

Une autre Parole

Pour humaniser la vie des aînés

*La santé
est
un tout !*



*Activité physique
Bonnes relations
Saine alimentation
Soins adéquats*

Responsable du comité journal

Thérèse Bernier

Comité journal

Jean-Claude Bergeron

Thérèse Bernier

Laurent Giasson

Lucie Levert

Diane Richard

Conception graphique

Diane Richard

Anne Falcimaigne

Photos

Imagine

123RF

Coordination

Diane Richard

***Note de la rédaction :** Les annonceurs ne sont d'aucune façon liés à l'AQDR Laval ou à ses dirigeants. L'AQDR se réserve le droit de mettre fin en tout temps à l'affichage de la carte d'affaires ou du message publicitaire et ce, sans avis particulier, ni dédommagement. Les opinions exprimées dans les articles sont la responsabilité exclusive de leur auteur et ne sont pas nécessairement partagées par la rédaction.*

Services aux abonnés

L'autre Parole est publiée deux fois par année (mars et septembre) et est distribuée gratuitement à tous les membres. Le coût de l'abonnement annuel est de 15\$, pour vous abonner, communiquez avec l'AQDR Laval.

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN-1705-9046

Dans ce numéro

	Page
Mot de la présidente	3
Le mieux-être des aînés	4
Ça bouge à l'AQDR Laval	5
Réflexions d'un vieillard	6
La santé des aînés	7
Conserver son autonomie par l'exercice physique	8
L'âge et les modifications des mécanismes intellectuels	9
Avez-vous un problème avec vos habitudes de consommation ?	10
La sécheresse oculaire	11
Nouvelles de nos partenaires	12
Des messages d'espoir	14
Lu pour vous / Nos activités	15

AQDR Laval Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

1450, boul. Pie X, bureau 202

Laval (Québec) H7V 3C1

Tél. : 450 978-0807

Ligne Info activités : 450 978-9808

Courriel : aqdr_laval@videotron.ca

Site Internet : www.aqdr_laval.org

Site AQDR nationale : www.aqdr.org

Mot de la présidente



À l'AQDR Laval, une partie de notre mission est d'informer nos membres et leur entourage de tout ce qui peut améliorer leurs conditions de vie. Entre autres, renseigner sur les complexités légales et financières de notre monde, prévenir la fraude, les abus, et aussi... la maladie et les incapacités. Dans ce numéro, comme souvent dans notre revue, il y a des articles sur la santé et la prévention.

De fait, je suis convaincue que beaucoup d'entre nous font déjà, et de plus en plus, nombre d'actions individuelles pour nous garder en santé. Parle-t-on assez de nos efforts ? La plupart de nos membres sont des retraités actifs qui entretiennent leurs facultés mentales et sociales, par le bénévolat notamment. Et leur corps aussi : manger moins (mieux), plus de légumes, moins de gras, de sucre, marcher quotidiennement, éviter le stress ou le gérer par l'exercice, les respirations, la méditation... que sais-je ? Et surveiller la pression; le taux de sucre; et voir le médecin une fois par an...

Et nous allons chez l'optométriste. Chez le dentiste. En physio, chez l'ostéo, le chiro, l'acupuncteur... À nos frais, la plupart du temps. Et nous vérifions à la pharmacie les interactions de nos médicaments. Et nous cherchons sur Internet des informations supplémentaires.

Mais quand je lis le Plan stratégique 2010-2015 de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval (*disponible sur Internet*), un autre monde que celui des personnes que je rencontre quotidiennement se dessine à mes yeux. À Laval, la population des 65 ans et plus augmentera de 28% entre 2008 et 2016. Mais l'augmentation est bien plus faible à Laval pour les 65-74 ans qu'au Québec en général (26% contre près de 40%), alors qu'elle est plus forte chez les 75 ans et plus: près de 30% contre 22%.

Est-ce l'effet « résidences » ? Cette construction frénétique d'immeubles pour personnes âgées, dont les occupants ont souvent plus de 75 ans ? En tout cas, cela implique que les défis qui se posent à Laval dans les prochaines années sont ceux du 4^e âge: on parle donc de maintien à domicile, d'accès rapide à des soins et, surtout, de coordination entre un épisode hospitalier et le retour à la maison, de soutien aux proches aidants, et aussi de soins palliatifs : pour tous, pas seulement pour les cancéreux... Sans oublier l'accès à l'hébergement en soins prolongés et la qualité des services dans ces milieux.

Ce sont ces questions qui nous préoccupent actuellement. Le dossier est vaste. Nous avons un comité Santé qui y travaille avec ses bénévoles et ses modestes moyens. Nous souhaiterions identifier des pistes concrètes qui mèneraient à une amélioration des services, tant préventifs que curatifs. Une expérimentation d'hôpital adapté pour les aînés se tient à Sherbrooke : l'objectif est de permettre aux gens âgés d'en ressortir sans déficits majeurs et irréversibles causés par l'hospitalisation. Pour les retourner à domicile et les y maintenir.

Dans le Plan stratégique, les lacunes sont bien analysées et les orientations claires. Mais on n'y trouve aucune indication des moyens financiers nécessaires pour aboutir à ces résultats. Quand on sait que nombre de cibles du plan précédent n'ont pas été atteintes et que Laval accuse un retard important en termes de nombre de lits, de médecins et autres, nos inquiétudes demeurent.



Anne Falcimaigne

Le mieux-être des aînés

Par Jean-Jacques Bérard

Le « mieux-être des aînés ».
Voilà un mot qu'on utilise rarement dans une conversation.
On le voit plus souvent dans les publicités des cosmétiques,
on parle plus de « bien-être » que de mieux-être.
Toutefois, ce mot a piqué ma curiosité et je me suis référé au bon
« vieux » Robert qui nous dit ceci :
« État plus heureux, amélioration du bien-être »



N'étant pas satisfait de la définition, j'ai poussé plus loin ma curiosité en voulant savoir ce que Le Robert disait sur le « bien-être ». Il écrit ceci : 1- Sensation agréable procurée par la satisfaction de besoins physiques. 2- situation matérielle qui permet de satisfaire les besoins de l'existence.

Rassuré mais déçu, j'aurais voulu y voir un aspect moins terre-à-terre, moins matériel. J'ai compris que cette définition du mieux-être ne s'appliquait pas à un fort pourcentage d'aînés qui vivent la maladie, l'anxiété, la violence, l'abus, le deuil, la fraude et j'en passe.

J'aurais voulu vous parler de la majorité des aînés qui se prélassent dans une retraite active, enrichissante, car les statistiques le prouvent : la situation financière des aînés s'est beaucoup améliorée ces dernières années. Peut-on parler de mieux-être ? Je ne suis pas certain. Disons, bien-être; un bien-être fait de petits bonheurs quotidiens trouvés dans l'amitié, le dévouement auprès des siens et de la communauté, d'un bon livre, d'une pièce de théâtre, d'une balade dans la nature, d'un bon repas entre amis. Bref ! Les aînés se contentent de peu.

Récemment, j'ai lu un article qui disait que les personnes de plus de 65 ans étaient plus heureuses qu'à l'âge de 40 ans parce qu'elles étaient soulagées des charges familiales et financières. C'est la liberté, le choix de vivre comme on l'entend.

En écrivant ces lignes, je ne peux m'empêcher de penser à celles et à ceux qui n'ont pas la chance de vivre ce bien-être parce que leur quotidien se résume à l'isolement, la maladie chronique, l'insécurité financière. Cette cohorte grossit d'année en année, car notre population est vieillissante et l'État se retire graduellement de sa responsabilité envers les démunis. Nos gouvernements se dirigent dangereusement vers un mur : au provincial, les soins de santé bouffent 45% du budget total et ça continue ! Que restera-t-il pour l'éducation, le transport et le reste ? La situation ne s'améliore pas : moins de travailleurs et plus de dépenses dans les ministères. Nos descendants seront confrontés à des défis sociaux énormes et les choix de s'en sortir seront restreints.

Vous croyez que je suis pessimiste ? Non, je suis malheureusement réaliste pour l'avenir en pensant que le « mieux-être » des aînés, en général, est une notion irréaliste.

Ça bouge à l'AQDR Laval

Forte participation à l'AGA



Plus de 60 personnes ont participé à notre assemblée générale annuelle du 31 mai dernier. Quatre postes d'administrateurs étaient en élection. MM. Laurent Guay, Martin Montoudis ne se sont pas représentés alors que Mme Tremblay et M. Thivierge sont de retour parmi nous. Un ancien administrateur, M. Aldéo Bernard est également de retour alors qu'un poste demeure vacant.

Un Rendez-vous des générations réussi

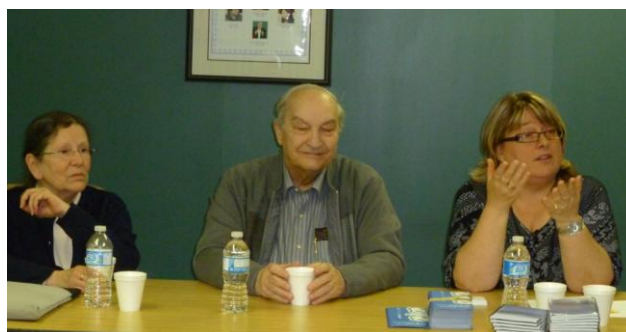
L'AQDR Laval a participé au *Rendez-vous des générations*, une consultation publique, initiée par l'Institut du Nouveau Monde. À Laval, la Table régionale de concertation des aînés (TRCAL) a assuré la coordination.



La rencontre organisée par l'AQDR a eu lieu le 19 avril à la Place des aînés. L'événement a réuni plus d'une quarantaine de participants de tous âges qui ont échangé entre eux pour proposer des pistes d'action portant sur les quatre préoccupations suivantes : pouvoir, rôle et responsabilité du citoyen; dialogue intergénérationnel; travail; santé.

Le jeu excessif, toujours tabou ?

La dernière conférence de la saison a eu lieu le 26 avril et portait sur le jeu excessif. Un sujet qui, semble-t-il, est difficile à aborder, parce que les gens ne veulent pas s'identifier à cette réalité. Sur la photo, on reconnaît les animateurs et conférenciers : Diane Boisselle, présidente de l'AQDR Trois-Rivières; Raymond Champagne, psychologue, et Louise Desfonds, travailleuse sociale et intervenante dédiée à la dépendance pour les adultes au CSSS de Laval.



Des déjeuners animés et intéressants

Les deux derniers petits déjeuners, qui marquent la fin de la formule existante, ont eu lieu le 8 mars et le 12 avril. Ce dernier portait sur le rôle des proches aidants avec Thérèse Potvin de Lumi-Vie. Mme Potvin a résumé les services de l'organisme qui offre de l'accompagnement en fin de vie, pour les aidants naturels et lors d'un deuil.



Le déjeuner précédent tombait le 8 mars, Journée internationale de la femme. C'était l'occasion de parler du rôle des femmes et de leur évolution avec Mme Madeleine Dalphond-Guiral qu'on aperçoit ici en compagnie de Monique Tremblay et Lucie Levert de l'AQDR.

Réflexions d'un vieillard

Quand un vieil homme mourut dans un hôpital gériatrique de North Platte au Nébraska, il allait de soi, selon tous, qu'il n'avait aucune possession de quelque valeur. Plus tard, alors que les préposées s'affairaient à classer ses maigres biens, elles ont trouvé ce poème. Elles ont été tellement impressionnées, qu'elles en ont fait des copies et l'ont distribué à tout le personnel.

L'une d'elles en rapporta une copie chez elle au Missouri et la fit connaître. Depuis, le poème de ce vieil homme a paru dans l'édition de Noël du Magazine de l'Association de la santé mentale de Saint-Louis. Et ce petit vieillard décharné, semblant n'avoir rien à apporter au monde, est l'auteur de ce petit poème, éloquent, mais sans prétention, qui fait le tour sur Internet.

A quoi pensez-vous, gardes...en me regardant?

Un vieillard difficile....et pas trop brillant ?

Hésitant dans ses gestes...

et dans ses yeux fuyants ?

Qui jongle avec sa nourriture...et ne répond pas

Quand vous dites d'une voix forte... : « Vous n'essayez même pas !».

Qui semble ne pas s'apercevoir....

de ce que vous accomplissez.

Qui perd constamment... un bas, un soulier.

Qui avec ou sans résistance... obéit à votre gré.

Avec le bain, les repas...

et les longues journées à tuer.

Est-ce que c'est ça que vous pensez?...

Est-ce que c'est ça que vous croyez ?

Alors ouvrez les yeux, gardes...

ce n'est pas moi que vous voyez.

Bien que je mange à votre convenance...

et fasse ce que vous m'ordonnez.

Je vais vous dire qui est là... dans ce fauteuil élimé.

Je suis un garçon de 10 ans... avec frères et sœurs.

Et nos parents nous aiment...avec tout leur cœur.

Et un garçon de 16 ans... des ailes à ses souliers.

Et bientôt une amoureuse... qu'il espère rencontrer.

Un jeune homme de 20 ans... fraîchement fiancé.

Mon cœur bondit... de bonheur annoncé.

En me souvenant des vœux...

que j'aurai à prononcer.

Et que j'ai promis... de toujours respecter.

J'ai 25 ans maintenant... et des enfants merveilleux.

C'est mon devoir de les guider...

et les protéger de mon mieux.

Un homme de 30 ans...

mes enfants grandissent vite.

Mais nos liens sont solides...

bon présage pour la suite.

A 40 ans... mes enfants ont grandi, nous ont quittés.

Ma femme est à mes côtés...

et m'évite de déprimer.

A 50 ans... quelle joie,

des petits enfants sur les genoux.

A nouveau le bonheur...

même s'ils ne sont pas à nous.

Des jours sombres s'annoncent...

ma femme est décédée.

Je regarde vers l'avenir... mais je suis effrayé.

Car mes enfants sont occupés...

à élever leurs enfants.

Et je pense sans arrêt... aux joies d'un autre temps.

Je suis maintenant un vieil homme...

et la vie est ainsi.

Le corps tombe en ruine... l'agilité et la grâce parties.

Vieillir n'est pas qu'une sinécure...

une perte de vigueur.

J'ai maintenant une roche... là où j'avais un cœur.

Mais sous cette vieille carcasse...

un jeune homme subsiste.

Maintenant et encore... mon vieux cœur s'excite.

Je me souviens des peines... et des bons moments.

Et j'aime, je respire et je vis... tout comme avant.

Je pense aux années, trop peu nombreuses...

passées trop vite.

J'accepte la dure réalité...

que rien ne peut durer.

Alors à vous tous, ouvrez vos yeux au plus vite.

Et vous ne verrez pas...

qu'un vieil homme revêche.

Regardez... regardez bien...et vous me verrez...

Moi !

Souvenons-nous de ce poème la prochaine fois

que nous rencontrerons une vieille personne.

Rappelons-nous... nous y passerons tous.

Des messages d'espoir

Par Diane Richard

L'été 2011 aura vu s'éteindre deux hommes publics, **David Servan-Schreiber et Jack Layton**. Deux hommes qui chacun à leur façon ont marqué bon nombre d'entre nous, deux personnes qui ont œuvré dans des domaines tout à fait différents, tous deux décédés d'une même maladie à des milliers de kilomètres de distance, mais qui sont partis en laissant chacun un message d'espoir.

Tout d'abord, le 24 juillet 2011 à 50 ans, **David Servan-Schreiber**, médecin et chercheur en neurosciences, auteur des livres à succès **Guérir** et **Anticancer** est décédé d'une rechute d'un cancer du cerveau qui l'a emporté après 19 ans de rémission. Il nous lègue ses livres cultes (des millions d'exemplaires traduits en 40 langues) qu'il a écrits après avoir vaincu le cancer et déjoué tous les pronostics. Voilà que juste avant de mourir il a trouvé le temps et l'énergie de publier **On peut se dire au revoir plusieurs fois**.



Dans ce livre, il fait le point sur sa situation et sur ce qu'il advient de sa méthode anticancer. Il sait bien que sa rechute remet en question la confiance de certains lecteurs pour « *les framboises et le brocoli, l'exercice physique, le yoga, la méditation, la lutte contre le stress...* ». Sa réponse est catégorique : **Anticancer** n'a rien perdu de sa validité. Le message demeure : il est possible d'augmenter ses défenses contre le cancer par l'alimentation, l'exercice physique et la méditation. Il ne s'agit pas d'une solution de rechange à la médecine classique, mais plutôt une façon de mettre toutes les chances de son côté.

« Je suis persuadé que ces approches ont considérablement amélioré ma vie, tant en longévité qu'en qualité. Le diagnostic de ma tumeur au cerveau a été posé pour la première fois il y a 19 ans. Le fait que j'ai vécu toutes ces années avec un cancer agressif – 99 % des personnes qui en sont atteintes ne survivent pas au-delà de 6 ans – suffit amplement à légitimer l'idée qu'il était en effet en mon pouvoir de contribuer positivement à mon état de santé. » (On peut se dire au revoir plusieurs fois, p.60.)

Il rappelle qu'il n'y a pas de méthode infaillible contre le cancer et que les études de plus en plus nombreuses sur les moyens de renforcer les défenses naturelles du corps sont une preuve tangible de ce que son approche peut apporter en complément à la médecine classique. Pour lui, le plus bel hommage à lui rendre est de continuer de mettre à profit ses messages en matière de santé. Avec ses livres, il a donné de l'espoir à des milliers de personnes atteintes du cancer, ce qu'il fait encore avec « **On peut se dire au revoir plusieurs fois** », publié en juin 2011, juste avant sa mort.

Jack Layton

Voilà qu'un mois plus tard, le 22 août, c'est au tour du chef du NPD du Canada, Jack Layton, 61 ans, de perdre la bataille contre le cancer. Celui qui aura marqué les Canadiens avec sa bonne humeur et sa jovialité et qui venait tout juste d'assurer à son parti l'opposition officielle est lui aussi décédé des suites d'un cancer qu'il croyait pouvoir vaincre.



Deux jours avant de mourir Jack Layton a lui aussi laissé un message, une longue lettre aux Canadiens. Fidèle à ses convictions il continue de défendre les principes auxquels il a toujours cru : « *bâtir un meilleur pays (...) où en travaillant pour le changement on peut effectivement provoquer le changement.* »

Mieux encore, il adresse un message particulier « *Aux Canadiens qui se battent contre le cancer pour continuer à profiter pleinement de la vie, je vous dis ceci : ne soyez pas découragés du fait que ma bataille n'ait pas eu le résultat espéré. Ne perdez pas votre propre espoir, car les thérapies et les traitements pour vaincre cette maladie n'ont jamais été aussi évolués. Vous avez raison d'être optimistes, déterminés et convaincus face à la maladie. Mon seul autre conseil est de chérir tous les moments passés auprès de ceux qui vous sont chers, comme j'ai eu la chance de le faire cet été.* »

Et en terminant, Jack Layton, cet éternel optimiste, insiste « *Mes amis, l'amour est cent fois meilleur que la haine. L'espoir est meilleur que la peur. L'optimisme est meilleur que le désespoir. Alors, aimons, gardons espoir et restons optimistes. Et nous changerons le monde.* »

Conserver son autonomie par l'activité physique

Par Céline Bernier*

Le vieillissement est un processus normal et incontournable de la diminution des capacités physiques qui fait place lentement ou subitement à une détérioration des performances cardiovasculaires, musculaires, morphologiques et motrices, puis à une limitation fonctionnelle de plus en plus grande (capacité à effectuer ses activités quotidiennes).

Plus les individus avancent en âge plus nous retrouvons de grandes différences dans la capacité physique de chacun. Des facteurs incontrôlables sont en partie responsables de cette situation (âge, sexe, antécédents familiaux etc.) mais la composante la plus importante se situe au niveau des habitudes de vie (activité physique, nutrition etc.) et du sens que les individus donnent à leur vie.



D'un point de vue physique, le fait de bouger de façon régulière dans les activités de tous les jours ou, de façon plus structurée, dans le cadre d'une activité physique ou d'un sport, amène un ralentissement de la diminution des fonctions physiologiques.

Une activité de type aérobie (marche, vélo, natation etc.) protège le cœur des maladies cardiovasculaires et aide à maintenir un poids santé. Les exercices musculaires (soulever des poids, monter des escaliers etc.) permettent de freiner la fonte musculaire souvent associée à la faiblesse musculaire et au manque d'endurance. Les exercices de souplesse (étirements) peuvent, quant à eux, protéger les articulations de certaines raideurs et les aider à conserver toute leur mobilité. Les améliorations se font sentir peu importe l'âge, mais il faut toutefois mentionner que plus l'individu est actif tôt dans sa vie, plus la protection est grande.

Faire de l'exercice, avoir une vie active et bien remplie permet de garder son autonomie physique et d'effectuer la majorité ou même la totalité des activités quotidiennes. En d'autres mots, le fait de bouger régulièrement permet de maintenir l'aptitude à ne pas dépendre des autres, à être libre de ses gestes, à s'amuser et de profiter pleinement de la vie.

Il est fortement recommandé de consulter un kinésiologue avant d'entreprendre un programme d'exercices. Le kinésiologue est en mesure d'adapter les exercices selon votre capacité et selon vos goûts et vos objectifs.

* *Céline Bernier, Kinésiologue B. Sc, est membre accréditée de la Fédération des kinésiologues du Québec. Elle est formatrice à la Place des aînés et conférencière.*

Rappelez-vous, la santé est un ensemble de choses...

La santé est un tout, la bonne équation passe par une saine alimentation, la pratique d'une activité physique, un sommeil réparateur et une bonne attitude relationnelle.

L'âge et les modifications des mécanismes intellectuels

Par Geneviève Ling*

Nous vieillissons, c'est inévitable, mais est-il possible de bien vieillir malgré le ralentissement de notre esprit ? Le vieillissement du cerveau est-il une maladie ?



Dans plusieurs pays occidentaux, bien vieillir signifie maintenir son indépendance et être autosuffisant. Ailleurs dans le monde, le rôle d'un individu se modifie avec les années, de sorte qu'arrivée à un âge plus avancé, la personne devient porteuse des coutumes et des valeurs. Le vieillissement normal est notamment évalué par l'état de la santé physique globale. L'hérédité peut influencer la longévité, mais la génétique n'est pas le seul agent en cause. Le maintien d'une bonne santé physique par des gestes volontaires (alimentation, activité physique, hygiène de vie,...) et par des adaptations psychosociales (réduction du stress, conservation des relations sociales, joie de vivre,...) est un des facteurs reliés à un vieillissement positif.

Le ralentissement des fonctions intellectuelles (cognitives) est un signe troublant du vieillissement normal. Qui n'est pas plus enclin qu'avant à la distraction ? Qui n'a pas de trous de mémoire ? Tous ces "empêcheurs de tourner en rond" sont embêtants, mais normaux. Notre cerveau vieillit comme le reste du corps. Les neurones se dégradent lentement et ce, dès notre jeune âge. La communication cérébrale entre les différentes zones ralentit.

Il y a des nids de poule dans les voies de transmission de l'information. Tout comme dans le réseau routier, il y a par contre plusieurs façons de se rendre d'un point A à un point B. Le cerveau peut apprendre d'autres trajets, créer d'autres liens qui permettront de contourner des connexions atteintes par l'âge. Cela fait partie des processus de la *réserve cognitive*. Toutefois, ces nouveaux chemins n'apparaissent pas sans efforts. La stimulation intellectuelle est un bon moyen de donner un coup de pouce aux branchements neuronaux. L'apprentissage de nouveautés, le perfectionnement d'anciennes compétences, la participation à de nouvelles activités, sont autant d'outils permettant à moyen terme l'optimisation de notre potentiel cognitif.

S'il n'y a pas de remède contre le vieillissement, nous sommes malgré tout dotés de ressources cérébrales impressionnantes. La sagesse que nous apporte l'âge peut devenir un atout pour le maintien de nos compétences intellectuelles. En effet, notre vaste expérience nous aide à mieux comprendre les nouvelles informations et à les mémoriser plus efficacement, malgré les lacunes associées au vieillissement. Il faut accepter certains aspects comme le ralentissement cognitif, mais être proactif et donner à notre cerveau tous les outils nécessaires pour qu'il reste aussi alerte que possible.

* Geneviève Ling détient une maîtrise en neuropsychologie. Elle est formatrice à la Place des aînés et conférencière. Mme Ling donnera la conférence Les rouages de la mémoire le mardi 27 septembre à la Place des aînés. Inscription obligatoire auprès de l'AQDR Laval au 450 978-0807.

Avez-vous un problème avec vos habitudes de consommation ?

Par Louise Desfonds*

Les problèmes de consommation ne touchent pas que la consommation de drogues ou d'alcool, ils concernent également les habitudes de jeux de hasard et d'argent.

Pour savoir où vous en êtes avec les questions entourant votre consommation, posez vous la question suivante : est-ce que ma consommation pose problème ? Par exemple, des conflits dans mes relations interpersonnelles, des incapacités de plus en plus fréquentes pour faire mes tâches diverses (ménagères, entretien, etc.), des retards de plus en plus fréquents dans mes obligations professionnelles et ou familiales, etc. Aussi, est-ce que je me trouve toutes sortes d'excuses ou que je mens pour éviter de rendre des comptes ?



Saviez-vous que :

- l'alcool est la troisième cause de décès après l'hypertension et le tabagisme ?
- une cirrhose du foie peut apparaître après trois consommations par jour pendant 10 ans pour une femme et quatre consommations par jour pour un homme pendant 15 ans ?
- pour que votre consommation d'alcool demeure moins à risque pour votre santé, vous devriez limiter cette consommation à moins de 9 consommations standard par semaine et moins de 2 par jour, si vous êtes une femme; et à moins de 14 consommations par semaine et moins de 2 par jour, si vous êtes un homme. Une consommation standard représente l'équivalent d'un verre de vin (12% d'alcool), une bière (5% d'alcool), ou une once et demie d'alcool (par exemple vodka, gin, rhum - tout ce qui est à 40% d'alcool). De plus pour éviter de devenir tolérant, l'Organisation Mondiale de la Santé recommande aux personnes qui consomment régulièrement de réserver deux jours par semaine sans consommation.

En ce qui concerne le jeu, misez-vous plus d'argent que vous aviez prévu ? Allez-vous de plus en plus souvent dans un établissement où sont installés des appareils de loteries vidéo ? Demeurez-vous plus longtemps dans ces établissements que vous l'aviez décidé au départ ?

Ces questions vous touchent, vous interpellent ? Saviez-vous qu'à votre CLSC il y a des professionnels qui peuvent vous rencontrer si vous vous posez des questions sur votre consommation. Peu importe votre problème, vous pouvez demander un rendez-vous en vous adressant au service de l'accueil psychosocial du CLSC de votre secteur. N'hésitez pas : téléphonez et venez en parler avec un professionnel de la santé.

Je vous souhaite de demeurer en santé longtemps et de profiter pleinement de votre vie et surtout, que vous n'hésitez plus à parler de vos difficultés si l'alcool, la drogue ou les jeux de hasard et d'argent ont pris trop d'importance dans votre vie. Nous pouvons vous aider à reprendre le contrôle sur ces mauvaises habitudes.

* Louise Desfonds, Travailleuse sociale, est intervenante dédiée à la dépendance pour les adultes au CSSS de Laval.

La sécheresse oculaire

On estime que 30 % des consultants en ophtalmologie sont atteints, à divers degrés, de sécheresse oculaire aussi appelé de syndrome sec. Mais qu'est-ce que la sécheresse oculaire ? C'est un ensemble de symptômes dont la cause est parfois difficile à déterminer. Elle se manifeste par l'incapacité à produire assez de larmes pour assurer le confort de l'œil. Incommodante dans la majorité des cas, elle peut devenir très douloureuse et provoquer un véritable handicap.



Les premiers symptômes apparaissent sous forme de picotements, de sensations de brûlure légère, d'irritation ou encore par un larmoiement excessif; une fluctuation de la vision peut aussi apparaître. Dans certains cas, on observe une sensibilité à la lumière vive, une intolérance à la fumée et au vent, des sensations de fatigue. On notera enfin des difficultés, voire une impossibilité à porter des lentilles cornéennes.

La principale cause est... l'âge ! La sécheresse oculaire est assez fréquemment observée chez les personnes de plus de 60 ans. La cause en est la dégénérescence progressive des glandes lacrymales qui ne fournissent plus assez de larmes ou, si la quantité est convenable, des larmes de mauvaise qualité. Mais d'autres facteurs peuvent aussi provoquer la sécheresse oculaire. Ce sont notamment :

- l'usage de médicaments : certains médicaments, en particulier les antidépresseurs, antihypertenseurs et antihistaminiques peuvent tarir les sécrétions et engendrer une sécheresse de l'ensemble des muqueuses;
- le travail sur écran : le travail prolongé sur les écrans d'ordinateurs est un facteur de risque bien connu;
- la chirurgie réfractaire (Lasik) : suite à un traitement laser, il survient souvent une sécheresse transitoire qui peut durer de 6 à 12 mois;
- l'environnement : la pollution atmosphérique, la poussière ou la fumée peuvent modifier le PH du film lacrymal et ainsi entraîner une sécheresse oculaire.

Si vous ressentez certains symptômes cités ci-dessus, il est important d'aller consulter un ophtalmologiste. Le traitement de la sécheresse oculaire réside essentiellement dans l'utilisation de larmes artificielles présentées sous forme de gouttes pour humidifier les yeux. Si le cas est plus compliqué, il existe d'autres traitements.

Source : <http://secheresse-oculaire.com>

Les adhésions à l'AQDR Laval sont centralisées

Depuis décembre 2010, toutes les opérations concernant les adhésions ou leur renouvellement de l'AQDR Laval ont été centralisées au bureau de l'AQDR nationale à Montréal. Dorénavant pour toute information, composez le 514 935-1551, poste 5. Les paiements se font par chèque libellé à l'ordre de l'AQDR et postés à **AQDR, 1620, avenue de La Salle, bureau 10, Montréal, QC, H1V 2J8.**

La permanence au bureau de l'AQDR Laval continue d'être assurée pour vous accueillir et répondre à vos questions. Nous sommes ouverts du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h30; le vendredi de 9h à 12h et sommes toujours situés au 1450, boul. Pie X, local 202, Laval, QC, H7V 3C1. 450 978-0807.

Pour connaître nos prochaines activités, appelez la ligne Info-activités au 450 978-9808.

Des nouvelles de nos partenaires

Une activité avec le CLAVA

Dans le cadre de la Journée internationale de sensibilisation aux abus envers les aînés, le 15 juin, le CLAVA (Comité lavallois en abus et violence envers les aînés), a organisé différentes activités de sensibilisation à Laval, en collaboration avec ses organismes membres. Des restaurants, popotes roulantes et organismes communautaires pour aînés ont distribué des napperons qui sensibilisaient et informaient la population sur les moyens de dénoncer l'abus et la violence envers les aînés.

De plus, un kiosque de sensibilisation s'est tenu au Centre Laval le vendredi 17 juin. Des rubans et un signet de sensibilisation avaient été préparés pour l'occasion et ont été distribués.

Le Théâtre lyrique de Laval : un théâtre pas ordinaire !

Le Théâtre d'art lyrique de Laval est un organisme sans but lucratif qui vise à promouvoir le développement de l'art lyrique en faisant connaître le répertoire de l'opéra et de l'opérette à un plus large public. C'est pourquoi les œuvres musicales sont présentées et chantées en français et les billets sont offerts à des prix très concurrentiels. Le théâtre permet également à de jeunes chanteurs (étudiants, nouveaux diplômés, etc.) de participer à des productions sous une direction professionnelle.

Le chœur de plus d'une quarantaine de voix mixtes aux chanteurs amateurs de participer à une production musicale de qualité. Une production nouvelle est présentée trois fois par année, avec musique, chant, décors, costumes et mise en scène. Aucun chanteur n'est rémunéré pour son travail.

Le prochain midi-concerts aura lieu le 2 octobre et la prochaine pièce de théâtre Roméo et Juliette sera présentée en novembre 2011. Pour information, appeler 450 687-2230 ou aller sur www.aei.ca/tall

La Place des aînés vous propose...

Les inscriptions pour la session automne se poursuivent jusqu'à la semaine du 19 septembre

Début des cours : conditionnement physique le 6 septembre
tous les autres cours le 12 septembre

Quelques places sont encore disponibles :

En activités physiques : détente et relaxation; super tonus
En arts : atelier d'histoire; Djembe « percussion sur ballon »
Pour votre mieux-être : atelier de nutrition; musclez votre mémoire
En matière de perfectionnement : anglais débutant, biologie humaine, vie, équilibre et santé, bridge novice, informatique

La salle de musculation est ouverte 5 jours /semaine

2 soirs par semaine : lundi et jeudi jusqu'à 20 h

Inscription en tout temps - kinésiologues sur place



La santé des aînés

Des nouvelles du comité Santé de l'AQDR Laval

L'équipe du comité Santé considère que le dossier des soins à domicile est préoccupant et qu'il devient urgent de construire des partenariats avec d'autres organismes locaux dédiés. Nous avons déjà rejoint certains intervenants qui ont démontré de l'intérêt et nous aurons dès cet automne des rencontres dans le but de conjuguer nos efforts et faire avancer le dossier.

Nous invitons donc les personnes qui s'occupent de soins et de services à domiciles à communiquer avec nous pour que nos efforts et représentations tiennent compte de vos réalités.

De plus au comité Santé, nous avons passé en revue les objectifs gouvernementaux qui sont indiqués sur le site de l'Agence de santé et de services sociaux de Laval (sssslaval.gouv.qc.ca) et nous avons été étonnés de constater que, malgré le fait que l'Agence reconnaisse des besoins particuliers et de nouveaux besoins ou charges aux familles en lien avec de plus courts séjours à l'hôpital, ce sont les mêmes budgets ou allocations aux organismes qui sont maintenus. **IL FAUT QUE ÇA CHANGE !**

Plus que jamais, le comité Santé de l'AQDR Laval veut jouer un rôle de surveillance du Réseau des services intégrés de santé pour les personnes âgées et, plus particulièrement pour les personnes en perte d'autonomie liée au vieillissement. Notre engagement : demeurer aux aguets et voir à influencer les instances concernées afin d'obtenir de meilleurs résultats.

Par Nicole Goulet



STL SYNCHRO
Parce que votre temps compte

stl.laval.qc.ca
m.stl.laval.qc.ca

Des lignes communautaires
sont spécialement conçues
pour nos aînés.

Pour plus de renseignements, contactez
notre Centre contact clients
au **450 688-6520**.

STL 

Suivez-nous sur  



ASSEMBLÉE NATIONALE

QUÉBEC



Francine Charbonneau
Députée des Mille-Îles
Adjointe parlementaire
à la ministre de la Famille
3095, boul. de la Concorde
Est, bureau 11
Laval (Québec) H7E 2C1
Téléphone : 450 661-3595
Télécopieur : 450 661-6093
fcharbonneau@assnat.qc.ca



Vincent Auclair
Député de Vimont
Whip adjoint du
gouvernement
4650, boul. des Laurentides,
bureau 415
Laval Québec) H7K 2J4
Téléphone : 450 628-9269
Télécopieur : 450 963-7547
vaclair@assnat.qc.ca

Une équipe de
députés
toujours
présents
et à l'écoute
de vos besoins



Alain Paquet, Ph.D.
Député de Laval-des-Rapides
Ministre délégué aux Finances
400, boul. St-Martin Ouest,
bureau 208
Laval (Québec) H7M 3Y8
Téléphone : 450 668-6077
Télécopieur : 450 668-6168
ministre.delegue@finances.gouv.qc.ca



Michelle Courchesne
Députée de Fabre
Ministre responsable de
l'Administration gouvernementale et
présidente du Conseil du trésor
Ministre responsable
de la région de Laval
538, rue Principale.
Laval (Québec) H7X 1C8
Téléphone : 450 689-5516
Télécopieur : 450 689-7842
cabinet@sct.gouv.qc.ca



Guy Ouellette
Président de la Commission de
l'économie et du travail
Adjoint parlementaire :
au ministre des Transports
au ministre du Revenu
4599, boul. Samson, bureau 201
Laval (Québec) H7W 2H2
Téléphone : 450 686-0166
Télécopieur : 450 686-7153
gouellette-chom@assnat.qc.ca

Lu pour vous

Ma retraite : mes droits, mes finances

MA RETRAITE... *mes droits, mes finances* est un document expressément conçu pour les nouveaux ou futurs retraités. Produit par l'ACEF des Basses-Laurentides, ce guide vise à mieux outiller les retraités au moment d'aborder cette nouvelle étape de leur vie, tant en ce qui concerne les finances personnelles ou la maltraitance que les droits en consommation. Dans ce document de 56 pages, vous trouverez une foule d'information, des tableaux à compléter, ainsi que des références et des ressources à consulter. Disponible à l'ACEF des Basses-Laurentides, 42b, rue Turgeon, Sainte-Thérèse, J7E 3H4. 450 430-2228. Coût : 8 \$ (+ 2,50 \$ de frais d'envoi). Voir aussi à www.consommateur.qc.ca/acef-bl/



Participez aux activités de l'AQDR Laval

On vous attend au Carrefour Laval le 21 octobre prochain

Dans le cadre de la Semaine lavalloise des aînés, des représentants de l'AQDR Laval seront présents au **kiosque communautaire du Carrefour Laval le 21 octobre 2011 de 9h à 21h**. Ce kiosque est situé près de l'entrée numéro 1 à proximité du magasin La Baie. Avec cette activité, l'AQDR vise à faire connaître davantage sa mission qui est de défendre les droits des personnes âgées. Pour ce faire, la section de Laval s'implique activement dans des dossiers comme la santé, le logement, le revenu et la prévention en matière de fraude. Passez nous voir, nous pourrions échanger nos idées!



Le dîner de Noël

La rentrée est à peine passée qu'il faut déjà penser au temps des Fêtes. Encore cette année nous vous invitons à vous joindre à nous pour notre traditionnel dîner de Noël qui aura lieu :

le mardi 13 décembre 2011

à compter de 11h30

au Buffet restaurant La Sirène,

4480, boul. St-Martin Ouest

Coût : membre 25 \$, non-membre 33 \$

(2 bouteilles de vin par table, taxes et service inclus)

Prix de présence, danse et animation



RÉSERVATION OBLIGATOIRE

Réservez dès la mi-octobre (seul ou table complète 8 personnes), en faisant parvenir votre nom, numéro de téléphone et paiement avant le 5 décembre à : AQDR Laval, 1450, boul. Pie X, bureau 202, Laval (Québec), H7V 3C1.

Nos événements d'automne 2011

DU NOUVEAU !

LES BRUNCHS CAUSERIE DU MERCREDI

Les déjeuners causeries se transforment en **BRUNCHS CAUSERIES du MERCREDI**

Rendez-vous les 2^e mercredis du mois dès 11h

au restaurant Egg Style du Quartier Laval

780 Le Corbusier, Laval

dès 11h, causerie avec le conférencier invité suivi du repas.

Vous payez seulement le coût du repas choisi à partir du menu habituel.



Le mercredi 14 septembre, 11h
Lily Tremblay,
directrice de l'Association lavalloise
des personnes aidantes
**Sujet : le rôle des aidants
naturels**

Le mercredi 12 octobre, 11h
Martin Marceau,
pharmacien
**Sujet : Le bon usage des
médicaments**

Le mercredi 9 novembre, 11h
Solange Ouellette, Association
des devenus sourds et des
malentendants du Québec
**Sujet : Vivre avec des
troubles auditifs**



PP41204569



LES CONFÉRENCES

L'AQDR Laval et la Place des aînés présentent :

Le mardi 27 septembre,
13h30

Geneviève Ling,
maîtrise en
neuropsychologie

**Les rouages de la
mémoire**

Le mardi 25 octobre,
13h30

Luc Lepage,
directeur général, CSSS Laval

**Droits et qualité
de vie en institution**
suivi d'une chronique
impôt par Revenu Canada

Le mardi 29 novembre,
13h30

Nicole Goulet d'ACTIFS
et **Lisette Lapointe**,
infirmière

**La santé
du coeur**

**Les conférences ont toujours lieu le dernier mardi du mois à 13h30
à la Place des aînés de Laval, 435 boul. Curé Labelle à Laval.**

Les places sont limitées, SVP réserver en appelant
à l'AQDR Laval au 450 978-0807 ou à la Place des aînés au 450 978-5555
Admission : 2 \$ pour les membres et 5 \$ pour les non-membres.

À noter : les invités et les sujets des conférences et des brunchs causeries peuvent changer. Les détails concernant les activités sont annoncés par courriel, sur le site www.aqdr.laval.org, dans les médias ou sur la ligne Info-activités au 450 978-9808. Vous pouvez aussi communiquer avec le bureau de l'AQDR Laval en composant le 450 978-0807 du lundi au jeudi (9h à 12h et 13h à 16h30) et le vendredi (9h à 12h).