

INFO



AQDR

LAVAL  
LAURENTIDES

## Bulletin d'information octobre 2023 N° 105



Encore une fois, le 1<sup>er</sup> octobre on célèbre la *Journée internationale des aînés* au Québec. C'est le jour de la Journée internationale des personnes âgées

des Nations Unies. La *Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec* a le mandat, et le soutien financier du gouvernement du Québec, de faire la promotion de cette **Journée**.

Le thème de cette année *Bien vieillir, un heureux défi!* témoigne de l'importance d'un vieillissement actif.

C'est parfait. On ne peut pas être contre la vertu. On ne peut pas être contre la prévention des problèmes de santé dus au vieillissement.

On doit même être furieusement pour ! Car chaque année en bonne santé nous éloigne un peu du spectre des années où nous aurons vraiment besoin de services.

Comme des services à domicile! Depuis le temps que l'AQDR fait des revendications en ce sens, on peine à croire que c'est une priorité pour les instances gouvernementales.

Comme avoir un médecin qui nous suit ! Un grand nombre d'aînés n'ont pas accès à un suivi régulier et n'obtiennent des services qu'après une crise (chute, aggravation, intoxication médicamenteuse, ACV...) qui les a envoyés à l'urgence.



Comme attendre un hébergement en perdant son autonomie et ses points de repère à l'hôpital, dans une ressource temporaire, souvent à des kilomètres de sa famille.

On pourrait reprendre notre Cahier des revendications de 2017 pour s'apercevoir que la plupart des solutions qu'il contient sont encore valides, hélas !

Bref c'est bien beau une journée mais qu'en est-il de nos conditions de vie à l'année ?

Quand les adultes se lèveront-ils pour leurs parents ? Pour eux-mêmes : car un jour ils seront eux aussi des vieux !

Quand nous les aînés nous lèverons-nous vraiment pour réclamer tous ensemble des changements ?

Le 1er octobre, on doit se poser ces questions !



# À votre agenda



## Conférence: *Le deuil, parlons-en !* Jeudi 26 octobre et mardi 31 octobre à 13h30

Comment surmonter le deuil et se reconstruire par la suite? Le processus de deuil est long, et la personne endeuillée doit se donner du temps et de l'espace pour le vivre. Chacun d'entre nous l'aborde à sa manière, avec ses émotions puissantes et parfois contradictoires. Chaque cheminement est unique pour chacun. Toutefois, nous pouvons être mieux outillés pour traverser ce long chemin.



Cette conférence-atelier vise à démystifier le deuil, sujet souvent tabou, et à mieux comprendre le processus, non linéaire et très diversifié, de la traversée d'un deuil. La présentation sera animée par Hélène Nadeau, directrice générale de Lumi-Vie, et sera suivie d'une période de questions et d'échanges.

- **Jeudi 26 octobre au centre d'action bénévole de Saint-Jérôme à 13h30**
- **Mardi 31 octobre au carrefour Axion 50 plus de Laval à 13h30, salle 221**

La réservation est obligatoire. Communiquez avec nous au 450-978-0807 ou par courriel à [aqdr.laval@aqdr.org](mailto:aqdr.laval@aqdr.org).



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

**Céline HAYTAYAN**  
DÉPUTÉE DE LAVAL-DES-RAPIDES

☎ 450 668-6077  
📍 400 boul. Saint-Martin Ouest, bur. 309  
Laval, Québec H7M 3Y8  
✉ Celine.Haytayan.LDR@assnat.qc.ca

PLAINTÉ EN SANTÉ  
SERVICES GRATUITS



MES DROITS, J'Y VOIS!

**CAAP**  
LAVAL

CENTRE D'ASSISTANCE ET  
D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES

450 662-6022  
[www.caaplaval.com](http://www.caaplaval.com)

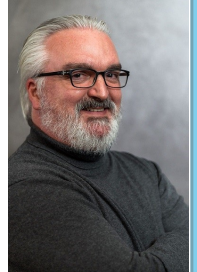


# À votre agenda



## C'est quoi la résilience ? Mardi 10 octobre à 19h00

Lorsque les individus font face à des moments difficiles, leurs réactions peuvent varier considérablement. Certains peuvent être submergés par la situation, tandis que d'autres peuvent se retrouver paralysés, incapables de réagir. C'est par la résilience qu'on surmonte les défis de la vie.



Bruno Bégin, un conférencier international, formateur et auteur, partagera des conseils sur le développement de cette capacité lorsqu'elle est nécessaire. Cette conférence, organisée par le Comité des usagers du CISSS de Laval aura lieu le **mardi 10 octobre à 19h00 au Carrefour Axion 50 plus à Laval**. Réservez dès maintenant votre place [en ligne!](#)

## Le monde mystérieux des émotions Mardi 24 octobre à 13h30 sur ZOOM

Découvrez les émotions lors de cette conférence virtuelle, animée par Réjean Parent le **mardi 24 octobre à 13h30**. Le conférencier vous expliquera la place des émotions, leur gestion et comment aider vos proches à les appréhender. L'intelligence émotionnelle ouvre les portes d'une meilleure connaissance de soi et d'une vie épanouie. La conférence est offerte en partenariat avec la TRARA, l'AREQ, FADOQ-Laurentides et le Comité des usagers du CISSS des Laurentides.



**Pour information, appeler la TRARA au 450-592-4899 ou [s'inscrire en ligne](#).**



**VALÉRIE SCHMALTZ**  
DÉPUTÉE DE VIMONT

☎ 450 628-9269  
✉ Valerie.schmaltz.VIMO@assnat.qc.ca

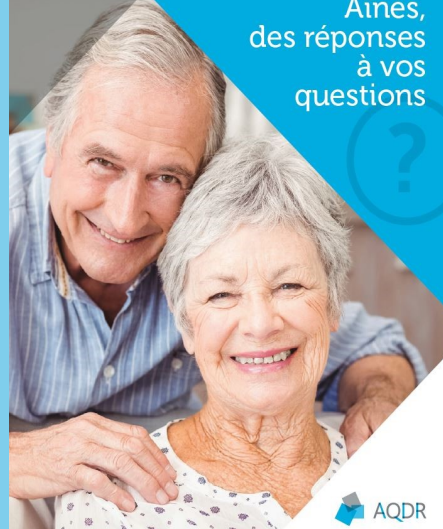
4650 Boul. des Laurentides, bur. 415  
Laval (QC) H7K 2J4

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Mon bureau de circonscription de Vimont est disponible pour répondre à vos demandes d'aide qui concernent un ministère, une agence ou une société d'État québécoise, tels que :

- Revenu Québec
- Retraite Québec
- Hydro-Québec
- CISSS de Laval
- Tribunal administratif du logement
- Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)
- Emploi et Solidarité sociale
- Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

*Au service des citoyens de la circonscription de Vimont.*



Aînés,  
des réponses  
à vos  
questions

AQDR



# À votre agenda



## Semaine lavalloise des aînés 1<sup>er</sup> au 7 octobre

Chapeautée par la Ville de Laval, en collaboration avec la Table régionale de concertation des aînés de Laval (TRCAL) et les organismes communautaires de la région, cette 34<sup>e</sup> édition propose une quarantaine d'activités sur une foule de sujets : santé, nutrition, sport, art, et beaucoup plus!

- La majorité des activités sont gratuites, mais plusieurs requièrent une inscription;
- Il est possible de consulter la programmation complète et s'inscrire à certaines activités sur le [site web de la Ville de Laval](#).

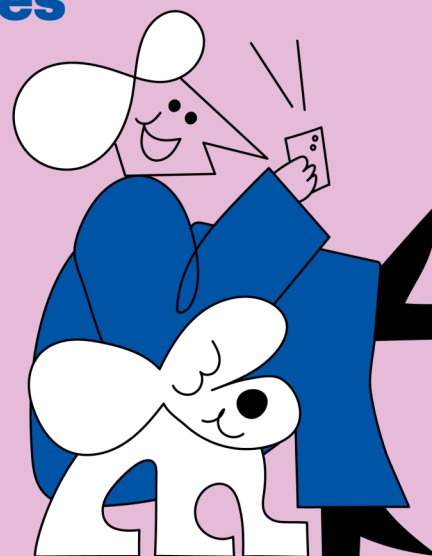
L'AQDR Laval-Laurentides sera présente tout le week-end du 7 et 8 octobre au Salon des Aînés de Laval, clôturant la Semaine lavalloise des aînés.

Venez nous rencontrer parmi une centaine d'exposants et d'artisans, avec des ateliers, conférences et festivités.

**Inscrivez-vous** dès maintenant pour cet événement inclusif.

## Semaine lavalloise des aînés

**Réservez vos activités maintenant.**



**Claude Larochelle**  
conseiller municipal  
de Fabreville (Champfleury, Bergerac et Fabreville-Est)

cl.larochelle@laval.ca | 438 491-7069



Aînés,  
des réponses  
à vos  
questions



# Quoi de neuf ?

## Centre d'écoute Laval - Soutien gratuit et confidentiel

Les résidents de Laval ont la possibilité de profiter à tout moment du service téléphonique gratuit et confidentiel offert par le Centre d'écoute Laval. Si vous traversez des moments difficiles ou simplement si vous avez le désir de vous exprimer, n'hésitez pas à composer le (450) 664-2787, où vous trouverez des bénévoles qualifiés en qui vous pouvez avoir confiance, disponibles 24 heures sur 24. Visitez leur [site web](#) pour en savoir plus !



## Les coulisses des carrières politiques québécoises



Si vous êtes passionné par le domaine politique, ne manquez pas *Mémoires*, une série qui explore la personne derrière le rôle des anciens parlementaires.

Découvrez les [prochaines entrevues](#) avec d'éminentes figures de la scène politique québécoise, parmi lesquelles Benoît Laprise (ancien président de l'AQDR), Linda Lapointe, Marie Bouillé et bien d'autres encore.



**Stéphane  
BOYER**

Maire de Laval

**Sandra  
EL-HELOU**

Conseillère municipale de Souvenir-Labelle  
Membre associée du comité exécutif  
Responsable du dossier des Aînés

### **Programme lavallois de soutien des personnes âgées de 65 ans et +**

Âgé de 65 ans ou + et résidant sur le territoire de la Ville en date du 1er mai 2022.

Vous seriez probablement éligible à une aide financière pour favoriser votre soutien.

Pour plus d'information, visitez [www.aines.laval.ca](http://www.aines.laval.ca) ou contactez le 311



514 702 2225



[s.el-helou@laval.ca](mailto:s.el-helou@laval.ca)

# Quoi de neuf ?

## Rapport sur l'économie de Laval



Le *Rapport sur l'économie de Laval* est maintenant disponible et il révèle un avenir prometteur pour la ville. En explorant le profil sociodémographique lavallois, les données économiques actuelles et la vision stratégique 2023-2027 en 5 axes, ce rapport présente bien ce qui se profile pour Laval dans les prochaines années.

Consultez ce rapport sur notre [site web](#)!

## Santé du cerveau : une app nommée *Luci*

Lors de la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer, le projet *Lucilab*, créé par André Chagnon, a présenté une émission balado *La force de l'âge*, animée par Sylvie Bernier, médaillée d'or aux Jeux olympiques de 1984. *Lucilab* est un projet de prévention des dégénérescences neuro-cognitives et la balado fait la promotion de l'activité physique pour tout public.

À cela s'ajoute à un programme d'intervention, une application nommée *Luci*, où on peut entrer ses habitudes de vie et recevoir des conseils personnalisés avec un programme de 12 semaines. Écouter la [balado](#). Voir l'application [Luci](#). Lire l'article de [La Presse](#).



**YVES LÉGARÉ**  
Complexes funéraires

*Avec vous™*

## RASSUREZ VOS PROCHES ET VOUS AUSSI!

**Offre exclusive**

**OPTEZ POUR LES  
PRÉARRANGEMENTS  
FUNÉRAIRES**



**Fiers partenaires de l'AQDR**

**POUR LES MEMBRES DE L'AQDR, 10% DE RABAIS  
SUR NOS BIENS ET SERVICES À L'ACHAT D'UN CONTRAT  
DE PRÉARRANGEMENTS FUNÉRAIRES\*.**

**514 595.1500 | 1 800 454.8767 | [yveslegare.com](http://yveslegare.com)**

**COMPLEXES FUNÉRAIRES | MAUSOLÉES | CIMETIÈRES | COLUMBARIUMS**  
Laval | Montréal | LaSalle | Anjou | Pierrefonds | Châteauguay | Longueuil

\* Offre applicable sur les biens et services à prix courant seulement. Ne peut être jumelée à aucune autre offre promotionnelle.

# Quoi de neuf ?

## Mots de passe : la complexité ne garantit pas la sécurité



Bien que l'utilisation de mots de passe puisse donner l'impression de sécurité et de protection contre les pirates informatiques, cette notion n'est pas tout à fait exacte. En réalité, les pirates peuvent souvent déchiffrer des codes facilement, même si l'on inclut des majuscules, des chiffres et des caractères spéciaux.

Cependant, il est important de noter que plus un mot de passe comporte de caractères, plus il faut de temps au fraudeur pour le trouver.

Pour en savoir plus sur la sécurisation de vos codes, nous vous invitons à consulter cet [article en ligne](#).

## Comprendre le rôle des organismes communautaires et leurs actions collectives

Une séance d'information virtuelle se tiendra le 10 octobre 2023, de 10 h à 11 h, au cours de laquelle le *Cadre de référence sur le soutien communautaire en logement social et communautaire* sera expliqué en détail. L'objectif de cet atelier est de mieux comprendre les rôles essentiels des organismes impliqués dans ce domaine et leur mode d'action.

Vous découvrirez comment ces acteurs contribuent à l'accompagnement social des locataires résidant dans des logements sociaux et communautaires. **Inscrivez-vous** dès maintenant à cette session informative.



**BLOC**  
Québécois

*Pour nous joindre !*

789, rue de la Madone  
Mont-Laurier  
(Québec) J9L 1T3  
1 866 440-3091

124, rue Principale Est  
Sainte-Agathe-des-Monts  
(Québec) J8C 1K1  
1 844 750-1650

**mh.gaudreau@parl.gc.ca**  
**mhgaudreau.quebec**

**Marie-Hélène Gaudreau**  
députée de  
**Laurentides-Labelle**

LES  
**Comités**  
DES **usagers**

**AVEC VOUS,  
PARTOUT!**

# Maintien à domicile

## Devenir aidant, ça s'apprend

Devenir proche aidant peut être une expérience à la fois gratifiante et stressante. Les nouveaux proches aidants sont souvent confrontés à de nombreuses questions et à un sentiment d'incertitude. C'est pourquoi *L'Appui proches aidants* propose de nombreux outils de soutien sur son site.

On y trouve notamment des formations gratuites **en ligne** pour aider les nouveaux proches aidants à acquérir les compétences nécessaires et à se sentir mieux préparés dans leur rôle.



## 10 astuces pour se préparer à un rendez-vous médical



Vous vous apprêtez à accompagner votre proche à un rendez-vous médical, et peut-être même à devenir sa voix selon sa santé. Ces consultations médicales revêtent une grande importance tant pour votre proche que pour vous. Elles fournissent des informations cruciales sur la santé de votre proche et vous offrent l'occasion d'exprimer vos préoccupations.

Pour vous préparer au mieux à cette visite médicale, l'Appui proches aidants vous propose **10 conseils pratiques**. Ces précieux conseils vous aideront à aborder ce rendez-vous médical de manière efficace.

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

*Alice*  
**ABOU-KHALIL**  
Députée de Fabre

450 689-5516  
alice.abou-khalil.fabr@assnat.qc.ca



**POUR TOUS LES CITOYENS  
LAVALLOIS EN QUÊTE  
D'UNE RESSOURCE  
COMMUNAUTAIRE  
ET D'ENTRAIDE.**

**UN NUMÉRO FACILE  
À RETENIR: 211  
UN SITE WEB CONVIVAL  
ET BILINGUE: 211LAVAL.CA**



# Vos droits

## Prix automobiles en ligne et en succursale Attention aux abus !

Lorsque vous parcourez les sites web de concessionnaires automobiles en vue de l'achat de votre prochaine voiture, restez vigilant. Certains concessionnaires affichent des prix en ligne, mais ceux-ci peuvent augmenter de quelques centaines de dollars une fois en succursale. Cette pratique est illégale, les prix doivent rester cohérents en ligne et en personne.

*Educaloi* a publié un article expliquant en détail comment cette situation s'est déjà produite et comment les concessionnaires peu scrupuleux ont été sanctionnés. Consultez [cet article](#) pour en savoir plus!



## Erratum: Les Jardins de Renoir



Dans notre précédent bulletin, nous avons mentionné à tort que Marie-Laure Légaré était mandataire pour 162 résidents aînés dans une affaire au Tribunal administratif du logement (TAL) de la résidence Mont-Carmel. Nous nous excusons pour cette confusion. En réalité, elle est mandataire et résidente de la résidence *Les Jardins de Renoir* à Laval, et l'affaire sera en cours d'appel en 2024. Si vous souhaitez soutenir cette cause, vous pouvez contribuer à la campagne de sociofinancement sur ce [site web](#).

Pour mieux comprendre le contexte, cette cause vise à obtenir le remboursement des paiements effectués pour des services non fournis par la RPA pendant la pandémie.

**Axion** <sup>50 plus</sup>  
Carrefour socioculturel et sportif

Joignez le plus grand centre  
socioculturel et sportif pour  
les 50 ans et plus au Québec !

Plus de 100 cours et ateliers

- Activités physiques
- Cours zen
- Danse et musique
- Arts et culture
- Sorties culturelles
- Événements et soirées
- Ateliers et conférences
- Bridge, billard, pickleball
- Et plus encore...

**GYM AXION**

ouvert à l'année !  
kinésiologues sur place  
évaluations et programmes  
personnalisés

**Carte de membre 25 \$**

435, boul. Curé-Labelle Sud  
Laval H7V 2S8  
Tél. 450-978-5555  
[www.axion50plus.org](http://www.axion50plus.org)

# L'aide à mourir anticipée dans le monde

L'aide médicale à mourir (AMM) actuelle au Canada requiert le consentement de la personne au moment de l'administration par un médecin. La législation québécoise actuelle ne permet pas les demandes anticipées d'AMM, même en cas de diagnostic futur rendant la personne inapte à consentir. Cependant, ce dernier point changera d'ici les deux prochaines années. Comment d'autres pays, comme les Pays-Bas, la Belgique, le Luxembourg et la Colombie, réglementent-ils l'AMM anticipée ?



**Aux Pays-Bas**, une personne de 16 ans ou plus, apte à consentir aux soins, peut rédiger une demande anticipée d'euthanasie. Si, plus tard, elle ne peut plus exprimer sa volonté (état de conscience altéré ou coma), un médecin peut accepter la directive anticipée comme équivalente à un consentement, en s'assurant qu'il n'y a pas d'alternatives raisonnables à l'euthanasie.

**En Belgique**, toute personne majeure apte peut faire une demande écrite d'euthanasie anticipée. Il est obligatoire d'avoir deux témoins présents, facultativement des personnes de confiance. L'euthanasie ne pourra être pratiquée que si la personne est dans un état d'inconscience irréversible et incapable d'exprimer sa volonté. Ainsi, les personnes souffrant de démence qui ne sont pas inconscientes ne sont pas éligibles.

**Au Luxembourg**, toute personne majeure et apte peut manifester en avance ses dispositions de fin de vie et les conditions dans lesquelles elle désire recevoir une euthanasie. Ces demandes doivent être enregistrées auprès d'une Commission nationale. La personne demanderesse doit désigner une personne de confiance qui fera le lien avec un médecin traitant au moment opportun. Pour recevoir l'euthanasie, il faut être dans une situation d'inconscience irréversible ou souffrir d'une affection accidentelle ou pathologique grave et incurable. Ainsi, comme en Belgique, les personnes souffrant de démence qui ne sont pas inconscientes ne sont pas éligibles.

**En Colombie**, la directive anticipée permet que la personne qui représente la demanderesse puisse faire la demande en son nom au moment opportun (elle peut aussi choisir une alternative). Dans tous les cas, la demande doit être approuvée par un comité composé d'un médecin spécialisé dans la pathologie de la personne visée autre que le médecin traitant, d'un avocat et d'un psychologue clinicien ou d'un psychiatre.

Les lois encadrant les demandes anticipées d'AMM diffèrent, mais dans tous les cas, la collaboration interdisciplinaire et intersectorielle est nécessaire: les personnes impliquées doivent en connaître précisément les risques et bénéfices et les alternatives.

Source: article sur le site [The Conversation](#).



Député, Member of Parliament  
**YVES ROBILLARD**

Marc-Aurèle-Fortin

2968, Boul. Dagenais Ouest, bur. 101

Laval, QC H7P 1T1

Tél.: 450-622-2992

[yves.robillard@parl.gc.ca](mailto:yves.robillard@parl.gc.ca)

[www.yvesrobillard.com](http://www.yvesrobillard.com)



[f](#) @YvesRobillardPLC

[t](#) @YvesRobillardPLC



Coalition pour la dignité des aînés



**38 SOLUTIONS**  
POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS



# Le groupe *Les Vigies*

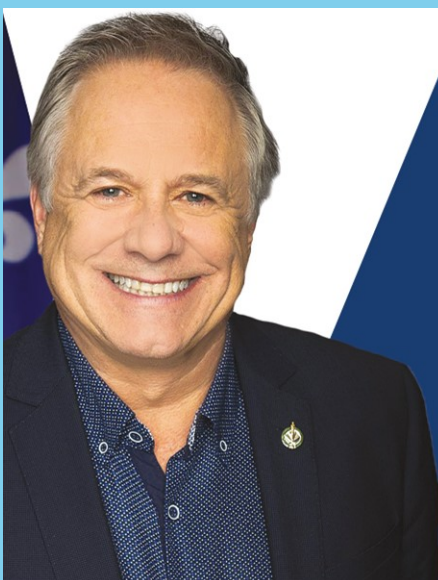
## Merci aux Vigies de l'AQDRLL

Depuis l'automne dernier, l'AQDR Laval-Laurentides a recruté des bénévoles pour faire partie du groupe *les Vigies*. Ce groupe recevait une question mensuelle concernant l'actualité pour donner leur opinion à ce sujet. Par la suite, nous rédigeons un article grâce à leurs points de vue qui étaient partagés chaque fois dans notre bulletin d'information.

Nous tenons chaleureusement à remercier les membres *Vigies* qui ont participé mensuellement à ce groupe. L'opinion de nos membres est vraiment très importante pour notre association afin d'aider et inspirer nos lecteurs. Celle-ci apporte une grande différence dans notre communauté et sur la place publique.

Pour les prochains mois, cette rubrique sera remplacée par les témoignages et les préoccupations de nos membres. Alors si vous souhaitez partager une nouvelle ou une situation sur la défense des droits, nous vous invitons à communiquer avec nous au 450-978-0807 ou par courriel à [agdr-laval@aqdr.org](mailto:agdr-laval@aqdr.org). Votre témoignage aidera assurément les autres membres de l'AQDRLL qui pourrait vivre la même situation que vous.

Nous avons hâte de lire vos témoignages !



**Luc DESILETS**  
Député de Rivière-des-Mille-Îles

✉ [luc.desilets@parl.gc.ca](mailto:luc.desilets@parl.gc.ca)

📍 45, rue Grignon  
Saint-Eustache (Québec) J7P 4X1  
450 623-3335

🌐 [lucdesilets.quebec](http://lucdesilets.quebec)



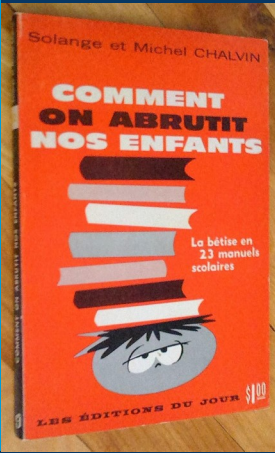
**éducaloi**

Savoir c'est pouvoir



# Suggestions de lecture

## Comment on abrutit nos enfants



Le livre *Comment on abrutit nos enfants*, co-écrit par Solange et Michel Chalvin, rappelle les biais idéologiques des manuels scolaires utilisés au Québec dans les années 1940 et 1950. Ces manuels étaient tristement marqués par le sexisme, le racisme, sous une forte influence religieuse catholique. Les exemples choquants extraits de ces manuels, tels que l'utilisation de cierges et de médailles comme unités de mesure, ou des passages qui décrivent les Indiens qui abandonnent les enfants qui ne pouvaient plus manger dans la forêt, sont difficiles à croire aujourd'hui.

Pour en savoir davantage, consultez [cet article](#) qui explique la démarche des auteurs à l'origine de cet ouvrage.

## La vie de ma mère

Dans ce récit intime, Nathalie Petrowski retrace l'histoire de sa mère, Minou Petrowski, une journaliste et écrivaine passionnée par la vie et le cinéma, qui nous a quittés en avril 2021.

L'auteure explore avec sincérité la relation complexe et parfois tumultueuse qu'elle entretenait avec cette mère à la fois excentrique et profondément indépendante.

À travers cette introspection, Nathalie Petrowski revisite des moments significatifs de sa propre vie, certains empreints de douleur, d'autres marqués par la joie, tout en offrant un hommage poignant à Minou Petrowski.

Pour en savoir davantage sur ce livre, consultez ce [lien](#)!



# Louise Lortie

conseillère municipale  
de Marc-Aurèle-Fortin

l.lortie@laval.ca | 514 962-1090



PLAINTES EN SANTÉ  
SERVICES GRATUITS



MES DROITS,  
J'Y VOIS!

# CAAP

LAVAL

CENTRE D'ASSISTANCE ET  
D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES

(450) 662-6022  
WWW.CAAPLAVAL.COM

# Article de nos partenaires

## IRIS: Vision floue: Quand faut-il consulter?

On parle de vision floue ou de vision trouble lorsqu'une personne ne voit pas aussi nettement qu'auparavant. La vision floue est un problème oculaire particulièrement fréquent, mais il faut bien la différencier de la perte de la vision.

### Quelles sont les causes d'une vision floue? Quand faut-il aller consulter des spécialistes?



Les causes les plus courantes de la vision floue sont la myopie, l'hypermétropie et l'astigmatisme. Après 65 ans, il est aussi fréquent qu'une vision floue provienne du développement de cataractes. Mais rassurez-vous, ces problèmes de vision peuvent être corrigés facilement avec des verres correcteurs, des lentilles de contact ou une chirurgie de l'œil.

### La sécheresse oculaire

La sécheresse oculaire peut affecter vos yeux, notamment en occasionnant une vision floue et changeante. Le plus souvent, des gouttes lubrifiantes pour les yeux suffisent à soulager les yeux et à rétablir la situation. Dans le cas d'une sécheresse oculaire chronique, les spécialistes de la vue peuvent prescrire des médicaments ou la pose de bouchons ponctuels pour que vos yeux restent bien lubrifiés.

### Les lentilles cornéennes portées au-delà de la durée prescrite

Porter vos verres de contact au-delà de la durée prescrite entraîne l'accumulation de protéines et de débris sous les lentilles. Ce qui peut être à l'origine d'une vision floue.

### La fatigue et la vision floue soudaine

Une vision trouble est quelquefois provoquée par une forte fatigue. Le sommeil est important pour vos yeux, car lorsque vous en manquez vos yeux peuvent subir des effets secondaires:

- Taches temporaires dans votre champ de vision
- Flou oculaire
- Corps flottants
- Sécheresse oculaire



### La vision floue soudaine et le mal de tête

Une vision trouble est quelquefois le signe annonciateur d'une migraine ou d'une migraine oculaire. La vision floue peut être intermittente ou durer plusieurs heures, mais elle reste inoffensive et temporaire.

### Les chirurgies oculaires

Après une opération de la cataracte, une chirurgie au laser ou tout autre type de chirurgie oculaire, il est normal d'avoir une vision floue.

### Vision floue: quand faut-il aller consulter?

Prenez rendez-vous avec un ou une optométriste rapidement:

- Si vous voyez flou d'un œil soudainement ou si votre vision s'est troublée subitement
- Si vous constatez une perte de la vision sévère
- Si vous ressentez de la douleur aux yeux
- Si votre champ de vision semble rétréci ou si certaines zones restent aveugles
- Si vous avez une vision trouble en même temps que du diabète, de l'hypertension artérielle ou que vous avez un problème au niveau de votre système immunitaire

À l'inverse, si votre vision est floue, mais que vous ne présentez aucun signe avant-coureur, vous pouvez attendre une semaine. Si votre vision ne revient pas à la normale, il sera alors temps de consulter des spécialistes de la vue.



# Revue de presse



[Les médecins dans l'ombre du Code criminel](#), La Presse, 7 septembre

[Comment on abrutissait nos enfants](#), La Presse, 10 septembre

[Se protéger des fraudeurs en trois règles d'or](#), La Presse, 13 septembre

[Cinquante ans de recul pour le droit au logement](#), Le Devoir, 16 septembre

[Un service d'aide pour aînés qui offre du répit aux familles](#), Radio-Canada, 16 septembre

[Une agence ballottée par l'humeur des élus](#), La Presse, 17 septembre

[La liste d'attente pour une place en CHSLD près d'un sommet](#), Radio-Canada, 19 septembre

[Le tiers des médecins de famille s'en va](#), La Presse, 19 septembre

[Booster votre ballant : un programme pour prévenir les chutes chez les aînés](#), Radio-Canada, 20 septembre

[L'attente pour une place en CHSLD s'allonge, déplore le Protecteur du citoyen](#), Le Soleil, 21 septembre

[En région comme dans les grands centres, les aînés sont plus vulnérables que jamais, dénonce le président de l'AQDR](#), Vingt55, 22 septembre



I R I S



## offres exclusives

AUX MEMBRES DE L'AQDR LAVAL-LAURENTIDES

**Économisez 150 \$** sur des lunettes de prescription. Pour vous inscrire, visitez [iris.ca/avantages](https://iris.ca/avantages) et utilisez votre **code d'accès : AQDRNAT** ou prendre rendez-vous dans une boutique IRIS.

### CENTROPOLIS

1885 Blvd. Daniel-Johnson  
450.687.4233

### SAINTE-ROSE

633 Boulevard Curé-Labelle  
450.622.2725

### SAINTE-DOROTHÉE

31 Boulevard Samson  
450.689.4747



# AQDR

Laval-Laurentides

Bureau à Laval :

1450, boulevard Pie X, bureau 202  
Laval, QC H7V 3C1  
450-978-0807  
1-844-978-0807

Bureau à Saint-Jérôme :

227, rue Georges-Thurston,  
St-Jérôme QC J7Z 4Y4

**Coordination**  
Brigitte Tremblay

**Rédaction et mise en page**  
Carolane Ladouceur  
Brigitte Tremblay  
Anne Falcimaigne

## Notre mission

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a pour mission exclusive la défense collective des droits culturels, économiques, politiques et sociaux des personnes âgées.

L'AQDR est un regroupement d'hommes et de femmes de toutes les régions du Québec qui œuvrent à la défense collective de leurs droits. Il existe des sections à travers tout le Québec qui regroupent près de 25 000 personnes âgées. Notre section Laval Laurentides compte environ 4 000 membres.

Nos droits, apprenons à les connaître, à les défendre!

Suivez-nous sur **Facebook**

et sur notre site [aqdr.laval.org](http://aqdr.laval.org)



## Nos partenaires

