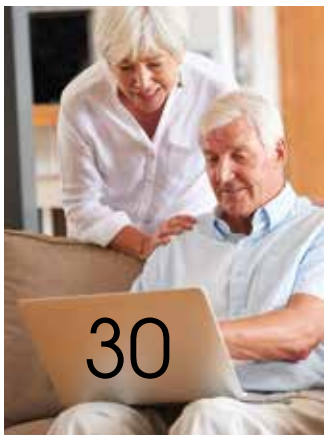
SERVICES-CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENT EN RECHERCHE D'HÉBERGEMENT POUR LES AINÉS

ChercheResidence.com | 1 844 CHERCHE (1 844 243-7243)

# VIVRE en SANTÉ

# SOMMAIRE

Vol. 1, nº 2 - printemps 2016



**Mission**

Le magazine *Vivre en santé, en mode mieux-être* vise d'abord la prévention. Il s'adresse aux personnes âgées de 55 et plus, à leur famille, à leur entourage, et aux proches aidants des personnes vieillissantes.

Il a pour but de mettre à leur disposition de l'information pertinente, fiable et de qualité, portant sur des sujets d'intérêt, en vue de contribuer à la prise en main de leur santé globale.

Conscients que les produits et services de santé, l'hébergement, la promotion de la santé et la sécurité de ces personnes doivent être adaptés, accessibles et de qualité, le magazine a pour but de couvrir l'ensemble de ces questions.


3 MOT DE L'ÉDITEUR
Votre santé vous tient à cœur !

6 ÉDITORIAL
Un secret bien gardé …

## PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

7 Le vieillissement normal n'est pas une maladie et n'entraine pas de perte d'autonomie

10 Maintenir notre mémoire en forme, PLUS SIMPLE QU'ON LE PENSE !

14 Les secrets de la longévité révélés par une centenaire

16 Trouver chaussure à son pied

18 Parlons douleur

22 Docteur, j'ai des pertes de mémoire ! EST-CE LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

24 Que faut-il manger pour prévenir la maladie d'Alzheimer ?

26 Le diabète chez les personnes âgées

# EN MODE MIEUX-ÊTRE

POUR LES 55+

## SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT


30 Le testament fiduciaire : y avez-vous pensé ?

34 Les aidants, ces athlètes psychologiques

36 La contribution de la technologie pour le maintien à domicile

38 Faut pas croire tout ce qu'on dit à propos des centres d'hébergement !

40 Lorsque les baby-boomers avaient 15 ans


## SAINES HABITUDES DE VIE


42 Le sexe après la soixantaine

46 Les mythes et réalités en activité physique

49 Gras, sucre et sel, comment déchiffrer les étiquettes des produits alimentaires ?

52 Est-ce que ma bouche est en bonne santé ?



**Éditeur**
Normand Bouchard

**Conseillers à la rédaction**
Luc Lepage
Danièle Vigeant

**Collaboration à l'édition**
Lucille Juneau
Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec

**Comité de lecture**
Responsable : Lucille Juneau
Directrice, Direction clientèle soins aux aînés et vieillissement
CHU de Québec et Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec

Karine Labarre, conseillère-cadre
Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec
CHU de Québec - Hôpital du Saint-Sacrement

Christiane Roy
Membre du comité des usagers
CHU de Québec – Université Laval

**Ventes**

Julie Cornellier
Directrice marketing
514 777-5532
julie.cornellier@ leseditionsdupoint.com

André Falardeau
514 277-4544, poste 239
andref@prodtgv.com

Martin Laverdure
514 239-3629
martin@laverdure-marketing.com

**Directeur développement, contenus et partenariat**
Christian Grenier
514 277-4544, poste 233
cgrenier@leseditionsdupoint.com

**Directeur de production**
Michel Gagnon
514 277-4544, poste 229
michelg@prodtgv.com

**Directrice, Service au lectorat**
Nathalie Brochu
514 277-4544, poste 234
nathalie.brochu@leseditionsdupoint.com

**Graphisme**
Denise Du Paul

**Impression**
Publication 9417

**Distribution**
Diffumag

**Dépôt légal**
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 2369-629X

**Le magazine Vivre en santé parait 4 fois l'an**
**Publication du Point en santé et services sociaux**

**1360, avenue de la Gare, 2e étage**
**Mascouche, QC, Canada J7K 2Z2**
**Tél. : 514 277-4544, poste 234**
1 888 832-3031, poste 226
Téléc. : 514 277-4970
norbou@prodtgv.com



Tous droits réservés. Le contenu du magazine, en tout ou en partie, ne peut être reproduit sans autorisation écrite de l'éditeur.

Luc lepage
Vice-président, Santé
Réseau Sélection

ÉDITORIAL

# Un secret bien gardé…

Ce numéro du nouveau magazine *Vivre en Santé* est la continuité de la première édition parue l'automne dernier. Vous y trouverez plusieurs articles rédigés par des experts du vieillissement biologique, psychologique et social. Ces articles représentent des références et des outils où vous puiserez des conseils et des informations provenant de sources scientifiques reconnues. Bref, un magazine qui vous « donne l'heure juste » !

*Vivre en Santé* est fier d'apporter des réponses à vos questions et de vous guider dans vos choix de mode de vie. De plus, le magazine cache un secret que vous seuls, ses lecteurs, aurez la chance de connaître. Je sais, je sais, un secret est une chose que l'on dit à une personne à la fois. Alors, à chacun d'entre vous, je propose de dévoiler au grand jour ce secret si convoité du 21e siècle. Mais avant, voici une courte entrée en matière, histoire de piquer votre curiosité et tester un peu votre patience…

Les aînés sont souvent étiquetés et même discriminés, en se faisant beaucoup dire « C'est normal à votre âge… ». Rien pour augmenter sa confiance, son estime de soi et son potentiel de réalisation ! Ce magazine, dédié à la prévention et à la promotion des saines habitudes de vie, se dresse comme un mur contre le regard aciuel sur le vieillissement et les aînés.

Car, quand on consulte les experts, il n'en n'est rien ! Bien sûr, les risques de maladie, de chute et la diminution de certaines facultés augmentent en vieillissant. Par contre, la recherche médicale recommande fortement une prise en charge par la personne elle-même. Autrement dit, gérer soi-même sa santé et ses habitudes de vie pour diminuer les effets indésirables du vieillissement. Un suivi médical régulier, une vie sociale active, une alimentation saine, des activités physiques tous les jours, une consommation d'alcool modérée et l'absence de consommation de tabac peuvent faire des miracles pour la plupart d'entre nous.

Vous me voyez venir avec le dévoilement du secret ? IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR VIVRE EN SANTÉ ! Des petits changements au quotidien sont le moteur de grandes améliorations. Ce n'est pas en chambardant nos habitudes du jour au lendemain que la santé sera au rendez-vous. Il s'agit de poser des gestes simples, de façon régulière, et d'abandonner les routines qui n'améliorent pas ou nuisent à notre santé.

Tout compte fait, vivre en santé c'est aussi vivre heureux. Cultiver le goût de vivre, la passion du mieux-être et le désir du dépassement personnel. Tout ça entouré d'amis, de parents, d'enfants et de petits-enfants à qui communiquer notre savoir comme un héritage vivant. Notre confiance en nous, elle, ne vieillit pas. Nos sentiments envers soi et les autres non plus. Entretenons la jeunesse du cœur et vivons pleinement le moment présent !

À tous, je souhaite une année 2016 remplie de santé et de joie. Que sur la route de vos projets, le soleil se mêle aux étoiles.

## PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
Québec
Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec

France Collin, infirmière, M. Sc.
Formatrice en soins aux aînés
Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec

# Le vieillissement normal n'est pas une maladie et n'entraine pas de perte d'autonomie

Ce que l'on fait tous les jours, on le fait toujours, dit-on. Mais, l'effet du vieillissement normal amène la personne à devenir plus prudente, à agir plus lentement et à se préoccuper plus de sa santé. Pourquoi ?

Le vieillissement normal désigne tous les changements qui surviennent chez toutes les personnes en vieillissant, malades ou en santé. Les signes du vieillissement n'arrivent pas à 80 ans. En fait, tout au long de sa vie, l'être humain est soumis à des changements. On observe plusieurs modifications dans le développement de l'enfant, de l'adolescent et du jeune adulte.

À la fin de la croissance, nous commençons à parler de vieillissement. C'est un processus très lent mais irréversible. Ces changements affectent les cellules, les organes et les systèmes du corps humain. Ainsi,

PRÉPAREZ SON AVENIR DÈS MAINTENANT

Cotisez à un REEE et obtenez jusqu'à 12 800 $* en subventions gouvernementales pour ses études!

UNIVERSITAS

REEE
régime enregistré d'épargne-études

STEVE BLAIS
Représentant autorisé en plans de bourses d'études
Gestion Universitas inc.
514 264-7867
steveblais@universitas.ca

*SCEE de 20 à 40 % et IQEE de 10 à 20 %. Selon le revenu net familial rajusté. Le montant maximum annuel versé en SCEE est de 600 $ et de 300 $ en IQEE. Le montant maximum versé à vie par bénéficiaire est de 7 200 $ en SCEE et de 3 600 $ en IQEE. Certaines conditions s'appliquent. Consultez notre prospectus à universitas.ca.

les fonctions et les réactions de notre corps sont moins efficaces. En fait, le temps que prend un message pour se rendre au cerveau, que celui-ci traite l'information et retourne la réponse à l'organe concerné, est ralenti. Ceci rend la personne vieillissante plus fragile, plus vulnérable au stress de la vie comme une maladie, un deuil, un déménagement. Même les personnes les plus en forme deviennent plus fragiles avec l'avancée en âge.

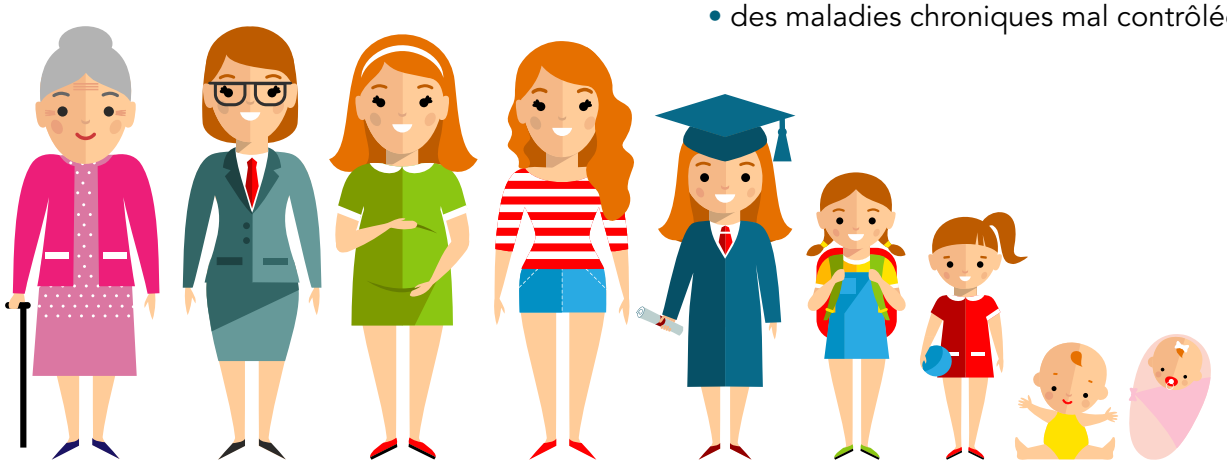
## Ce que vous pouvez constater

- **Les sens** – difficulté à voir de près et à entendre les sons aigus;
- **Les muscles** – diminution de la masse et de la force; ralentissement de la contraction musculaire qui oblige à marcher plus lentement;
- **Les os** – diminution de la densité osseuse qui augmente les risques de fracture;
- **Le cœur et les poumons** – moins d'endurance;
- **La peau** – plus mince et plus fragile;
- **La digestion** – plus de difficulté à digérer des repas lourds par la diminution des enzymes digestives;
- **La soif** – diminution de la sensation de la soif qui rend la personne plus à risque de déshydratation;
- **L'élimination** – plus de production d'urine la nuit qui oblige à se lever 1 ou 2 fois;
- **Le sommeil** – diminution de la phase du sommeil profond qui donne l'impression de moins bien dormir;
- **La mémoire, l'orientation et l'attention** – un peu affectées, surtout dans des situations non familières. Par exemple, cela vous prend un plus de temps pour trouver des repères dans un nouvel environnement.
- **La concentration** – plus difficile en présence de plusieurs stimuli et sous pression. Vous devez modifiez votre façon d'apprendre.

## Peut-on modifier le cours du vieillissement ?

Si les changements reliés au vieillissement normal sont inévitables, l'accélération des pertes, l'apparition de plusieurs maladies et surtout les complications des maladies sont évitables. Nous savons que la personne âgée en forme maintient ses capacités et aptitudes plus longtemps. Si la maladie ou autres stress surviennent, elle réagit mieux et récupère plus rapidement. Voici ce qui accélère le processus du vieillissement :

- un manque d'exercice,
- une mauvaise alimentation,
- des maladies chroniques mal contrôlées.



# Bouger, bien s'alimenter et stimuler sa mémoire – 3 incontournables

Ce n'est pas un mythe. Plusieurs études montrent bien les effets positifs de bouger et bien s'alimenter sur la santé physique et mentale, même chez l'aîné en perte d'autonomie. Tout est interrelié.

Par exemple, l'exercice augmente votre force musculaire; combiné à une bonne alimentation, ils augmentent votre énergie. De plus, un muscle en santé diminue les risques de fracture lors d'une chute. L'exercice favorise aussi le métabolisme du sucre, nécessaire au bon fonctionnement du cerveau. Un corps en santé résiste mieux aux infections et ainsi de suite…

Il n'est jamais trop tard pour adopter des bonnes habitudes de vie. Il s'agit de choisir les activités qui vous plaisent en tenant compte de vos capacités. L'idée est de ne pas mettre l'accent sur la diminution d'une capacité, mais plutôt de découvrir de nouveaux intérêts et passions adaptés à vos capacités.


## L'ostéoporose… une question de prévention !

Choisissez le supplément de calcium et vitamine D qui vous convient :

**Carbocal® D**
Calcium (sous forme de carbonate) et vitamine D

**Ci-Cal® D**
Calcium (sous forme de citrate) et vitamine D

**Remboursés** Gamme **Carbocal® D** et les produits **Ci-Cal D® 200** et **Ci-Cal D400®** sont remboursés sous certaines conditions par le régime d'assurance médicaments du Québec et par les assureurs privés.

[1] **L'ostéoporose…**

• touche **1** femme sur **4** de plus de **50 ans** • touche **1** homme sur **8** de plus de **50 ans** • peut frapper à tout âge • est asymptomatique

[1] osteoporosecanada.ca

®Marque de commerce propriété de EURO-PHARM International Canada inc.

EURO-PHARM
www.euro-pharm.com

Dr David Lussier
Gériatre, directeur scientifique du centre de promotion de la santé AvantÂge *, Institut universitaire de gériatrie de Montréal du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

# Maintenir notre mémoire en forme, PLUS SIMPLE QU'ON LE PENSE !

« Qu'est-ce je venais chercher à l'épicerie déjà ? »
« Ce film documentaire me perd avec ces statistiques et événements ! »
« Non merci, Twitter et Facebook c'est trop compliqué pour moi. »

Vous avez plus de 55 ans et vous vous reconnaissez dans un ou plusieurs de ces énoncés ? Voilà une bonne nouvelle : vous êtes parfaitement normal !

Le corps change en vieillissant et il en va de même pour le cerveau.

Une diminution du nombre de neurones (2 % à chaque décennie) et, surtout, une perte de la matière blanche ralentissent la transmission de l'information dans le cerveau. L'information est traitée plus lentement par le cerveau et lui demande plus d'effort. L'intelligence demeure intacte. Le temps pour trouver la bonne réponse ou l'effort demandé pour se concentrer et apprendre sont affectés.

Autre bonne nouvelle : on peut retarder et même renverser les effets du vieillissement sur notre cerveau ! En effet, il est capable de se réorganiser devant les changements apportés par le vieillissement. Il suffit de lui offrir les conditions gagnantes.

Nous savons maintenant que plusieurs facteurs contribuent à notre santé cognitive. Si nous ne pouvons pas modifier notre génétique, nous avons une prise sur plusieurs autres facteurs. Il suffit de se donner toutes les chances possibles en prenant notre santé en main.

## Habitudes de vie

S'éloigner des somnifères, cesser de fumer et avoir une alimentation équilibrée – riche en vitamine K et pauvre en sel, entre autres – sont des habitudes qui ont un effet positif sur la santé de notre cerveau.

## Activité physique

L'exercice physique est aussi un allié de taille. Pratiqués 3 fois par semaine, des exercices en aérobie – exercices qui provoquent un essoufflement – et en force musculaire contribuent à :

- Demeurer plus alerte
- Améliorer ou maintenir sa mémoire
- Soutenir une activité mentale plus longtemps

### Suggestions

Marche rapide, vélo, natation (selon sa condition).

## Activités intellectuelles

Faire travailler son cerveau tout au long de sa vie lui donne des outils pour faire face au vieillissement. Mieux équipé, notre cerveau pourra compenser les pertes normales dues au vieillissement. Et il n'est jamais trop tard pour commencer à « muscler » son cerveau !

### Suggestions

Toutes les activités qui nous demandent de la concentration et qui présentent un certain défi : lire sur des sujets qui nous sont moins familiers ou apprendre une nouvelle langue, par exemple.

**Un truc pour entrainer sa mémoire !**

L'attention est la porte d'entrée de la mémoire. Prendre son temps et rester attentif sont de bons points de départ pour se souvenir d'une information. Vous voulez vous souvenir de la nouvelle adresse de votre fils ? Il suffit de la noter dans votre agenda, par exemple, puis de vous la remémorer. Quelques secondes plus tard, tentez de la répéter dans votre mémoire, puis vérifiez l'exactitude de votre souvenir. Refaite le même exercice quelques minutes plus tard, quelques heures plus tard et une dernière fois en soirée. Enfin, juste avant d'aller au lit, testez à nouveau votre mémoire. Fort à parier que vous n'aurez pas besoin de votre agenda le lendemain pour vous rendre chez votre fils !

## Activités sociales

Poursuivre des activités sociales, avoir des projets, se sentir utile sont des moyens qui ont un impact sur les capacités de notre cerveau. Échanger avec autrui nous oblige à écouter, à comprendre, à préciser notre pensée et à la communiquer.

### Suggestions

Adhérer à un groupe pour participer à une activité que nous aimons; se brancher sur des applications telles que Skype et Facebook pour garder le contact avec notre famille et nos amis éloignés.

## Meilleur jugement

Tout n'est pas négatif avec le vieillissement, qui a même certains effets bénéfiques. En vieillissant, notre jugement devient plus nuancé, notre langage et nos connaissances continuent à se développer et nous devenons plus stables émotionnellement.

## Le centre de promotion de la santé des aînés AvantÂge

Ainsi, vous l'aurez compris, pour conserver une bonne santé physique, cognitive et affective nous permettant de profiter d'une bonne qualité de vie et de rester à domicile, il est primordial de garder une vie active, peu importe son âge et dans la mesure de ses capacités.

C'est justement pour aider les aînés à atteindre cet objectif que, en 2014, l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal a fondé AvantÂge, son centre de promotion de la santé dont je suis le directeur scientifique.

AvantÂge est un projet unique et novateur dont la mission est de mettre à la disposition des aînés les résultats des plus récentes études des chercheurs de notre centre de recherche. Pour ce faire, AvantÂge présente des conférences, des formations, des livres et des DVD. Afin que cette expertise soit disponible à tous les aînés du Québec, AvantÂge offre une programmation de conférences en tournée, ainsi que la possibilité de former des intervenants pour offrir les programmes de stimulation cognitive ou activité physique.

Ainsi, vous l'aurez compris, l'important, afin de conserver une mémoire en forme, c'est d'être actif physiquement, intellectuellement et socialement !

* Qu'est-ce que le centre AvantÂge ? Pour connaître la programmation des conférences et formations, ou en savoir plus sur AvantÂge, communiquez avec nous : www.iugm.qc.ca/avantage — www.facebook.com/avantageiugm 514-340-2800, poste 3139 / avantage@criugm.qc.ca

# RÉSEAU SÉLECTION
## COMPLEXE POUR RETRAITÉS

# Il n'y a pas d'âge pour *créer*

Découvrez la passion de Mme Micheline Corriveau, future résidente de Rosemont Les Quartiers ainsi que tous nos programmes courts sur notre chaîne YouTube.

reseau-selection.com
1-844-RETRAITE

RÉSEAU SÉLECTION

30 complexes **pour retraités**

idsanté®
en mode mieux-être

Karine imoges
Collaboratrice à la revue
*Vivre en santé*

# Les secrets de la longévité révélés par une centenaire

Claire Sigouin célèbrera son 101e printemps le 23 mai. Autonome et vive d'esprit, elle conduit encore tous les jours sa Honda Civic et vit seule, à Bois-des-Filion, dans l'ancienne maison de campagne de ses parents.

**Vous avez de bons gènes, semble-t-il, auriez-vous cru possible de vivre jusqu'à l'âge vénérable de 100 ans ?**

On ne le sait jamais. Mais non, je ne pensais pas me rendre jusqu'à 100 ans. Ma mère a vécu jusqu'à 76 ans, elle est décédée en 1948. À une époque où les gens ne vivaient pas vieux, c'est quand même quelque chose.

**Et vous, jusqu'à quel âge aspirez-vous poursuivre votre chemin ?**

On ne peut pas savoir. La dernière doyenne de l'humanité est décédée à 117 ans (une Lavalloise de 120 ans détiendrait aujourd'hui le titre), c'est très vieux. Je ne pense pas me rendre jusque-là,

mais je veux continuer à vivre tant que je suis en forme, que je peux jouer à la pétanque et rencontrer des gens.

### Quel est le secret de la longévité, selon vous ?

Il n'y a pas de secret. Je me laisse vivre, je sors tous les jours. Il est rare que je me berce tranquille dans ma chaise berçante. Au Club Lorr«Aînés», à Lorraine, je joue le dimanche aux dominos « Train mexicain », le lundi, au Canasta, le mardi, je fais mes commissions, le mercredi, je joue au 500, le jeudi, au Whist militaire et le vendredi, je fais le ménage! Ça fait du bien de sortir, et ne pas rester à la maison. L'été, je joue deux fois par semaine à la pétanque. Ça me tient en forme et c'est un bon exercice pour les yeux.

### À 100 ans, vous conduisez encore votre voiture, êtes-vous plus craintive qu'auparavant derrière le volant ?

Il y a plus de trafic qu'avant. Je prends la voiture pour faire mes commissions et me rendre à mes activités, à Rosemère ou Lorraine, pas très loin de chez moi. Je fais peu de millage, mon auto a 14 ans et elle a roulé 20 000 kilomètres. J'ai ma place comme les autres sur la route, mais je ne prends plus [l'autoroute] 640, je ne conduis plus le soir et j'évite de conduire lorsqu'il y a une tempête de neige.

### Que faut-il manger pour rester, tout comme vous, en forme longtemps ?

Il ne faut pas manger beaucoup ! Je n'ai pas un gros appétit, j'évite les chips, la liqueur, les gros spaghettis. Je cuisine des légumes, des œufs, très peu de viandes. Après le déjeuner, je prends une petite affaire de Brandy. À 100 ans, vous savez, on n'a pas la même énergie qu'à 20 ans. Et puis ça brûle les microbes (rires).

### Éprouvez-vous parfois certains ennuis de santé ?

Je ne peux pas me plaindre. Je ne prends aucun médicament.

### Qu'est-ce que le bonheur pour vous ?

C'est d'avoir la santé et, pour cela, je remercie le Bon Dieu.

Selon la centenaire, le secret pour vieillir en santé en est un de polichinelle : il faut bouger, sortir tous les jours… et avaler « une petite affaire » de Brandy chaque matin après le déjeuner.

Dr Serge Fecteau
Médecin spécialiste en médecine physique
et réadaptation (ou physiatre), Institut de réadaptation
en déficience physique de Québec
UNIVERSITÉ LAVAL
Faculté de médecine

# TROUVER CHAUSSURE À SON PIED

**Nos chers pieds ! Si utiles, voire indispensables. Sans eux, comment se déplacer ? Et pourtant, trop souvent mal-chaussés, on les néglige aux dépens de la mode et de notre manque de connaissances pour le choix de bonnes chaussures.**

## Le pied

Déjà, lorsque nous sommes bébé, entre 10 et 18 mois, ils se mettent à l'œuvre. Ils nous tiennent debout, nous font marcher, puis sauter, courir, grimper et nous permettent d'explorer. Ils deviennent ainsi les grands complices de nos premières découvertes, mais le resteront aussi pour toutes les activités de notre vie. Il faut donc bien s'en occuper, incluant le choix de bonnes chaussures, adéquates selon l'activité.

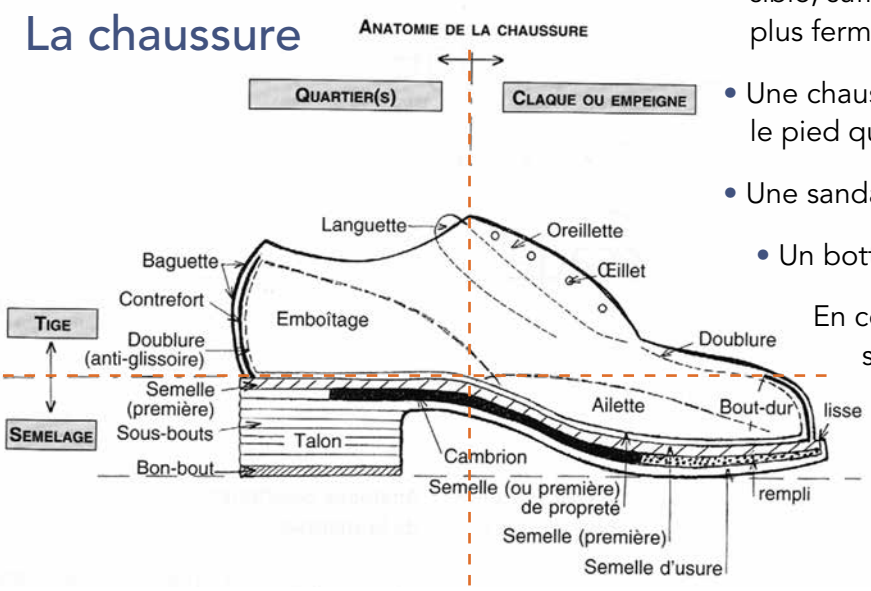
Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec

Du talon jusqu'aux orteils, le pied est constitué de 26 os avec plusieurs petites articulations entre eux. Tout cela donne juste assez de mouvement dans tous les sens pour permettre au pied de bien s'adapter au sol en toute circonstance, quel que soit le type de surface. Il est agile, sensible, solide et fort, car il porte notre corps dans différentes conditions; mais il y a des limites à le surcharger.

En vieillissant, il devient plus fragile. L'arthrose s'installe et le déforme, pouvant causer des douleurs et rendre le chaussage plus difficile. Il y a aussi la perte du calcium dans les os (ostéoporose), qui le rend plus faible. Ce qui peut provoquer de petites fractures sans qu'il y ait d'accident (fractures de stress). De bonnes raisons pour s'en soucier et mieux le protéger.

Lorsque nous marchons, nous faisons ce qu'on appelle un « déroulement du pas ». On commence par déposer le talon au sol, ce qui crée un impact. Puis, le poids du corps avance sur le devant du pied et le tout se termine par la poussée des orteils, le gros orteil étant le plus important. La chaussure doit assister le pied tout au long de cette séquence de « déroulement ».

## La chaussure




La chaussure a pour but de protéger, soutenir et stabiliser le pied afin de marcher de façon efficace et confortable. Elle a évidemment un rôle esthétique qu'on ne peut ignorer, car elle doit suivre les tendances de la mode et va même refléter notre personnalité.

Voici les caractéristiques d'une bonne chaussure :

- Un talon large (c'est plus stable), absorbant et pas plus haut que 2 pouces - pour éviter la fatigue au dos et aux genoux.
- L'arrière, qu'on appelle contrefort, est rigide (pour un meilleur maintien), mais son rebord bien rembourré, pour éviter de blesser la peau.
- Une semelle absorbante et de préférence antidérapante.
- Un cambrion rigide - partie plus épaisse sous la semelle, allant du talon jusqu'au milieu de la semelle - pour l'empêcher de plier et de se tordre au centre.
- La semelle ne pliera qu'à la base des orteils, pour permettre une fin de pas naturelle.
- Parfois, la semelle a une forme en « berceau », ce qui limite les mouvements de la cheville et des orteils pour les protéger.
- L'avant de la chaussure est souple, parfois extensible, suffisamment large, bien ventilé et le bout plus ferme pour protéger les orteils.
- Une chaussure lacée ou à velcro maintient mieux le pied qu'une chaussure ouverte.
- Une sandale avec l'arrière fermé est plus stable.
- Un bottillon maintient mieux la cheville.

En conclusion, bien se chausser et protéger ses pieds, c'est prévenir des problèmes qui pourraient nuire à notre mobilité et nous empêcher de rester actif longtemps.

Laura Manole
Infirmière clinicienne clientèle âgée
Hôpital Saint-Luc, Montréal

# Parlons douleur

On a tous ressenti de la douleur à un moment de notre vie : en se coupant, en se brûlant, en subissant une chirurgie ou après une fracture. Avoir mal à la tête ou avoir des douleurs musculaires après une activité intense, c'est courant.

En tant qu'infirmière, je vois tous les jours des gens avec des douleurs chroniques. Ils ne sont pas très bavards à ce sujet, mais j'ai déjà entendu :

- *J'évite de me lever car je ne veux pas avoir mal.*
- *Je n'ai pas eu une bonne nuit, j'ai été réveillé par la douleur.*
- *Je ne sors plus de chez moi, mes genoux me font tellement mal.*
- *Je prends des médicaments seulement si la douleur est intolérable, car j'ai peur de la dépendance.*

Souvent prise à la légère, la douleur peut réduire l'autonomie d'une personne.

## Qu'est-ce que la douleur ?

La douleur est définie comme une sensation désagréable et subjective - sensorielle et émotionnelle - ressentie dans une partie du corps (Dictionnaire Larousse).

Lorsque la douleur n'est pas soulagée au-delà de 3 à 6 mois et qu'elle revient, on parle de douleur chronique. La douleur chronique est souvent associée à une condition médicale cachée, ou parfois sans cause précise.

## Qui souffre de douleur chronique ?

**Tout le monde peut souffrir de douleur chronique. Plus la douleur est intense, plus elle risque d'affecter l'autonomie.**

- selon l'étude *Canadian Chronic Pain Study*, au Québec, en 2004, plus de 1,2 millions de personnes souffraient de douleurs chroniques, soit 16 % de la population en général;
- les 55 ans et plus sont plus sujets à présenter une douleur chronique;

- les études de la douleur chronique au Canada ont révélé qu'il s'agit d'un état déclaré souvent. Parmi la population à domicile, 16 % des personnes âgées de 18 à 64 ans et 27 % des personnes âgées disent souffrir de douleurs chroniques ;
- selon l'Institut de la statistique du Québec, en 2009-2010, la douleur limitait les activités d'environ 17 % des personnes âgées vivant à domicile;
- Les femmes sont plus susceptibles d'en souffrir que les hommes.

## Quelles sont les conséquences de la douleur non soulagée ?

### Sur le plan physique

- diminution de l'appétit
- fatigue et diminution de la mobilité
- troubles du sommeil
- risque de chute plus élevé
- incapacité physique

### Sur le plan psychologique

- limitation des activités sociales et de loisir
- isolement social
- anxiété, agressivité, irritabilité
- dépression
- diminution de la concentration et de l'attention

## Et pour le traitement ?

On doit donc traiter la douleur pour préserver une autonomie maximale et maintenir la qualité de vie.

La perception de la douleur est propre à chaque personne. La personne souffrante est la mieux placée pour en juger. Alors, pour une prise en charge optimale, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à un professionnel de la santé. Il est important de comprendre que ce que vous ressentez - intensité, particularités, sensation de brûlure, raideur ou autres – a un impact sur votre quotidien. Cela dirigera le médecin vers des pistes de traitement et vers des ressources spécialisées selon le cas, par exemple, une clinique de la douleur. En faisant appel à différentes disciplines médicales, le soulagement de la douleur chronique signifie souvent un équilibre entre le contrôle de la douleur et la qualité de vie de la personne.

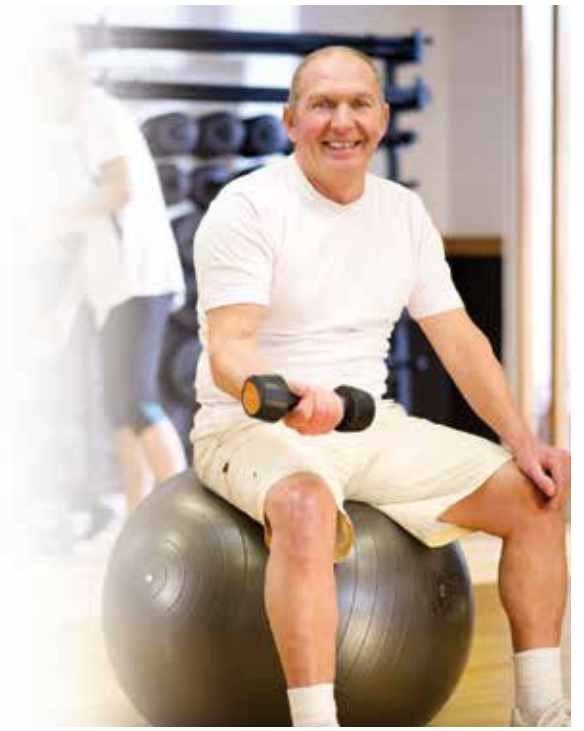
**Médicaments** – divers médicaments sont proposés pour le soulagement de la douleur. Il ne faut pas s'attendre à un soulagement total, mais plutôt à un soulagement acceptable. Cela inclut aussi les infiltrations – l'injection d'un produit dans une région précise du corps.

**Activité physique** – il est important de demander l'avis d'un professionnel avant de débuter une activité physique;

- elle permet de réduire le stress
- elle permet de se garder en forme et d'éviter de se laisser aller peu à peu

### Physiothérapie

- évaluation
- enseignement : par exemple, des exercices thérapeutiques appropriés, des techniques pour adopter une bonne posture ou soulever des objets, application chaleur/ froid, massage, etc.
- rééducation



**Ergothérapie**

- enseignement pour conserver son énergie
- recommandations sur l'adaptation de l'environnement
- conseils sur l'utilisation des aides techniques afin de favoriser l'autonomie

**Psychologie**

- enseignement de méthodes de gestion de la douleur autres que les médicaments
- soutien à la personne et à la famille

**Physiatrie** (spécialité médicale)

- évaluation, traitement et réadaptation des troubles de l'appareil musculo-squelettique

**Autres**

- exercices avec des stratégies de respiration/ relaxation, yoga, ostéopathie, acupuncture

## Questions à se poser

- Que signifie la douleur pour moi ?
- Comment elle affecte mon quotidien ?
- Quels sont mes objectifs de soulagement ?
- Est-ce que je dois prendre des médicaments ?

## Vrai ou faux ?

- Endurer la douleur permet de développer une bonne tolérance.
  **Faux** : la douleur doit être soulagée rapidement. Attendre trop longtemps peut avoir un impact sur la mobilité, l'appétit, le sommeil et sur l'humeur.

- Le but de la gestion de la douleur est de maintenir les médicaments à faible dose.
  **Faux**: le but est de procurer du confort et une qualité de vie.

- Les personnes âgées ressentent moins de douleur.
  **Faux** : les personnes âgées expriment différemment leur douleur.

- Il existe plusieurs façons de soulager la douleur.
  **Vrai** : le traitement est adapté à chaque personne, car la douleur est une expérience personnelle; chacun réagit différemment.

- Les narcotiques sont des médicaments en dernier recours.
  **Faux** : les narcotiques sont utilisés régulièrement dans le traitement de la douleur chronique.

- Les médicaments pour la douleur chronique doivent être pris de façon régulière.
  **Vrai** : il est plus facile de gérer la douleur avec des médicaments pris régulièrement – il est important de demander l'avis de votre médecin ou pharmacien.

- L'activité physique est bénéfique et contribue au soulagement de la douleur chronique.
  **Vrai** : le réflexe est souvent d'arrêter les activités physiques, sources de douleur. Mais, il est important de rester actif avec des exercices appropriés.

Pour obtenir davantage d'information sur la douleur chronique
Association québécoise de la douleur chronique - http://www.douleurchronique.org
2030, boul. Pie-IX, bureau 403, Montréal (Québec) H1V 2C8 • Tél. : 514 355-4198 • Sans frais : 1 855 230-4198
**Ligne d'écoute : 1 855-DOULEUR (1 855 368-5387)**

# En vous abonnant pour 4 numéros

# soyez assuré de recevoir à votre résidence

## vos prochains exemplaires de VIVRE EN SANTÉ 55+

Pour la modique somme de 24,95 $ +tx, vous n'aurez plus à craindre de ne pouvoir mettre la main sur votre magazine.

Si vous vous abonnez avant le 30 avril, vous recevrez gratuitement avec votre premier envoi, le numéro du *Point en santé et services sociaux*

**Le Vieillissement de la population.**

Revue de 54 pages, riche en informations et d'une valeur de 17,19 $.

**Contactez** :
Nathalie Brochu
Directrice, service au lectorat
Courriel : nathalie.brochu@leseditionsdupoint.com
514 277-4544, poste 234
ou 1 888 832-3031, poste 234

**A noter** : Une résidence ou un organisme peut abonner l'ensemble de ses résidents ou de ses membres à un prix avantageux.
125 exemplaires ou plus.

Dr FADI MASSOUD
Interniste-gériatre, Centre hospitalier Charles-LeMoyne

# DOCTEUR, J'AI DES PERTES DE MÉMOIRE ! EST-CE LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

## Le vieillissement normal

Dans la population générale, la crainte de développer la maladie d'Alzheimer se classe en 2e après celle d'avoir un cancer. Il faut se rappeler que le vieillissement normal s'accompagne de certains changements des fonctions intellectuelles – qu'on appelle aussi les fonctions cognitives.

Parmi ces changements, on remarque les suivants :

- on prend plus de temps à réagir;
- la capacité à se concentrer diminue;
- on peut chercher ses mots, ou oublier des noms de personnes;
- on a de petits oublis – par exemple, où on a déposé ses clés, un item sur sa liste d'épicerie.

Habituellement, ces changements sont relativement stables et ne s'aggravent pas avec le temps.

## Signes de déclin cognitif

La Société Alzheimer identifie plusieurs signes qui pourraient être précurseurs de la maladie d'Alzheimer.

- Difficulté avec la **mémoire récente** – la personne oublie des évènements récents, a tendance à se répéter ou à égarer ses objets.
- Atteinte du **langage** – la personne a de la difficulté à trouver le mot juste dans une conversation.
- Difficulté avec **l'orientation** – la personne a un problème constant à se rappeler du jour, et même du mois et de l'année. Elle peut avoir de la difficulté à se retrouver dans son propre quartier et s'y perdre.
- Atteinte du **jugement** – la maladie peut affecter précocement le raisonnement et le jugement. La personne peut ne pas se rendre compte de ses propres difficultés, par exemple les pertes de mémoire.
- Atteinte de **l'organisation** – ceci peut se manifester par des difficultés à planifier et réaliser un projet, et à résoudre des problèmes au quotidien.

## Signes de perte d'autonomie

Ceci peut se manifester par une difficulté à accomplir des tâches quotidiennes qui sont familières. En début de maladie, ce sont les tâches plus compliquées qui seront touchées – gestion des placements, participation à des jeux de société complexes comme le bridge ou les échecs.

Mais la difficulté peut en arriver à affecter les tâches simples du quotidien, comme la préparation d'un repas facile.

Ces signes sont importants puisqu'ils aident à distinguer ce qui fait partie du vieillissement normal de ce qui est anormal.

## Signes de changement du comportement

- **Perte d'intérêt** et de la motivation à participer à des activités. La personne aura tendance à être plus passive ou indifférente.
- **Changement de l'humeur** : la personne peut présenter de la tristesse inhabituelle ou elle peut changer d'humeur rapidement.
- **Changement de la personnalité** : la personne affectée par la maladie peut devenir plus renfermée, irritable ou méfiante.

Tous ces signes peuvent aussi être causés par d'autres problèmes de santé dont :

- une condition médicale – anomalie de la glande thyroïde, syndrome des apnées du sommeil
- une dépression
- des effets secondaires de certains médicaments
- ou une autre maladie de la mémoire que la maladie d'Alzheimer

Si vous remarquez un ou certains de ces signes, il est essentiel d'en discuter avec votre médecin de famille.

DANIELLE LAURIN, professeure titulaire
Faculté de pharmacie, Université Laval
Chercheure régulière, Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec
Chercheure associée, Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels
* Crédit photo : Du Sablon

# QUE FAUT-IL MANGER pour prévenir la maladie d'Alzheimer ?

## Enfin une bonne nouvelle !

La forte hausse des cas de démence, qui inclut la maladie d'Alzheimer, ne sera pas aussi importante qu'on le prévoyait il y a 15 ans. Parmi les causes de ce revirement, on retrouve :

- le niveau de scolarité plus élevé chez nos nouveaux groupes d'aînés
- un meilleur contrôle des facteurs de risque vasculaires
- un mode de vie plus sain

Ces facteurs impliquent des mesures de prévention liées à la nutrition comme :

- une perte de poids en cas d'obésité, ou le maintien d'un poids santé;
- une diminution du sel;
- un contrôle des concentrations de gras (cholestérol ou triglycérides) dans le sang;
- un contrôle des concentrations sanguines de sucre (glucose) dans le sang.

De saines habitudes de vie comme la pratique d'activité physique, peu importe le niveau de capacité, accompagnent souvent les recommandations pour une meilleure santé vasculaire. Malgré tout, il reste du travail à faire pour passer ce message et trouver l'équilibre.

## La maladie d'Alzheimer et le déclin cognitif

La maladie d'Alzheimer est une maladie incurable et irréversible. On recommande donc d'étudier la question avant que les dommages ne soient avancés. Le traitement médicamenteux de la maladie d'Alzheimer vise à réduire certains symptômes de la maladie, mais pas à la prévenir ou à la traiter. Le déclin cognitif correspond à la perte de la mémoire et des facultés intellectuelles sans que cela n'affecte de façon trop évidente la vie quotidienne. Il ne mène pas toujours à la maladie d'Alzheimer, mais il peut se manifester avant la maladie. Plusieurs études suggèrent que le développement de la maladie d'Alzheimer pourrait prendre jusqu'à 20 ans avant que le diagnostic ne soit posé. Ceci signifie qu'il serait possible, au cours de ces années, de retarder le développement de la maladie. Il suffit de modifier quelques habitudes de vie.

Certains éléments nutritifs pourraient prévenir la maladie d'Alzheimer. Cependant, ces résultats n'ont pas été confirmés dans les études où l'on administre des suppléments. Qui faut-il croire alors ? Disons seulement que la maladie d'Alzheimer s'applique mal aux études sur la prise de suppléments comme les vitamines et autres.

## Alimentation prévenant le déclin cognitif

On rapporte que l'alimentation permet de retarder le déclin cognitif grâce à un meilleur contrôle de l'hypertension et du diabète. Ces deux maladies nécessitent un contrôle du poids et des restrictions en sel et sucre. La consommation d'acides gras oméga-3, de légumes et une alimentation dite « méditerranéenne » seraient aussi bénéfiques. La diète méditerranéenne correspond à une alimentation qui a été associée à un risque diminué de plusieurs maladies qui touchent les aînés. Ces maladies incluent le cancer, l'obésité, la dyslipidémie, l'hypertension artérielle et la maladie coronarienne. Une diète méditerranéenne correspond à une alimentation qui inclut :

- les fruits frais et les légumes – pour leurs vitamines antioxydantes
- les légumineuses
- les céréales à grains entiers
- le poisson – pour les acides gras oméga-3
- l'huile d'olive

Cette alimentation implique une consommation plus limitée en viandes grasses. Celles-ci comprennent par exemple les viandes non parées – dont les peaux et les graisses superflues n'ont pas été enlevées – les saucisses et les charcuteries. Enfin, elle recommande la prise régulière mais modérée de vin rouge pour les polyphénols, un autre type d'antioxydant. Pas si mal comme régime !

La modification de son alimentation comporte aussi un autre avantage. Puisqu'on recommande des aliments et non des suppléments, tous les éléments nutritifs de l'alimentation peuvent interagir entre eux. L'effet final devrait être plus grand que la simple somme des effets de chacun. Mettez donc toutes les chances de votre côté pour préserver votre mémoire en adoptant de bonnes habitudes alimentaires.

Daniel Tessier, M.D., M. Sc.
Gériatre, professeur, Faculté de médecine
et des sciences de la santé
Université de Sherbrooke

UNIVERSITÉ DE SHERBROOK

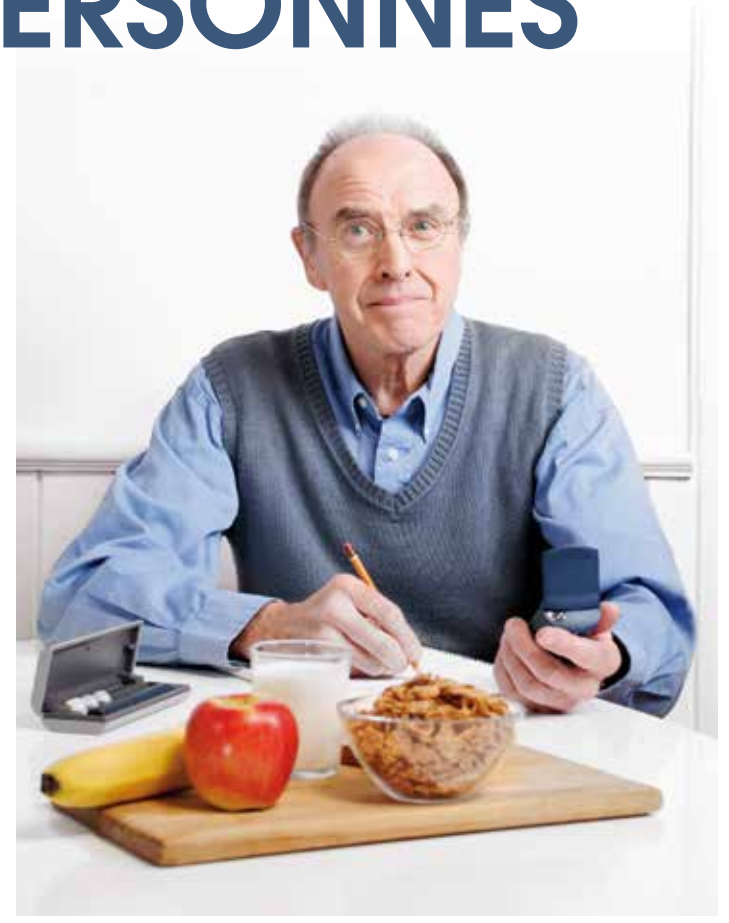
# LE DIABÈTE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

## Le diabète, qu'est-ce que c'est ?

Le diabète est une maladie qui touche l'équilibre du glucose ou sucre dans le sang – tel que mesuré par la glycémie. Le pancréas joue un rôle important en sécrétant une hormone appelée insuline; elle a pour effet de diminuer la glycémie ou taux de glucose dans le sang. L'obésité, surtout abdominale, peut diminuer l'action de cette hormone.

De plus, quand on vieillit, la sécrétion d'insuline par le pancréas peut diminuer de façon graduelle. Ce qui peut amener une augmentation de la glycémie et un diagnostic de diabète, appelé diabète de type 2. Les facteurs associés à l'augmentation de la glycémie sont :

- les facteurs familiaux, aussi appelés facteurs génétiques
- les habitudes de vie – une alimentation excessive par rapport au niveau d'activité physique



## Le diabète à travers les âges

Certaines personnes âgées ont eu un diagnostic de diabète à l'âge adulte et d'autres ont un diagnostic récent. En général, les complications du diabète sont liées à deux principaux facteurs :

- la durée du diabète
- le niveau de contrôle des glycémies

## Et les complications chez la personne âgée ?

Les complications du diabète sont surtout vasculaires. Des petits vaisseaux, comme ceux des reins et des yeux, et des gros vaisseaux – jambes, cœur, cerveau – peuvent être atteints. D'autres facteurs comme l'hypertension et un cholestérol élevé contribuent aussi à endommager des gros vaisseaux. Ceci s'applique aux personnes d'âge moyen et âgées.

Des études ont montré que le diabète augmente de 1,5 fois le risque de maladie d'Alzheimer et de 2,5 fois le risque de démence secondaire (démence vasculaire). Il est probable qu'un bon contrôle précoce des facteurs de risque vasculaires mentionnés et un traitement du diabète qui évite les hypoglycémies à répétition sont des facteurs de protection contre la démence.

## Les traitements : des différences ?

Les médicaments utilisés pour contrôler les glycémies peuvent agir en :

- augmentant la sensibilité de l'insuline,
- augmentant la sécrétion d'insuline par le pancréas,
- augmentant l'excrétion de glucose par les reins,
- ou encore en remplaçant l'insuline par des injections de cette hormone sous la peau.

Tous ces médicaments peuvent être utilisés pour les personnes âgées, avec des ajustements prenant en compte la fonction rénale qui excrète la majorité de ces médicaments. Des études ont montré que certaines classes de médicaments ont un risque plus élevé d'hypoglycémies et la personne âgée est plus à risque. Mais, avec des ajustements judicieux, ce problème peut être moindre; les personnes âgées ne doivent pas être privées d'un bon contrôle à cause de cette particularité.

En somme, l'âge ne devrait priver personne d'un traitement adéquat de son diabète. Une approche individualisée peut permettre de trouver la combinaison adéquate entre la nutrition et la médication et ainsi, prévenir les complications.


**Besoin d'espace?** Pour une retraite active et en santé!

Vous pouvez maintenant louer pour une période de 6 mois et plus un petit espace, bien aménagé, sécuritaire et facile d'accès. Un endroit pour bricoler, travailler, ou tout, ce que vous désirez.

MON ESPACE ATELIER
Bricoler. Travailler. Entreposer.

*Un bon plan pour bien vivre sa retraite!*

FOURNISSEUR OFFICIEL
PM Patrick Morin
DES GENS CONSTRUCTIFS
www.patrickmorin.com

**1-844-223-4003 | monespaceatelier.com**

Salade de riz
aux légumes
et aux crevettes

Parce que la santé passe
aussi par les plaisirs de la table,
visitez la toute nouvelle section
RECETTES de notre site Web

**id-sante.ca.**

idsanté®
en mode mieux-être

# Mieux vivre au quotidien

Au moment où la question du vieillissement invite la société à la réflexion, Réseau Sélection aborde le sujet avec une vision novatrice. Convaincue que la retraite peut être vécue sous le signe du mieux-être et de l'autonomie, l'entreprise propose à ses résidents l'approche idsanté, un mode de vie à l'appellation évocatrice qui mise sur la prévention en santé et l'adoption de saines habitudes de vie au quotidien « pour vivre mieux plus longtemps ».

Fondé sur les plus récentes recherches en gériatrie, idsanté s'articule autour de cinq dimensions : une vie sociale active, l'activité physique et intellectuelle, la nutrition, l'utilisation des nouvelles technologies et la création d'environnements adaptés à sa clientèle. Dans les 30 complexes pour retraités que compte Réseau Sélection, idsanté se traduit par de multiples programmes d'activités, des conseils et l'accès à un réseau de professionnels de la santé adaptés aux besoins des aînés.

Pour en savoir plus sur idsanté, visitez le site Web: **id-sante.ca**

# Le **testament fiduciaire :** y avez-vous pensé ?

# SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT

Me Odette Charbonneau
Notaire et conseillère juridique
Charbonneau & Associés, notaires

**Si vous décédez sans testament, la loi choisira pour vous qui seront vos héritiers; vos biens risquent d'être remis à des personnes que vous n'auriez pas choisies. Ne courez pas ce risque. Dictez vos volontés et assurez-vous d'avoir un testament notarié à jour qui protègera vos proches et vos biens!**

Le testament vous permet de prévoir :

- qui héritera de vos biens,
- qui sera le liquidateur (personne en charge du règlement de la succession),
- à quel âge vous désirez remettre les fonds à vos héritiers…

Au sens du Code civil du Québec, un enfant devient majeur à 18 ans et peut gérer lui-même ses biens. Beaucoup trop jeune pour plusieurs!

Il est possible de protéger vos proches même après votre décès. Plusieurs situations nous obligent dans la vie à veiller sur les personnes qui nous sont chères et à nous assurer qu'elles ne manquent de rien, ou du moins qu'elles auront l'essentiel.

Savoir conseiller.

SAVIEZ-VOUS QUE VIVRE EN RÉSIDENCES POUR RETRAITÉS VOUS PERMET ÉGALEMENT DE VOYAGER À VOTRE GUISE?

Notre service gratuit vous permettra de trouver le bon milieu de vie qui correspond à votre personnalité et à votre budget parmi près de 2 000 résidences au Québec.

plus belle la vie

SERVICES-CONSEILS
ET ACCOMPAGNEMENT
EN RECHERCHE
D'HÉBERGEMENT
POUR LES AINÉS

ChercheResidence.com | 1 844 CHERCHE (1 844 243-7243)

Tant et aussi longtemps que vous pouvez gérer la situation, tout se passe bien.

- Cependant, qu'arrivera-t-il si vous ne pouvez plus aider votre enfant dépendant ou malade ? Est-ce qu'il dilapidera votre héritage dans les mois qui suivront votre décès ?
- Qui protègera votre mère atteinte d'Alzheimer si son revenu mensuel n'est pas suffisant pour subvenir à ses besoins ?
- Votre petit-fils a un diagnostique d'autisme et il ne sera jamais en mesure de gérer ses biens ; qui fera la gestion des sommes que vous voulez lui léguer ?

## Qu'est que la fiducie testamentaire ?

La fiducie testamentaire permet la protection de vos actifs et la protection de vos proches. Il s'agit d'un testament plus précis et plus adapté qui sera un outil de protection. Vous déterminerez des fiduciaires qui seront en charge de la gestion de la fiducie. La nomination des fiduciaires qui seront les administrateurs de la fiducie est un élément clef, car leur rôle est primordial afin de veiller au bien-être du bénéficiaire. Le *Code civil du Québec* oblige notamment la nomination d'un fiduciaire qui n'est pas bénéficiaire de la fiducie.

## Quel est le rôle des fiduciaires ?

Vous pourrez accorder à vos fiduciaires la discrétion d'établir les versements à vos bénéficiaires, comme vous pourrez encadrer et déterminer des sommes et des pourcentages de remises. Vos fiduciaires seront en charge de payer les dépenses d'entretien, d'instruction, d'éducation, de soins médicaux du bénéficiaire ou de les verser directement au bénéficiaire ou à la personne qui s'occupe de lui.

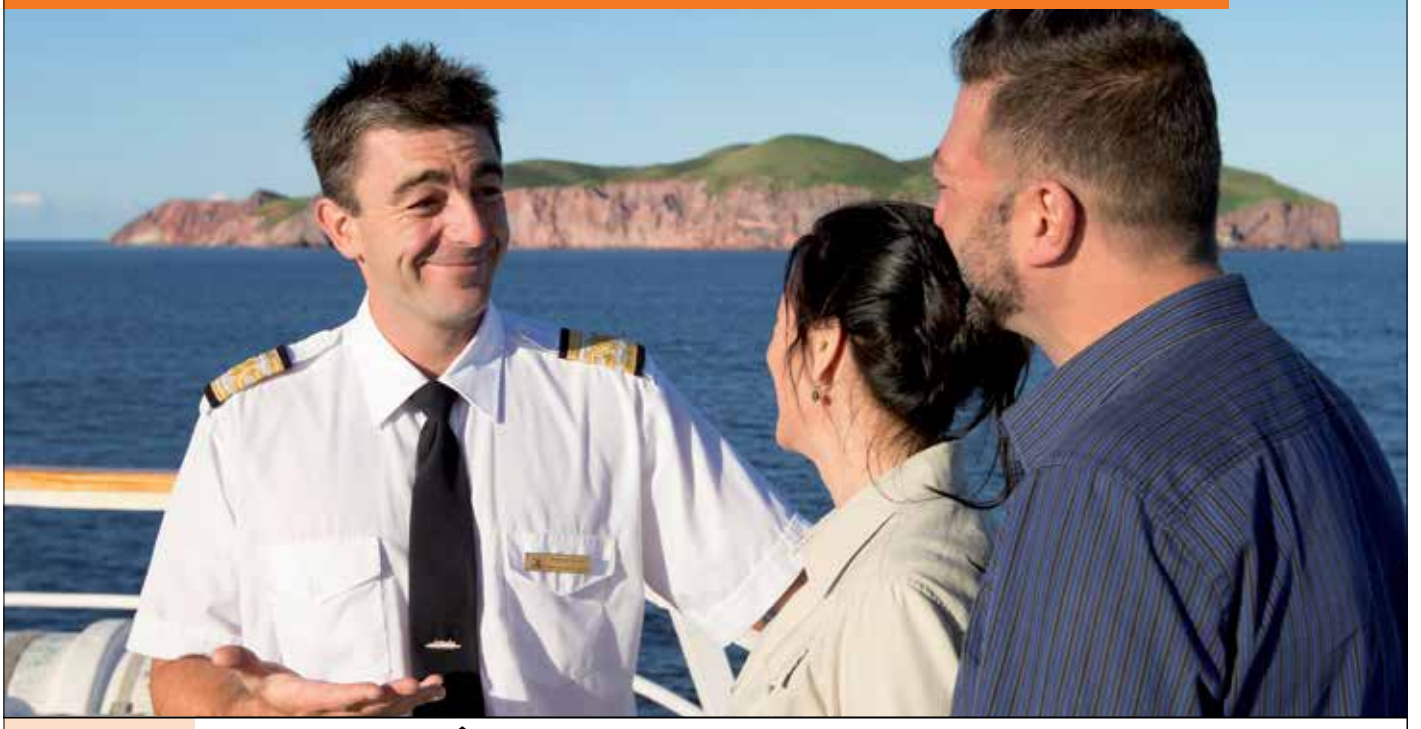
## Avantages d'un testament fiduciaire

Vous pourrez prévoir dans le testament fiduciaire à qui les sommes restantes dans la fiducie seront remises au décès du bénéficiaire. La fiducie permettra d'éviter que l'un de vos héritiers lègue vos biens à quelqu'un que vous n'auriez pas choisi vous-même. Par exemple, si vous créez une fiducie pour votre fils à son décès, les sommes restantes pourront rester dans la fiducie pour le bénéfice de vos petits-enfants ! De plus, la fiducie testamentaire permet de faire du fractionnement de revenu et de la protection d'actifs pour aider certains bénéficiaires qui pourraient avoir du mal à gérer seuls des sommes considérables.

Que ce soit pour la protection de vos actifs, celle de vos proches ou pour un fractionnement de revenu, l'alternative d'un testament fiduciaire doit être analysée pour mettre à jour votre situation. N'hésitez pas à consulter votre notaire et à vous informer à ce sujet !

CROISIÈRE Montréal - Îles de la Madeleine

# La plus belle façon de rencontrer les Îles



Croisière
7 nuits
À partir de
**999$**

## Rencontrez les Îles avant même d'y arriver!

Montez à bord d'une croisière allant jusqu'aux Îles de la Madeleine et profitez chaque jour de panoramas uniques laissant dévoiler les beautés du fleuve et de l'archipel madelinot.

CROISIÈRES CTMA

croisieresctma.ca | 1 888 986-3278

# SERVICE DE MESSAGERIE EXTÉRIEURE

Laissez-moi vous présenter notre petite entreprise qui a vu le jour en 1999. Nous offrons le service de livraison de courrier et de petits et moyens colis de façon spécialisée en offrant un service de cueillettes et de livraison de main à main dans un rayon de 1 000 kilomètres de Montréal.

Depuis nos débuts, la clientèle s'est établie principalement dans les secteurs de la santé et de l'aéronautique, mais nous offrons cette même qualité pour tous les domaines.

Faites appel à notre équipe expérimentée ayant une connaissance approfondie du milieu et à des coûts plus que compétitifs.

**Soumissions sur demande pour vos expéditions et comme toujours Messagerie Extérieure fera tout en son pouvoir pour vous faciliter la vie.**

SERVICES DE MESSAGERIE EXTÉRIEURE
Alain Gregoire
Carrefour des Sources
232 St-Charles, C.P. 24227
Ste-Thérèse (Qc)
Tél. : 514 262-7230 - Télécopieur. : 450 419-3835
courriel. : messex@videotron.ca

Julie Martin, conseillère aux proches aidants
Karène Larocque, psychologue
Marie-Josée Lagacé, psychoéducatrice

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

# Les aidants, ces athlètes psychologiques

Le rôle de proche aidant est sans aucun doute très exigeant au plan psychologique. La personne aidante doit en effet assumer de nombreuses responsabilités qui demandent beaucoup d'énergie, et cela généralement sur de longues périodes. D'ailleurs, selon une étude réalisée à l'Université du Québec à Chicoutimi, le niveau de détresse psychologique chez les proches aidants est de 25 % plus élevé que la moyenne.

Karène Larocque, psychologue, compare les proches aidants à des athlètes psychologiques, étant donné les exploits qu'ils réalisent au quotidien. Elle souligne entre autres :

- la patience dont ils font preuve jour après jour,
- l'attention constante qu'ils portent à leur proche,
- et le contrôle de soi qu'ils démontrent lors de certaines situations difficiles.

D'autant plus qu'ils tentent de maintenir un bon moral pour la personne aidée, au-delà de la souffrance, de la maladie et de la perte d'autonomie qu'ils côtoient tous les jours.

Pour continuer à accomplir son rôle de proche aidant, et les exploits psychologiques qui en découlent, il devient important, voire primordial pour la personne de refaire ses réserves d'énergie régulièrement, pour maintenir une bonne santé psychique. « J'entends souvent dire de la part des proches aidants : " oui, mais j'aime ça faire ça, j'aime ça donner ! " Même si on aime ça, il faut quand même se ressourcer. C'est comme si quelqu'un disait : " j'aime ça me promener en auto ". Même s'il aime ça, il va devoir arrêter mettre de l'essence pour pouvoir continuer à avancer », souligne Karène Larocque.

Pour soutenir un proche au quotidien, le proche aidant a besoin de toute son énergie. Et c'est en s'accordant des moments de détente qu'il peut se ressourcer pour bien remplir son rôle. Toutefois, se détendre peut devenir un véritable défi dans un quotidien aussi chargé. Comment faire ?

## Pensez à vous

Penser à soi signifie se réserver chaque jour du temps pour recharger vos batteries en faisant ce qui vous plaît, ce que vous aimez. Un objectif réaliste est plus susceptible de se concrétiser que les grands projets audacieux ! Par exemple, une sieste de 20 minutes, du jardinage, de la lecture, une promenade de 10 minutes ou une pause musicale. Le principal est que

les activités choisies correspondent à vos envies, qu'elles vous détendent et vous procurent à nouveau toute l'énergie dont vous avez besoin.

Besoin d'un coup de pouce pour vous dégager du temps ? N'hésitez pas à communiquer avec le service Info-aidant au 1 855 852-7784. Des conseillers sont là pour vous aider à trouver de l'information, du répit et du soutien adapté à votre situation.

## Étirez-vous

Les tensions musculaires, souvent liées au stress, peuvent être atténuées par des exercices d'étirement, dès que vous ressentez une douleur. Il ne s'agit pas de s'entraîner pour le marathon de New York, mais de s'adonner à des exercices de relaxation qui permettent un relâchement musculaire des zones les plus sensibles – nuque, épaules, jambes – et offrent une détente psychologique.

## Respirez

Pour réussir à lâcher prise au moins une fois par jour, vous pourriez pratiquer la respiration rythmique. Il s'agit d'une méthode naturelle d'inspiration par le nez vers les poumons, puis le ventre, et d'expiration par la bouche. Pour vous accompagner dans cette méthode, il existe quelques applications mobiles qui peuvent vous guider dans vos exercices de respiration et ainsi vous aider à reprendre contact avec vous-même et le moment présent.

Aujourd'hui, pourquoi ne pas choisir une de ces pistes comme résolution pour prendre soin de vous ? Que ce soit votre première gorgée de café le matin, quelques étirements avant les repas ou un simple moment pour pratiquer la respiration rythmique, vous verrez que ces plaisirs, aussi petits soient-ils, vous permettront de recharger votre énergie. Qui sait, vous prendrez peut-être goût à prendre soin de vous ?

Henk Verloo, Inf., Ph. D.
Professeur ordinaire HES, HES-SO
Institut et Haute École de la Santé La Source
Lauzanne, Suisse

Christine Cohen, Inf., M. Sc.
Professeure associée, HES-SO
Institut et Haute École de
la Santé La Source - Lausanne

# LA CONTRIBUTION DE LA TECHNOLOGIE POUR LE MAINTIEN À DOMICILE

En même temps que la population mondiale se transforme, nous vivons des changements importants avec la quantité de nouvelles technologies disponibles. Depuis plusieurs années, les technologies adaptées aux personnes âgées se développent pour améliorer leur vie quotidienne et les aider à rester domicile.

Ces technologies servent surtout à :

- Prévenir, retarder ou compenser des difficultés liées à l'âge;
- Soutenir la participation sociale – communication, loisirs et autres.

Le nombre de personnes âgées augmente et les ressources disponibles pour leur venir en aide diminuent. Alors, les sociétés actuelles ont le défi d'offrir des environnements capables d'intégrer des technologies. En effet, elles peuvent soutenir les réponses aux besoins des personnes âgées

liés aux modifications de leur état de santé et de leur autonomie afin de :

- Maintenir un niveau optimal de santé, par exemple l'aide pour la prise des médicaments;
- Garder un maximum de vie sociale, comme la communication avec les proches et amis;
- Sécuriser leur domicile.

Les études actuelles montrent que les personnes âgées sont ouvertes aux nouvelles technologies. Nous devons donc nous interroger sur la façon de créer, évaluer et adopter ces solutions.

La plupart du temps, les technologies sont développées par les ingénieurs. Parfois, des personnes âgées sont sollicitées pour les tester et permettre quelques adaptations. De cette manière, les nouveaux outils mis sur le marché sont souvent peu adaptés aux besoins et aux problèmes – comme le trouble de mémoire – des personnes âgées qui vont les utiliser.

Récemment, des *Living Lab* – laboratoires de recherche vivants ou laboratoires citoyens – regroupant des représentants de l'industrie, des chercheurs, des universitaires, des associations et des citoyens se sont développés. Dès le début, tous les acteurs concernés par une solution innovante (service, technologie) liée au maintien des personnes âgées à domicile sont impliqués. Ensemble, ils s'informent des besoins des aînés et de leurs proches aidants. Ils prennent connaissance des trucs que les aînés et leurs aidants on développés pour « bien vieillir » et encouragent la création d'innovations en ce sens.

Ainsi, plusieurs recherches ont permis d'identifier les principaux besoins des personnes âgées à domicile pour :

- communiquer avec les autres et maintenir un lien social,
- avoir un lieu de vie adapté,
- la sécurité à domicile,
- le dépistage des maladies,
- le suivi de la santé au quotidien.

Il est important de souligner que certaines technologies peuvent rendre de grands services. Cependant, avant de les proposer à une personne âgée, il est essentiel d'obtenir son accord. Si la personne semble réticente, il faut être attentif aux signes de refus et en discuter avec les proches. Chaque cas devrait être évalué avec des professionnels de la santé, les besoins bien définis et le but clairement expliqué pour garantir un choix pertinent et adapté – par exemple, aides techniques pour la réadaptation ou le soutien physique.

Lorsqu'une personne âgée, seule à domicile, présente des risques de chute, plusieurs solutions sont possibles pour détecter la chute et ainsi secourir la personne rapidement. Parmi les dispositifs actuels, certains sont à porter sur soi (bouton d'alarme), d'autres à installer dans l'appartement (capteurs intelligents). Une discussion avec la personne âgée et ses proches permet de recueillir les attentes et perceptions par rapport à un soutien « technologique ». Une évaluation de la situation par des professionnels de la santé permet de cibler la meilleure solution et surtout les étapes pour sa mise en service.

Les nouveaux outils destinés aux personnes vieillissantes devraient respecter la logique du soin et éviter le piège de l'âgisme technologique et numérique. Pour que les personnes âgées acceptent et utilisent les nouvelles technologies, les besoins des utilisateurs doivent être clairement identifiés et il faut leur apporter l'aide nécessaire pour se les approprier.

Sylvie Cajelait
Conseillère en communication,
Association des établissements privés conventionnés

# FAUT PAS CROIRE TOUT CE QU'ON DIT À PROPOS DES CENTRES D'HÉBERGEMENT !

Crédit photo : courtoisie du CHSLD Bussey

Vous avez peut-être déjà entendu dire : « En CHSLD, vous n'aurez plus de choix à faire, tout sera décidé à votre place. » Soyez sans crainte, ce n'est pas le cas.

Si vous ou un de vos proches deviez vivre en centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), vous auriez à faire des choix qui auraient un impact direct et positif sur votre qualité de vie. Quand une personne arrive en CHSLD, quel que soit son degré de perte d'autonomie, elle garde le pouvoir d'exprimer ses choix et de décider pour elle-mêmeSes droits ne disparaissent pas parce qu'elle est hébergée.

On appelle résidents les gens qui habitent en CHSLD. Pour bien comprendre le parcours d'un nouveau résident et les choix qu'il aura à faire, imaginons que ce nouveau résident soit votre père et que vous l'accompagnez dans cette nouvelle aventure.

## Les choix en CHSLD, pour une meilleure qualité de vie

Les CHSLD sont avant tout des milieux de vie dont l'aménagement et les soins sont adaptés aux gens qui vivent avec de grandes limitations. Qu'elles soient physiques, cognitives, ou les deux, ces incapacités sont prises en considération et sont abordées dès l'arrivée du résident. Si votre père devait opter pour ce type d'hébergement, une équipe de professionnels de la santé l'accompagnerait pour l'aider à apprivoiser ce nouvel environnement. Cela l'aiderait à prendre des décisions libres et éclairées. Il est important de profiter des occasions qui lui seront présentées pour faire valoir ses préférences.

## Les premiers choix

Ce sont des choix nécessaires qui aident le personnel du CHSLD à connaître les personnes qui y habitent. Certains choix se font avant l'arrivée, comme la sélection du CHSLD où on veut habiter et le type de chambre désiré. D'autres seront faits au tout début du séjour, comme la sélection d'une personne à contacter en cas d'urgence.

## Les choix au quotidien

Puis, viennent les choix liés à la vie quotidienne qui permettront au personnel et aux bénévoles de se familiariser avec les goûts et les préférences de chacun. Rappelez-vous qu'ils veulent apprendre à connaître les résidents et qu'ils ont besoin d'eux pour proposer un environnement qui répond à leurs attentes. Le résident est le principal partenaire dans la recherche de son mieux-être. Il doit faire part de ses goûts.

Dans le cas fictif où votre père serait hébergé, on discuterait de ses préférences alimentaires, on choisirait des menus, on discuterait de l'organisation des repas, de l'aménagement de sa chambre, du calendrier des activités du CHSLD, des types de loisirs offerts. On lui poserait des questions sur ses routines quotidiennes afin de l'accompagner dans la transition vers un nouveau rythme de vie.

## Et si on n'est pas en mesure de faire des choix…

La notion de choix est bien présente en CHSLD et les résidents gagnent à saisir les occasions de personnaliser leur milieu de vie. Cependant, il se peut que des limitations cognitives nuisent à la prise de décision d'une personne. Il est donc important pour le CHSLD qui l'accueille de pouvoir compter sur un de ses proches ou encore sur un ami qui la connaît bien pour discuter de ses préférences et de ses habitudes. Ensemble, le personnel, la personne hébergée et ses proches forment une équipe permettant d'offrir les soins requis à l'intérieur d'une routine qui lui conviendra.

## Et si nos choix ne sont pas respectés

Si on a l'impression que les choix du résident ne sont pas respectés, il est important d'en parler au personnel de l'établissement afin de régler la situation. Au besoin, le comité des résidents du CHSLD peut également informer et appuyer le résident dans ses démarches. Si le résident désire porter plainte, le Commissaire local aux plaintes et à la qualité des services peut l'accompagner et le conseiller dans ses démarches. Tous ces mécanismes n'ont qu'un seul but : s'assurer que la vie en CHSLD respecte les droits et les choix de tous les résidents.

# LORSQUE LES BABY-BOOMERS AVAIENT 15 ANS

**Vous souvenez-vous ? Heureusement les temps ont bien changés**

# Extrait d'un manuel scolaire d'économie familiale domestique publié en 1960 au Québec s'adressant à la femme au foyer.

- Faites en sorte que le dîner soit prêt. Préparez les choses à l'avance, le soir précédent, s'il le faut afin qu'un délicieux repas l'attende à son retour du travail.

- Soyez prête. Prenez 15 minutes pour vous reposer afin d'être détendue lorsqu'il rentre. Retoucher votre maquillage, mettez un ruban dans vos cheveux et soyez fraîche et avenante.

- Ranger le désordre. Faites un dernier tour des principales pièces de la maison juste avant que votre mari ne rentre.

- Pendant les mois les plus froids de l'année, il vous faudra préparer et allumer un feu dans la cheminée auprès duquel il puisse se détendre. Votre mari aura le sentiment d'avoir atteint un havre de repos.

- Réduisez tous les bruits au minimum. Au moment de son arrivée, éliminez tout bruit de machine à laver, séchoir à linge ou aspirateur. Essayez d'encourager les enfants à être calmes.

- Écoutez-le. Il se peut que vous ayez une douzaine de choses importantes à lui dire, mais son arrivée à la maison n'est pas le moment opportun. Laissez-le parler d'abord.

- Ne vous plaignez jamais s'il rentre tard à la maison ou sort pour aller dîner ou aller dans d'autres lieux de divertissement sans vous.

- Lorsqu'il a fini de dîner, débarrasser la table et faites rapidement la vaisselle. Si votre mari se propose de vous aider, décliner l'offre.

- À la fin de la soirée. Rangez la maison afin qu'elle soit prête pour le lendemain matin et pensez à préparer son petit déjeuner d'avance.

- En ce qui concerne les relations amoureuses intimes avec votre mari, il est important de vous rappeler vos vœux de mariage et en particulier votre obligation de lui obéir.

- Si votre mari suggère l'accouplement, acceptez alors avec humilité tout en gardant à l'esprit que le plaisir d'un l'homme est plus important que celui d'une femme.

- Si votre mari suggère une pratique moins courante, montrez-vous obéissante et résignée, mais indiqué votre éventuel manque d'enthousiasme en gardant le silence.

# Le sexe après la soixantaine

## Pour plusieurs personnes qui vieillissent, parler de sexualité n'est pas toujours simple. Il peut être gênant d'aborder le sujet, surtout si nous avons été éduqués à ne pas en parler.

Sonya Boucher
Sexologue B.A. et animatrice sociale
coordonnatrice Semaine Citoyenneté
et handicap de l'UQAM
Candidate à la maîtrise en sexologie,
recherche-intervention

Des chercheurs en sciences humaines ont démontré que la majorité des couples de 65 ans et plus maintiennent une vie sexuelle qui était déjà active avant l'âge de la retraite. Cependant, plusieurs de ces couples souhaitent améliorer leur pratiques afin qu'elles conviennent mieux à leur mode de vie actuel. Ces personnes veulent que leur vie relationnelle et sexuelle se poursuive, mais en s'adaptant davantage à leur réalité et à leurs besoins changeants.

## SAINES HABITUDES DE VIE

### Des mythes en héritage

Depuis des lustres, un des mythes les plus persistants veut que la personne âgée soit asexuée, comme un enfant. Autrement dit, qu'elle ne ressente pas d'attirance sexuelle. Comme si, en vieillissant, les désirs et activités sexuelles disparaissaient!

À l'origine, cette croyance s'est construite sur la vision occidentale d'une sexualité nécessairement liée aux concepts de jeunesse, de santé, de performance, de passion et d'attractivité. Bien que les médias tentent de plus en plus de présenter la diversité conjugale, la dévalorisation des corps plus vieux persiste face à ces idées arriérées.

À cela s'ajoute une lourde croyance religieuse voulant que la sexualité ait pour unique objectif la procréation. Alors, les femmes âgées sont donc plus à risque de subir les conséquences d'un double standard : on autorise d'emblée la sexualité active des hommes, mais on trouve normal que les femmes n'aient plus de vie sexuelle en vieillissant.

Cela dit, même les hommes âgés subissent les conséquences du mythe de l'asexualité. Car, trop souvent, une personne plus âgée qui manifeste de l'intérêt pour la sexualité est perçue comme anormale, malade ou hypersexuée. Ces croyances et préjugés peuvent décourager les personnes qui souhaitent exprimer leurs besoins sexuels. Les hommes ont peur de passer pour des êtres « pervers », et les femmes d'être jugées « provocantes » ou d'avoir des comportements « inappropriés ».

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Québec

**Institut universitaire de gériatrie de Montréal**
du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
4545, chemin Queen-Mary
Montréal (Québec) H3W 1W5
514 340-2800, poste 3139
avantage@criugm.qc.ca
www.facebook.com/**avantageiugm**

On assiste aujourd'hui à une contradiction sociale fort embêtante. D'une part, toutes ces fausses croyances sur une sexualité réservée à la jeunesse et qui s'accrochent dans l'esprit collectif. Et, d'autre part, il y a ce discours social qui s'adresse aux personnes âgées et qui fait la promotion d'une sexualité libérée, accessible en tout temps, pour tous.

Cela s'illustre, entre autres, par la médicalisation des troubles érectiles et de la sexualité des hommes. Comme si tous les obstacles à une vie sexuelle active pouvaient disparaitre en prenant une petite pilule. Comme si l'accouplement était la seule façon d'expérimenter la sexualité. Pourtant, cela ne correspond pas toujours aux réalités de la vie des couples âgés. Les besoins sexuels, comme tout autre type de besoin, évoluent, changent et se modulent au fil de l'existence. La difficulté d'avoir une érection peut dépendre de plusieurs raisons et circonstances,  pas du tout liées aux capacités physiques de l'homme. Et la pénétration peut ne plus convenir aux besoins sexuels de la femme. Pour mieux comprendre ces phénomènes et pour vivre une sexualité qui répond à nos besoins sexuels actuels, il est primordial de mettre de côté ces pressions sociales et d'ouvrir le dialogue sur les préoccupations réelles de chacun des partenaires.

## Une nouvelle communication

Mais comment s'actualiser sexuellement lorsqu'on ressent un malaise à en discuter avec notre partenaire ? Une première option est de passer le message subtilement. *En laissant trainer cet article sur le coin d'une table par exemple !* Certains auteurs ont écrit et publié une série de conseils pratiques sur la poursuite harmonieuse de la vie sexuelle après la retraite. Par exemple, Yvon Dallaire, *Pour que l'amour et la sexualité ne meurent pas*, Les Éditions Québec-Livres, 2014.

C'est en m'inspirant de ces textes et de mes observations cliniques que je vous donne trois trucs simples de communication.

**Profitez des occasions d'ouverture**

Votre téléroman préféré passe une scène d'intimité d'un couple âgé ? Sautez sur l'occasion qui se présente et commentez ouvertement, à votre façon !

Des amis se sont mis en couple récemment ? Même tactique : faites savoir vos pensées positives sur l'amour et l'intimité à la retraite.

**Vous connaissez mieux votre partenaire que quiconque**
Vous savez bien ce qui mettra la puce à l'oreille de votre conjoint ou conjointe. Vous n'êtes pas à l'aise d'aborder le sujet de front ? Glissez un commentaire qui fera son chemin dans l'esprit de votre tendre moitié.

**Parlez de vous**
La communication au « Je » est toujours plus efficace que l'idée de mettre la faute sur l'autre. Ça fait des années que votre partenaire vous caresse toujours de la même façon ? Sans nécessairement entamer une discussion, vous pouvez mentionner que vous avez le goût de changement et de nouveauté aussi dans l'intimité, ou que vous vous sentez nostalgique de vos nuits d'amour. Parlez de vos propres pensées.

Souvent, ouvrir la porte aux possibilités permet d'expérimenter de toutes nouvelles approches avec un conjoint, de longue date ou récent, sans même avoir eu à en discuter. L'important, c'est d'être à l'aise avec vous-même. Il faut d'abord bien vous connaitre et prendre le temps d'identifier vos désirs sexuels actuels. Après réflexion, vous pourrez mieux évaluer si vos démarches « subtiles » sont suffisantes et si elles permettent de répondre à vos besoins sexuels et de communication.

Bien-sûr, comme sexologue et conseillère en communication, je suggère fortement le dialogue conjugal franc et ouvert. D'une part, parce que cela facilite instantanément l'expression individuelle des besoins précis de chacun des partenaires. Par exemple, madame pourrait expliquer qu'elle aimerait être caressée différemment, ou monsieur pourrait exprimer qu'il préfèrerait vivre sa sexualité à d'autres moments de la journée. Puis, d'autre part, le fait de discuter de sexualité entre conjoints permet une meilleure compréhension de l'autre et favorise à la fois le maintien et le renforcement de l'intimité. Il est donc possible de dire que, malgré le sentiment de gêne, une discussion honnête en tête à tête apportera plus de bénéfices que le silence.

Tout compte fait, que ce soit directement ou indirectement, il est essentiel de faire connaitre vos intérêts à votre partenaire afin que votre qualité de vie sexuelle soit maintenue à travers les âges et les différentes étapes de la vie. Le désir sexuel représente un besoin humain. Et heureusement, avec de l'adaptation, il peut être satisfait tout au long de la vie. Le dialogue, la complicité, puis la confiance en soi et en l'autre ne peuvent qu'en profiter et grandir au cœur de cette vie sexuelle renouvelée, bien active et surtout adaptée.

Isabelle Dionne, Ph. D.
Professeure, Faculté des sciences de l'activité physique
Université de Sherbrooke et Centre de recherche
sur le vieillissement

Marie-Noëlle Fontaine, B. Sc.
Kinésiologue, Sercovie

Éléonor Riesco
Professeure, Faculté des sciences de l'activité physique
Université de Sherbrooke et Centre de recherche
sur le vieillissement

# Les mythes et réalités en activité physique

## Avoir de bonnes habitudes de vie pourrait permettre aux personnes vieillissantes de maintenir des performances physiques et physiologiques parfois semblables à celles des jeunes; on parle alors de vieillissement réussi.

On recommande aux personnes de 65 ans et plus de faire 150 minutes d'exercice par semaine, à intensité modérée, réparties en périodes d'au moins 10 minutes chacune.

Lorsqu'on débute, on suggère de commencer avec des séances plus courtes; elles pourront être allongées avec le temps. Par contre, c'est l'état de santé et la condition physique de la personne qui déterminent l'objectif à poursuivre et les conditions de pratique d'exercice. De nombreuses adaptations peuvent être réalisées avec le soutien d'un kinésiologue – spécialiste de l'activité physique – et rendre l'exercice plaisant et sécuritaire. Pourtant, de nombreux mythes persistent. Nous allons donc démystifier trois fausses croyances à propos de l'exercice.

## Quand on a des douleurs aux articulations, il ne faut pas faire d'exercice – FAUX

Selon l'origine des douleurs, certains exercices peuvent être modifiés par un professionnel. Ce qui est démontré, c'est qu'il faut continuer à faire de l'exercice. En fait, il est suggéré de diminuer la durée de l'exercice, mais d'augmenter le nombre de périodes dans une même journée. De plus, l'amplitude des mouvements causant de la douleur sera réduite et des activités sans impact ou avec une charge corporelle réduite; par exemple, vélo ou en piscine.

Aussi, une période d'échauffement assez longue – entre 8 et 10 minutes – permettra au système cardiorespiratoire, aux muscles et aux articulations de s'activer avant de débuter l'activité physique. Toutes les adaptations nécessaires peuvent être déterminées avec l'aide d'un kinésiologue. Pour savoir où en trouver un, n'hésitez pas à consulter le site de la Fédération des kinésiologues du Québec ou à demander dans un centre de conditionnement physique.

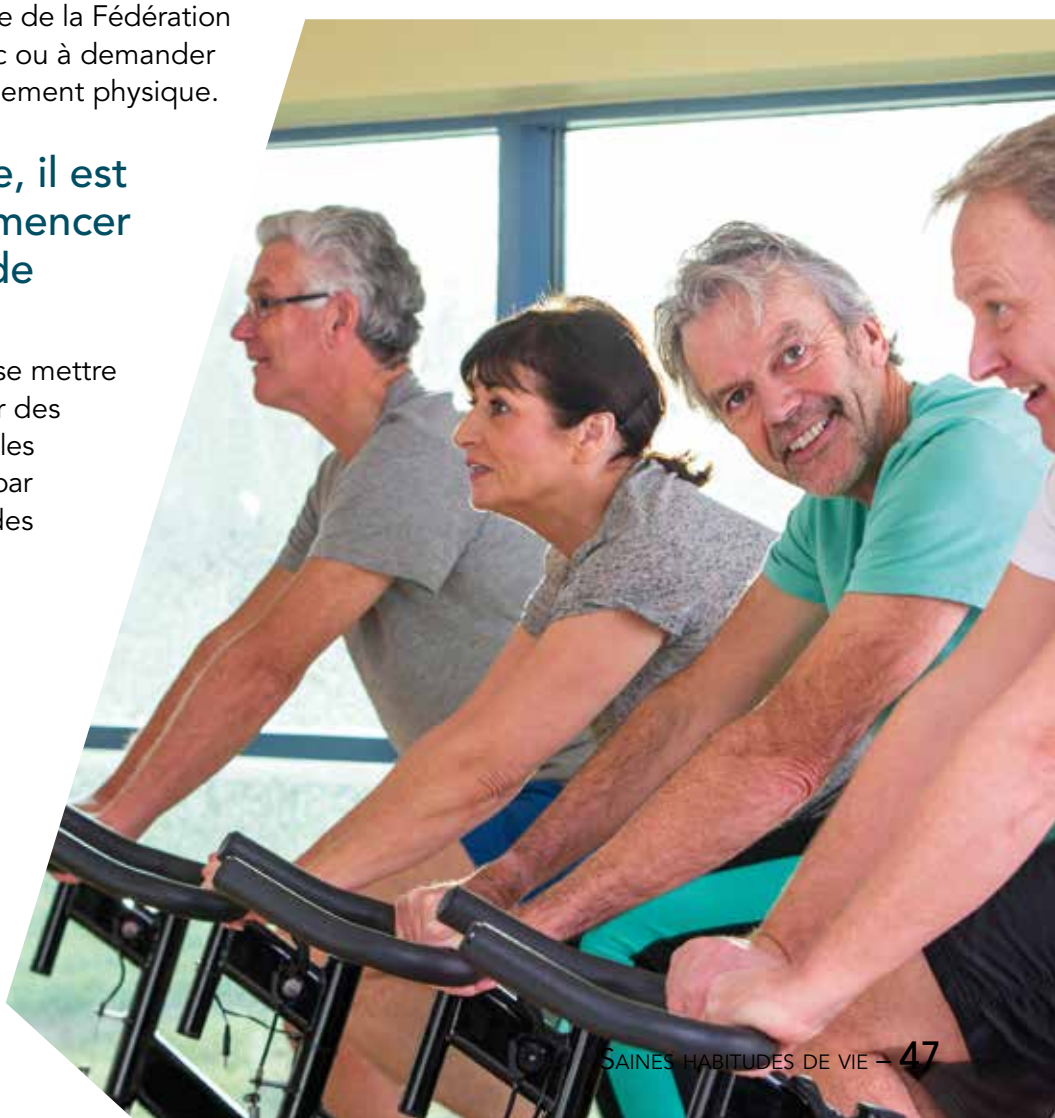
## Passé un certain âge, il est trop tard pour commencer puisqu'il n'y a plus de bénéfices – FAUX

Il n'est jamais trop tard pour se mettre à faire de l'exercice et en tirer des bénéfices. Il est reconnu que les exercices aérobies (la marche par exemple) et musculaires ont des effets complémentaires, peu importe l'âge auquel on commence.

En fait, combinés ensemble ils ont des bénéfices tant sur la santé physique – comme les lipides sanguins, la capacité physique – que la qualité de vie. Il est même bien démontré que débuter de l'exercice, même lorsque la santé est détériorée, apporte des bénéfices. Par exemple, pour une personne qui a de la difficulté à réaliser les activités de la vie quotidienne, un programme d'exercices adaptés permettra d'améliorer l'amplitude de mouvement, la force, l'équilibre et la mobilité.

## Les étirements c'est inutile ! – FAUX

Lorsque bien réalisés et appropriés aux capacités de chacun, les étirements font partie intégrante de saines habitudes de vie. En fait, les étirements, qu'on peut faire après une séance d'exercice



**Faire de l'activité physique améliore la santé à tout âge et il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Bref, n'hésitez pas à bouger en ayant du plaisir !**

Notes - Le programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique), de la FADOQ, est animé par un professionnel de la santé. Il est offert gratuitement aux gens de 65 ans et plus qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre, dans les régions de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches.

La Zumba est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de la danse jazz.

L'intervention multifactorielle personnalisée (IMP) est un programme destiné aux personnes de 65 ans et plus qui ont fait une chute au cours de la dernière année et qui ont un profil de santé admissible au programme. Ce programme contribue à améliorer ou à maintenir l'autonomie des aînés en prévenant les problèmes avant qu'ils ne s'aggravent ou ne deviennent chroniques. Il est offert par les services de soutien à domicile (SAD) des centres de santé et de services sociaux (CSSS) du Québec.

ou pendant un temps libre, permettent de gagner en flexibilité et d'améliorer la capacité à réaliser des mouvements de plus grande amplitude. L'utilisation des étirements peut donc avoir des impacts importants sur la qualité de vie et la capacité à maintenir l'autonomie. Par exemple, améliorer l'amplitude de mouvement peut se traduire par la capacité à attraper un objet situé en hauteur ou attacher ses souliers.

En somme, lorsque la pratique est encadrée par un professionnel, elle peut être adaptée aux besoins et à la condition de chacun. Cela participe à l'amélioration ou au maintien de la santé, de la qualité de vie et permet aussi de maintenir l'autonomie. De plus, plusieurs activités comme le tai chi, le yoga, et le programme PIED contribuent à l'amélioration ou au maintien de l'équilibre et à la réduction du risque de chute. Sans oublier la possibilité d'avoir le soutien d'un intervenant à domicile pour une intervention multifactorielle personnalisée (IMP). Pour les personnes bénéficiant d'une meilleure condition physique, des cours avec des changements de direction et plus d'impacts – la zumba par exemple – peuvent aussi être envisagés.

Hélène Baribeau
Nutritionniste, M. Sc., Dt.P.

CLINIQUE DE NUTRITION Hélène BARIBEAU Nutritionniste • Diététiste

*Mangez mieux pour être au top!*

# GRAS, SUCRE ET SEL

## COMMENT DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES ?

La santé est au cœur de nos préoccupations en vieillissant et la saine alimentation y joue un grand rôle. Mais faire son épicerie peut être angoissant à cause de la masse de produits qui s'offrent à nous et de la difficulté à bien comprendre l'étiquetage alimentaire.

Les recherches récentes en nutrition concluent qu'aucun nutriment n'est plus coupable qu'un autre, qu'il faut viser la modération en tout. Les nutriments (substances procurées par l'alimentation une fois la digestion faite) à surveiller sur une étiquette nutritionnelle sont :

- les gras saturés et trans (mauvais gras)
- le sodium (sel)
- le sucre

## Comment savoir si l'aliment qu'on achète contient « modérément » de sucre, de sel et de mauvais gras ?

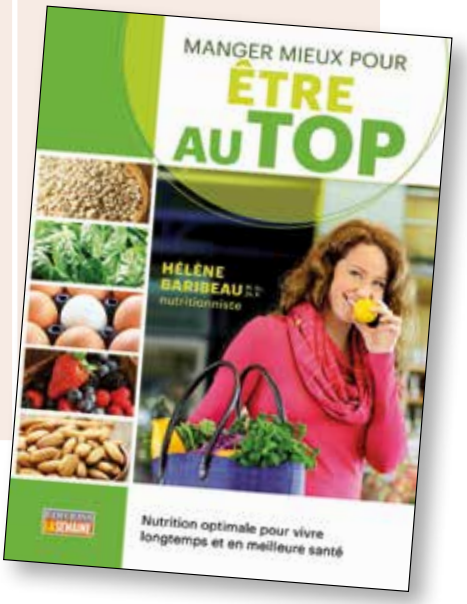
Il existe deux sources d'informations fiables sur les étiquettes des produits alimentaires. D'abord, la liste d'ingrédients qui nous permet de connaître la composition d'un produit alimentaire. Puis, le tableau d'information nutritionnelle qui donne des informations sur les quantités de gras, sodium, sucre et autres présents dans une portion suggérée.

## Liste d'ingrédients

La liste d'ingrédients les énumère en ordre décroissant. Donc, si le premier ingrédient est un sucre, c'est que le produit risque d'en contenir beaucoup. Sur l'étiquette alimentaire d'un croissant que nous utilisons plus loin comme exemple, le premier ingrédient de la liste représente les lipides ou gras. On peut en déduire que le croissant en contient beaucoup.

Il faut savoir aussi que le sucre, le sel et les mauvais gras peuvent se camoufler sous différentes appellations. En voici quelques exemples :

| Ingrédients qui indiquent la présence de | | |
|---|---|---|
| **sucre** | **sel** | **gras trans** |
| - Cassonade<br>- Sucre de canne ou jus de sucre de canne évaporé<br>- Jus de fruits concentré<br>- Sirop de glucose (ou de maïs)<br>- Dextrose ou dextrine<br>- Fructose<br>- Glucose-fructose<br>- Sirop de glucose à haute teneur en fructose<br>- Miel<br>- Sucre inverti<br>- Sucre liquide<br>- Sirop d'érable<br>- Mélasse<br>- Sucre brut<br>- Sucre blanc | - Sel de céleri, d'ail ou d'oignon<br>- Glutamate monosodique<br>- Sodium (benzoate de sodium, citrate de sodium, nitrate de sodium)<br>- Bicarbonate de soude<br>- Poudre à pâte<br>- Saumure pour les marinades<br>- Sauce soya | - Huile végétale partiellement hydrogénée<br>- Huile végétale hydrogénée<br>- Shortening végétal<br>- Margarine végétale |



De façon générale, on devrait choisir des produits à moins de 8 g de sucre par portion, surtout si on souffre de pré-diabète ou de diabète.

## Informations nutritionnelles

L'autre ressource à consulter pour faire de bons choix est le tableau d'informations nutritionnelles qui se retrouve sur les côtés ou à l'endos des produits que vous achetez.

Comment déchiffrer ce tableau ?

- Regardez d'abord la portion de l'aliment, indiquée en grammes (62 g pour le croissant).
- Repérez les nutriments à surveiller : saturés + trans; sodium et sucre. Puis, référez-vous au pourcentage de la valeur quotidienne quand il est disponible à droite du tableau. Si le pourcentage est de 20 %, ça signifie qu'en mangeant une portion de l'aliment, vous avez mangé un cinquième de ce qui est recommandé par jour. Pour les mauvais gras et le sel, on suggère de rechercher des produits qui en procurent moins de 15 %, surtout si vous avez un taux de cholestérol élevé et de l'hypertension.

Dans l'exemple qui suit, 14 % de sodium c'est modéré, mais 42 % de gras saturés et trans, c'est trop pour le taux de cholestérol !

**Valeur nutritive**
**Nutrition Facts**
**1 croissant** (62 g) / **1 croissant** (62 g)

| Teneur<br>Amount | % valeur quotidienne<br>% Daily Value |
|---|---|
| **Calories / Calories** 260 | |
| **Lipides / Fat** 13 g | **20** % |
| saturés / Saturated 8 g<br>+ trans / Trans 0,3 g | **42** % |
| **Cholestérol / Cholesterol** 45 mg | |
| **Sodium / Sodium** 330 mg | **14** % |
| **Glucides / Carbohydrate** 31 g | **10** % |
| Fibres / Fibre 1 g | **5** % |
| Sucres / Sugars 4 g | |
| **Protéines / Protein** 6 g | |
| Vitamine A / Vitamin A | **15** % |
| Vitamine C / Vitamin C | **10** % |
| Calcium / Calcium | **2** % |
| Fer / Iron | **20** % |

- Pour ce qui est du sucre, les tableaux d'informations nutritionnelles n'indiquent pas de pourcentage de la valeur quotidienne pour l'instant. Donc, référez-vous à la teneur en gramme, chiffre juste à côté du mot « sucre ». Sachez que 1 c. à thé de sucre contient 4 g de sucre. Donc, si le produit contient 12 g de sucre, ça correspond à 3 c. à thé de sucre ! De façon générale, on devrait choisir des produits à moins de 8 g de sucre par portion, surtout si on souffre de pré-diabète ou de diabète.

## Que peut-on retenir de tout ça ?

Pour équilibrer son taux sanguin de sucre et de gras et abaisser sa pression artérielle, recherchez un pourcentage de moins de 15 % pour les gras saturés et trans et le sodium, et une quantité de moins de 8 g de sucre par portion.

En conclusion, déchiffrer les étiquettes demande du temps et de la pratique, mais vous permet de faire de meilleurs choix pour vivre longtemps et en meilleur santé.

Hélène Baribeau est l'auteure du récent livre *Halte aux kilos !* et du bestseller *Manger mieux pour être au top !* - http://www.helenebaribeau.com

CHRISTIAN CARON
Dentiste, doctorat en science médicale, diplôme d'études avancées en dentisterie gériatrique - Professeur titulaire, Faculté de médecine dentaire, Université Laval
Directeur et fondateur du Centre d'excellence pour la santé buccodentaire et le vieillissement, directeur du programme de formation spécialisée en gérodontologie

UNIVERSITÉ LAVAL

Nadia Gargouri
Dentiste, maîtrise en sciences dentaires avec une formation spécialisée en gérodontologie de l'Université Laval - Coordinatrice du Centre d'excellence pour la santé buccodentaire et le vieillissement

# Est-ce que ma bouche est en bonne santé ?

Avec le vieillissement, les personnes consomment de plus en plus de médicaments. Certains de ces médicaments assèchent de la bouche (xérostomie). Le fait d'avoir moins de salive dans la bouche, le manque d'hygiène buccale et la consommation fréquente d'aliments sucrés favorisent le développement des caries, des maladies des gencives et des infections buccales. En plus, la difficulté ou l'incapacité à prendre soin de soi contribue à la détérioration rapide de la santé buccale.

# Avoir une bouche en bonne santé !

## Oui, mais comment ?

### Gardez votre bouche propre

- Brossez les dents matin et soir, pendant 2 minutes, avec une brosse à dents souple et un dentifrice fluoré;
- Placez l'équivalent d'un petit pois de dentifrice fluoré sur la brosse à dents;
- Vous pouvez utiliser une brosse à dents électrique, en cas de limites physiques;
- Nettoyez les gencives et la langue avec la brosse à dents souple;
- Crachez, mais ne rincez pas la bouche après le brossage.

### Gardez vos prothèses propres

- Utilisez une brosse pour prothèse avec du savon doux ou un nettoyant à prothèse moussant. Ne pas utiliser le dentifrice pour brosser les prothèses;
- Nettoyer les prothèses de préférence après chaque repas;
- Retirez les prothèses pendant la nuit et vérifiez leur état;

- Faites tremper les prothèses dans de l'eau ou dans un produit nettoyant à prothèses;
- Identifiez les prothèses en indiquant votre nom et prénom par un professionnel dentaire.

### Examinez régulièrement votre bouche et la bouche de votre proche s'il est en perte d'autonomie

**Évitez une consommation fréquente d'aliments et boissons sucrés** surtout entre les repas (en collation).

**Buvez de l'eau** pour garder la bouche humide.

**Évitez le plus possible de fumer la cigarette,** car fumer peut causer le cancer de la bouche et divers autres types de maladies.

**Visitez votre dentiste au moins une fois par année.** Le dentiste déterminera la fréquence des rendez-vous selon l'état de santé buccodentaire.

# SUDOKUS

Solutions dans le prochain numéro (vol. 1, nº 3)

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | | | | | | 2 | | 9 |
| | 5 | | | 9 | | | 7 | |
| | | | | | | 3 | 5 | |
| | 1 | | 2 | | | | 6 | 5 |
| | 3 | | 6 | 1 | 5 | | 9 | |
| 6 | 4 | | | | 8 | | 2 | |
| | 7 | 8 | | | | | | |
| | 2 | | | 6 | | | 3 | |
| 3 | | 1 | | | | | | 2 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | | 4 | | | | | 5 |
| | | | | | | 3 | | 8 |
| 8 | 7 | | | 5 | | | 1 | |
| | 5 | | | | 1 | | 8 | 6 |
| | | 8 | | 9 | | 1 | | |
| 1 | 3 | | 8 | | | | 7 | |
| | 2 | | | 6 | | | 5 | 1 |
| 9 | | 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | 3 | | | 4 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | | 9 | | | | | 4 |
| 3 | | | | | 2 | | | |
| | | | 3 | | 4 | | | 8 |
| | | | | 9 | 5 | | | 1 |
| | 1 | 5 | 6 | 2 | 7 | 8 | 9 | |
| 2 | | | 8 | 3 | | | | |
| 1 | | | 7 | | 3 | | | |
| | | | 2 | | | | | 5 |
| 6 | | | | | 9 | | | 7 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 8 | | | | | | | |
| | 9 | | | 3 | | 5 | | |
| 3 | 5 | 1 | | 6 | 7 | 4 | | |
| | | | | | | | 7 | 6 |
| 7 | | | 4 | | 9 | | | 5 |
| 5 | 1 | | | | | | | |
| | | 4 | 5 | 9 | | 8 | 1 | 2 |
| | | 8 | | 4 | | | 5 | |
| | | | | | | | 4 | 9 |

# Centre de recherche sur le vieillissement

Le Centre de recherche sur le vieillissement (CdRV) compte parmi les plus importants centres spécialisés en vieillissement au Canada. Les équipes du Centre privilégient une approche interdisciplinaire de la recherche. Leurs travaux portent sur des enjeux qui vont « de la molécule à la société ».

## LA RECHERCHE SUR LE VIEILLISSEMENT N'A PAS D'ÂGE

## NOTRE MISSION

Produire des connaissances nouvelles sur le vieillissement afin de promouvoir l'autonomie des personnes âgées et de favoriser leur développement.

**47** chercheurs réguliers

**20** chercheurs associés

Plus de **100** professionnels de recherche

**140** étudiants

## SUIVEZ-NOUS ET PARTICIPEZ À NOS PROJETS!

# CdRV.CA

*Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke*

Québec

Chez Réseau Sélection,

# il n'y a pas d'âge pour

oser

RÉSEAU SÉLECTION

Mme Soucy, 78 ans, résidente du Vice Versa Saint-Jérôme, a participé à la grande décalade pour la Société canadienne de la sclérose en plaques en septembre dernier, revoyez son exploit : **youtube.com/reseauselection**

**1-844-738-7248**

RESEAU-SELECTION.COM |

30 complexes **pour retraités**

idsanté®
en mode mieux-être

## 30 COMPLEXES POUR RETRAITÉS À TRAVERS LE QUÉBEC

- **LE SÉLECTION ILE DES SŒURS**
  Île des Sœurs
- **VICE VERSA SAINT-JÉRÔME**
  Saint-Jérôme
- **LE BORÉAL**
  Val-d'Or
- **LE CAMBRIDGE**
  Pointe-Claire
- **LE HAVRE DE L'ESTUAIRE**
  Rimouski
- **LE SÉLECTION LÉVIS**
  Lévis
- **LES TOURS ANGRIGNON**
  LaSalle
- **LE HAVRE DES CANTONS**
  Magog
- **BLEU HORIZON**
  Rouyn-Noranda
- **LE BOISÉ VANIER**
  Vanier
- **LA CLAIRIÈRE DU BOISÉ**
  Vanier
- **LE COIN ST-PAUL**
  Trois-Rivières
- **LES COURS DU MOULIN**
  Saint-Eustache
- **LE JARDIN DES SOURCES**
  Sainte-Thérèse
- **LES JARDINS D'ITALIE**
  Saint-Léonard
- **LE MANOIR NOTRE-DAME**
  Roberval
- **LE MANOIR ST-AUGUSTIN**
  Gaspé
- **MANOIR STE-GENEVIÈVE**
  Sainte-Geneviève
- **LES MARRONNIERS**
  Lévis
- **RÉSIDENCE LASALLE**
  LaSalle
- **LA ROSERAIE**
  Québec
- **LE SÉLECTION LAVAL**
  Laval
- **LE SÉLECTION WEST ISLAND**
  Pointe-Claire
- **LE WALDORF®**
  Côte-Saint-Luc
- **VISTA**
  Montréal

**OUVERTURE BIENTÔT**

**ROSEMONT LES QUARTIERS**
Montréal

**LE SÉLECTION ROCK FOREST**
Sherbrooke

**VICE VERSA CHÂTEAUGUAY**
Châteauguay

**VICE VERSA VANIER**
Vanier