

**NOUVEAU! • GRATUIT**

# VIVRE

Vol. 1, n° 1 - automne 2015

# en SANTÉ

EN MODE MIEUX-ÊTRE

POUR LES 55+

UN PROCHE  
AIDANT D'AÎNÉ,  
C'EST QUOI ?

MANGER « SANTÉ » !  
OUI, MAIS COMMENT ?

UNE PROCURATION :  
POUR QUI, POUR QUOI,  
COMMENT ?

TRUCS EFFICACES  
POUR MIEUX DORMIR

EST-CE QUE JE PRENDS TROP  
DE MÉDICAMENTS ?

# LES BEAUX- JEUDIS AU MUSÉE

**M** MUSÉE DES  
BEAUX-ARTS  
MONTRÉAL  
MUSEUM OF  
FINE ARTS



ADMISSION  
GRATUITE



DÈS LE 1<sup>er</sup>  
OCTOBRE

**Nouveau!**

Réseau Sélection invite les citoyens de **65 ans et plus** à participer aux Beaux-judis au Musée des beaux-arts de Montréal.

**Admission gratuite, visites guidées des collections du Musée\* et des activités culturelles.**

Pour plus de détails, visitez l'adresse suivante:  
**[reseau-selection.com/musee](http://reseau-selection.com/musee)**

*\*Excluant les grandes expositions*

RÉSEAU  
SÉLECTION

Arts décoratifs et design : photo Marc Cramer

idsanté<sup>MC</sup>  
en mode mieux-être

Complexes  
pour retraités





Normand Bouchard  
Éditeur

## MOT DE L'ÉDITEUR

# Un nouveau magazine en mode mieux-être

L'espérance de vie ne cesse d'augmenter. Et dès 2020, le nombre de personnes âgées atteindra plus d'un cinquième de la population totale québécoise, soit 21%. Ainsi, vivre en santé, en mode bien-être, nous concerne tous; et c'est ce que l'on souhaite pour nous-même et nos proches.

Depuis 11 ans, nous publions une revue spécialisée qui s'adresse aux intervenants du Réseau de la santé et des services sociaux du Québec. Forts de notre expérience dans le domaine, nous vous présentons le nouveau magazine *Vivre en santé, en mode mieux-être* qui s'adresse au grand public.

Son contenu porte sur des sujets d'intérêt pour les 55 ans et plus, ainsi que pour leur famille et leurs proches. Et pour élaborer un contenu de grande qualité, nous avons réuni des collaborateurs d'exception. Au fil de votre lecture, vous noterez que les auteurs sont des spécialistes reconnus dans leur domaine d'expertise. Ils vous proposent des sujets qui font partie de notre quotidien quand on avance en âge : le sommeil, l'alimentation, la conduite automobile, la santé physique et mentale, les loisirs, la prise de médicaments et plus encore.

Nous tenons à souligner la collaboration du Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ) qui a identifié les sujets d'intérêt et trouvé les auteurs experts de plusieurs articles de ce numéro. Et le CEVQ poursuivra sa collaboration au magazine.

En somme, on ne choisit pas de vieillir; on n'y peut rien. Mais on peut se donner les moyens de traverser cette étape en prenant soin de soi. Et prendre sa santé en main débute par l'accès à une information fiable et de qualité. C'est ce que le magazine met à votre disposition. Ce premier numéro et les suivants représentent une source d'informations à conserver pour vous y référer au besoin.

Le magazine paraîtra 4 fois l'an et le prochain numéro est prévu pour la fin de l'automne. Nous serions heureux de recevoir vos commentaires ou suggestions de sujets à aborder dans les prochaines éditions. Alors, n'hésitez pas à communiquer avec moi. En attendant, bonne lecture et souhaitons nous de vivre en santé, en mode mieux-être.

Tél. : 514-277-4544, poste 226

Sans frais : 1 888-382-3031, poste 226

Courriel : [norbou@prodtgv.com](mailto:norbou@prodtgv.com)



## SOMMAIRE



### 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**  
Un nouveau magazine en mode mieux-être

6

**BILLET MÉDICAL**  
À l'hôpital, on sort du lit et on bouge!

8

Carte d'assurance maladie - Soyez couverts en tout temps

10

Pas de retraite pour la santé mentale

12

Stratégies efficaces pour améliorer le sommeil

14

Je veux conserver mon permis de conduire le plus longtemps possible!

16

Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec

# EN MODE MIEUX-ÊTRE

POUR LES 55+

- 18 Un examen visuel régulier pour conserver son autonomie et prévenir les chutes
- 22 Manger « santé » !  
Oui, mais comment ?
- 24 Les proches aidants d'aînés
- 28 Mémoire et histoire de vie
- 30 Une procuration : pour qui, pourquoi, comment ?
- 32 Est-ce que je prends trop de médicaments ?
- 35 La psychothérapie pour traiter les symptômes dépressifs
- 36 Les bienfaits des protéines en vieillissant
- 38 Maladie d'Alzheimer et santé buccale

**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

**Coordination à l'édition,**  
révision et correction d'épreuves  
Suzanne Perron

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

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

**Développement et projets spéciaux**  
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 demande en traitement

**Le magazine Vivre en santé paraît 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 226  
1 888 382-3031, poste 226  
Télec. : 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.



D<sup>re</sup> Michèle Morin, M.D., Ph. D.

Interniste gériatre à l'Hôtel-Dieu de Montmagny - professeure de clinique au Département de médecine de la Faculté de médecine de l'Université Laval et chercheure associée au Centre de recherche du CHU de Québec - Université Laval

# À L'HÔPITAL



## on sort du lit et on bouge!

Enfant, quand j'étais malade, ma grand-mère me disait de garder le lit et de boire beaucoup de liquide. Aujourd'hui, je travaille comme médecin dans un hôpital. Et je répète tous les jours aux personnes âgées sous mes soins de sortir du lit, même fatiguées ; de bouger, même souffrantes; et de manger autant de protéines qu'elles le peuvent! Autres temps, autres mœurs?

Le mot « hôpital » vient du latin *hospitalis domus* qui signifie « lieu de refuge, d'accueil ». L'époque n'est pas si lointaine où existaient encore les « hospices », ces lieux où on PRENAIT SOIN des plus fragiles. Nos hôpitaux de 2015 en sont bien différents. On s'y occupe à perfection de l'organe « défectueux ». On y SOIGNE très bien, par des technologies de plus en plus poussées, la condition aigüe. Mais on omet parfois ce PRENDRE SOIN de la personne malade. On doit reconnaître que l'hôpital d'aujourd'hui, avec son rythme de soins de plus en plus rapide, n'est pas très bon pour la santé de la personne vieillissante. Celles et ceux d'entre vous qui y avez été admis ou qui y avez accompagné un proche récemment en conviendrez aisément.

Les différents changements du vieillissement rendent l'ainé, affaibli par la maladie, plus vulnérable lors d'un séjour à l'hôpital. En 2010, pour aider les milieux hospitaliers à répondre encore mieux aux besoins particuliers des personnes âgées, le ministère de la Santé et des Services sociaux a élaboré le guide *Approche adaptée à la personne âgée en milieu hospitalier*.

Depuis, tous les hôpitaux de la province prennent des mesures pour adapter leurs soins à la condition des aînés. Ces mesures permettent de diminuer les événements indésirables lorsque ces personnes sont hospitalisées. Ainsi, les risques de confusion, de complications reliées au fait d'être couché plusieurs jours dans un lit sans se lever ou

de recourir à un trop grand nombre de médicaments sont diminués.

Dans ce changement de pratiques, VOUS avez un rôle à jouer. Il vous appartient d'exercer votre pouvoir d'agir, de remplir votre rôle de partenaire de soins. Voici quelques conseils qui pourront vous guider, vous ou votre proche âgé, lors d'un éventuel séjour à l'hôpital :

## Sachez que le lit est votre pire ennemi à l'hôpital : bougez !!!

Demandez que votre tête de lit soit élevée le plus souvent possible si votre condition interdit de vous lever. Sinon, prenez vos repas bien assis sur le bord du lit ou au fauteuil. Obtenez l'aide nécessaire pour vous remettre vite debout et faire quelques pas. Si vous ne devez pas marcher seul(e), demandez qu'un préposé vous accompagne au moins trois fois par jour. Profitez de la visite de vos proches pour le faire. Si vous utilisiez déjà une canne ou une marchette, rappelez-leur de l'apporter à l'hôpital. UNE JOURNÉE COMPLÈTE AU LIT DEMANDE À L'AINÉ TROIS JOURS D'EFFORTS POUR REPENDRE LES FORCES AINSI PERDUES. C'est souvent autant de jours de plus à l'hôpital...

## Participez dès que possible à votre toilette

(soins d'hygiène).

Demandez qu'on vous installe confortablement et sécuritairement et qu'on vous laisse tranquillement laver les parties de votre corps que vous pouvez. Et portez vos propres vêtements si vous n'avez plus d'exams à passer. C'est meilleur pour le moral et on se sent vite moins malade qu'en jaquette d'hôpital !

Si vous étiez continent au moment de votre entrée à l'hôpital, n'acceptez pas les protections

« culottes » ou « couches » - comme solution facile. Demandez plutôt de l'aide pour vous rendre à la toilette. Si, dans votre condition, la distance pour vous rendre à la toilette est trop grande, une chaise d'aisance près du lit pourra représenter un compromis acceptable, le temps de prendre du mieux.

## Prenez le temps qu'il vous faut pour manger.

Si la nourriture vous déplaît, votre famille peut sans doute vous apporter ce que vous aimez. Les substitut de repas ne doivent pas remplacer les vrais repas mais peuvent les compléter. Pourquoi ne pas prendre vos médicaments avec un peu de lait plutôt que de l'eau ? Toutes les protéines comptent ! En

phase aigüe de maladie, le corps âgé a besoin d'une plus grande quantité de protéines pour guérir. Chaque bouchée doit être payante ! L'hydratation est elle aussi très importante. Réclamez qu'un verre d'eau fraîche soit toujours à votre portée et prenez-en quelques gorgées à toutes les heures - à moins bien sûr de restriction imposée par votre condition (p. ex., insuffisance cardiaque, faible taux de sodium dans le sang).

## Intéressez-vous aux médicaments qui vous sont administrés.

Posez des questions ! N'hésitez pas à nommer la douleur et tous vos inconforts. Et acceptez que la solution qu'on vous propose soit parfois autre chose que des médicaments. Bien souvent, ça fonctionne aussi bien que les pilules et avec beaucoup moins d'effets secondaires indésirables.

Si vous en avez, portez vos lunettes, appareils auditifs, et prothèses dentaires.

Utilisez le calendrier et l'horloge de votre chambre pour ne pas perdre la notion du temps. S'il n'y en a pas, demandez-en !

De petits conseils simples, mais qui compteront beaucoup au moment de retrouver santé, autonomie, qualité de vie et dignité.

## Carte d'assurance maladie

# Soyez couverts en tout temps

Vous êtes nombreux à profiter de quelques mois sous le soleil aux États-Unis.

Parmi les choses dont on doit se rappeler : avoir une carte d'assurance maladie valide et ne pas dépasser 182 jours d'absence du Québec pour pouvoir bénéficier à l'année du régime d'assurance maladie.



## ■ Soins et médicaments à l'extérieur du Québec

En ce qui concerne la carte, celle-ci vous permet, même à l'extérieur du Québec, de recevoir certains services de santé assurés. Toutefois, dans la plupart des situations, la Régie de l'assurance maladie ne les rembourse qu'en partie. Pour les services médicaux, c'est-à-dire ceux découlant des services d'un médecin, la Régie les rembourse jusqu'à concurrence des tarifs en vigueur au Québec. Quant aux services hospitaliers, ils sont couverts au Canada en vertu d'une entente interprovinciale. À l'extérieur du Canada, les services hospitaliers fournis à la suite d'une maladie soudaine ou d'un accident, sont remboursés jusqu'à concurrence de 100 \$ CA par jour d'hospitalisation et jusqu'à concurrence de 50 \$ CA par jour pour les soins reçus à la consultation externe d'un hôpital.

Sachez que les soins reçus aux États-Unis sont plus dispendieux qu'au Québec. Par exemple, si vous êtes hospitalisé 9 jours en Floride pour un infarctus, la facture pourrait atteindre 48 560 \$ alors que la Régie ne vous rembourserait que 2 200 \$. Vous auriez donc à payer 46 360 \$. C'est pourquoi, avant de quitter temporairement le Québec, il est nécessaire de vous munir d'une assurance privée pour couvrir les services qui ne le sont pas et la partie non assumée par l'assurance maladie du Québec. Aussi, le régime public ne couvre pas les médicaments achetés hors du Québec. Une assurance privée vous permettra également d'obtenir les médicaments dont vous avez besoin.

## ■ Quand revenir au Québec

Il importe aussi de planifier son séjour en fonction des jours de présence obligatoire au Québec. Dans une année civile (du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre), il faut rester au Québec au moins 183 jours pour demeurer couverts par le régime.

Pour comptabiliser les séjours à l'extérieur du Québec, le règlement a certaines particularités :

- Si vous partez le 5 octobre et revenez le 10 décembre suivant, vous devez calculer 65 jours, car on doit soustraire la journée du départ et celle d'arrivée;
- Si vous partez le 5 octobre et revenez le 20 octobre suivant, cela équivaut à 0 jour, car les séjours de moins de 21 jours ou moins ne sont pas comptabilisés.

Toutefois, une fois tous les sept ans, une personne peut quitter le Québec pendant plus de 183 jours au cours d'une année civile et demeurer assurée. Dans ce cas, elle doit en aviser la Régie pour rester assurée.

Pour en savoir davantage, consultez la section portant sur l'admissibilité dans le site Web de la Régie au [www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca) dans la section Citoyens.

---

Source : Régie de l'assurance maladie du Québec





Philippe Landreville, Ph. D., psychologue  
Professeur titulaire, École de psychologie, Université Laval  
Chercheur régulier, Centre de recherche du  
Centre hospitalier universitaire de Québec

Crédit photo : Marc Robitaille.



Élisabeth Beaunoyer, B.A.  
Candidate à la maîtrise en psychologie, Université Laval

# PAS DE RETRAITE POUR LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale est un état de bien-être dans lequel la personne atteint ses buts, surmonte ses difficultés, est productive et contribue à la vie de sa communauté. La santé mentale est donc plus que l'absence de troubles mentaux. Elle est importante tout au long de la vie.

Comment maintenir une bonne santé mentale ?

- Participer à des activités valorisantes, comme le bénévolat;
- Avoir de bonnes relations avec les autres;
- Gérer le stress – Faire des activités agréables.

La plupart des aînés s'adaptent bien aux difficultés qui apparaissent souvent quand on avance en âge, comme la perte d'un proche ou les problèmes de santé. On pourrait penser que ces situations entraînent une diminution de la santé mentale, mais le sentiment de bien-être reste assez stable tout au long de l'âge adulte.

Malgré tout, les troubles de la santé mentale touchent plusieurs aînés. Ces troubles peuvent débuter à l'âge adulte ou plus tôt dans la vie. Les troubles dépressifs et anxieux figurent parmi les plus fréquents chez les personnes vieillissantes.



## Le trouble dépressif majeur

Ce trouble se présente par une humeur triste ou un manque d'intérêt dans les activités habituelles.

Les autres symptômes incluent :

- des problèmes de poids ou d'appétit;
- de la fatigue;
- des difficultés à se concentrer ou à prendre des décisions;
- une baisse de l'estime de soi;
- penser souvent à la mort.

Les symptômes sont présents depuis au moins deux semaines.

## Trouble dépressif persistant

Dans ce trouble, l'humeur triste est présente presque toute la journée, plus d'un jour sur deux, pendant au moins deux ans.

## Les différents troubles anxieux

Ces troubles ont en commun une peur excessive, de l'anxiété et des troubles du comportement. La raison de la peur varie selon le trouble. Dans la phobie spécifique, par exemple, la personne a peur d'objets ou de situations précises, comme les insectes ou la vue du sang. L'agoraphobie est la peur de paniquer dans certains types de situations - par exemple, dans une foule - où il serait difficile de fuir ou de trouver de l'aide. Le trouble d'anxiété généralisée se manifeste par plusieurs inquiétudes exagérées, sur différents sujets comme la santé et l'argent. Ces inquiétudes sont durables et difficiles à contrôler.

Les chercheurs ont montré que certains médicaments et traitements psychologiques sont efficaces pour la dépression et l'anxiété chez les aînés. Ces traitements sont offerts par des professionnels de la santé des réseaux public et privé. Certaines régions offrent aussi des services spécialisés.

À Québec, par exemple, le Service de consultation de l'École de psychologie à l'Université Laval offre des services d'évaluation et de traitement psychologique au grand public. Pour plus d'informations : par téléphone, 418 656-5490 – par courriel, [scep@psy.ulaval.ca](mailto:scep@psy.ulaval.ca) – site Internet, <https://www.scep.ulaval.ca/cms/site/scep/page28692.html>.

À Montréal, des services d'évaluation et de consultation à prix modique sont offerts par le Centre de santé et de consultation psychologique de Montréal (Université de Montréal) : téléphone, 514 343-6452 – site Internet, [www.cscp.umontreal.ca](http://www.cscp.umontreal.ca).

Pour obtenir une référence ou simplement vous confier à quelqu'un - L'Association des centres d'écoute téléphonique du Québec regroupe plusieurs centres à travers la province. Ils offrent des services d'écoute téléphonique gratuits, anonymes et confidentiels. Toute personne ressentant le besoin de se confier, vivant une détresse psychologique ou aux prises avec des idées suicidaires y trouvera une oreille attentive. Pour trouver un centre dans votre région : <http://www.acetdq.org/centres-ecoute> – ou Tel-Aide Québec, sans frais : 1 877 700-2433.

Bref, de bonnes habitudes de vie et, lorsque nécessaire, le recours à une aide professionnelle peuvent être très utiles pour maintenir ou améliorer la santé mentale et donc la qualité de vie des aînés.

## VACCIN CONTRE LA GRIPPE – PENSEZ-Y !

Si vous avez 60 ans ou plus, vous pouvez être vacciné gratuitement contre la grippe, chaque année.

La vaccination gratuite est aussi offerte aux personnes qui souffrent d'asthme, de diabète, d'anémie grave et chronique, de cancer, de maladie cardiaque, pulmonaire ou rénale chronique, de fibrose kystique ou de toute autre maladie chronique. Les proches qui vivent avec ces personnes peuvent également bénéficier de cette protection.

La vaccination débute habituellement en novembre.

### Vous voulez être vacciné ?

Communiquez avec votre CLSC, votre médecin de famille ou une clinique médicale.



Annie Roberge  
Responsable du programme *Agir pour mieux dormir*  
Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale  
Centre intégré universitaire de la Capitale Nationale

# Stratégies efficaces POUR AMÉLIORER LE SOMMEIL

Nous avons tous avantage à cultiver des habitudes qui favorisent un meilleur sommeil, particulièrement lorsqu'on prend de l'âge.

Voici quelques trucs :

- Levez-vous à la même heure chaque matin.
- Si avez des difficultés de sommeil, évitez de dormir le jour. Si vous en sentez le besoin, dormez au maximum 15 minutes, avant 15 h.
- Faites de l'activité physique chaque jour; évitez les activités intenses en soirée.
- Évitez la caféine après 15 h (café, thé, chocolat, cola, boisson énergisante...).
- Fermez télévision, ordinateur et tablette électronique au moins 30 minutes avant d'aller au lit.
- Pratiquez des exercices de méditation ou de relaxation.
- Développez une routine *agréable et apaisante le soir* : faites les mêmes choses dans le même ordre dans l'heure avant le coucher.
- Attendez d'être somnolent avant d'aller au lit.
- Tentez de laisser vos soucis à l'extérieur de la chambre.
- Réservez le lit au sommeil et aux activités sexuelles.
- Au coucher et lors d'éveils la nuit, centrez votre attention sur votre respiration.
- La nuit, ne regardez pas l'heure; tournez le réveil vers le mur.
- Si vous êtes incapable de dormir, *sortez du lit* et faites une activité relaxante dans une autre pièce (par exemple, relaxation, lecture légère).

• Les somnifères devraient être utilisés en situation de crise et sur une courte période seulement. Leur utilisation régulière entraîne de la dépendance.

Même à court terme, les somnifères causent des effets indésirables importants (fatigue, diminution de la mémoire, augmentation du risque d'accidents, de chutes...).

Si vous utilisez un médicament pour dormir depuis longtemps, il est possible de le cesser *en diminuant progressivement*. Consultez votre pharmacien ou votre médecin avant de cesser tout médicament.

## Notre sommeil change avec l'âge

À partir de 40 ans, il est normal que le sommeil se modifie; il devient plus léger, et les éveils peuvent être plus fréquents. Il est donc encore plus important d'avoir de bonnes habitudes de sommeil.

Les difficultés occasionnelles de sommeil sont fréquentes, ne vous en inquiétez pas. Cela ne ferait qu'augmenter votre difficulté à dormir. Si le problème persiste et que vous arrivez difficilement à fonctionner le jour, consultez.

Pour plus d'information sur les services offerts dans votre région, communiquez avec votre CLSC ou Info-Santé.

Vous pouvez également vous référer au livre *Vaincre les ennemis du sommeil* de Charles M. Morin, paru aux Éditions de l'Homme.



## QUE FAUT-IL ÉVITER DE MANGER AU REPAS DU SOIR POUR BIEN DORMIR ?

Pour entrer dans un sommeil profond, la température corporelle doit baisser. Or, les repas trop copieux ou trop riches en gras et en protéines prolongent la digestion et augmentent la thermogénèse. La température corporelle augmente alors. Certaines épices contribuent aussi à élever la température du corps. Aussi, les repas pris trop tard en soirée ne permettent par une digestion adéquate avant l'heure du coucher.

Les personnes ayant des problèmes de sommeil devraient consommer les viandes, volailles, poissons, fruits de mer, œufs au petit-déjeuner et le midi, plutôt que le soir, car ces aliments sont très riches en protéines.

### Aliments à éviter au repas du soir

Viandes, charcuterie, volaille avec la peau, bacon, lardons, fromages gras, pizza garnie, aliments panés et frits, pâtes alimentaires accompagnées de sauce à la viande, sauces à la crème, œufs cuits dans le beurre, crème sure ou aigre, plats mexicains, italiens, indiens, salade César, croustilles, frites, pâtisseries grasses, beigne, gâteau avec glaçage, crème glacée, chocolat.

Source : PasseportSanté.net - <http://www.passeportsante.net/fr/>

# Je veux conserver mon permis de conduire

## le plus longtemps possible !

Chaque année, à la suite des milliers de contrôles médicaux effectués chez les personnes âgées de 75 ans et plus, seulement 3,5 % d'entre elles ont vu leur permis être suspendu. Certains conducteurs peuvent continuer de conduire en respectant des conditions précises, comme – conduire de jour seulement – porter des verres correcteurs – ou ne pas conduire sur l'autoroute.

Aussi, pour vous assurer de conduire de façon sécuritaire, vous pourriez compenser par des actions telles que :

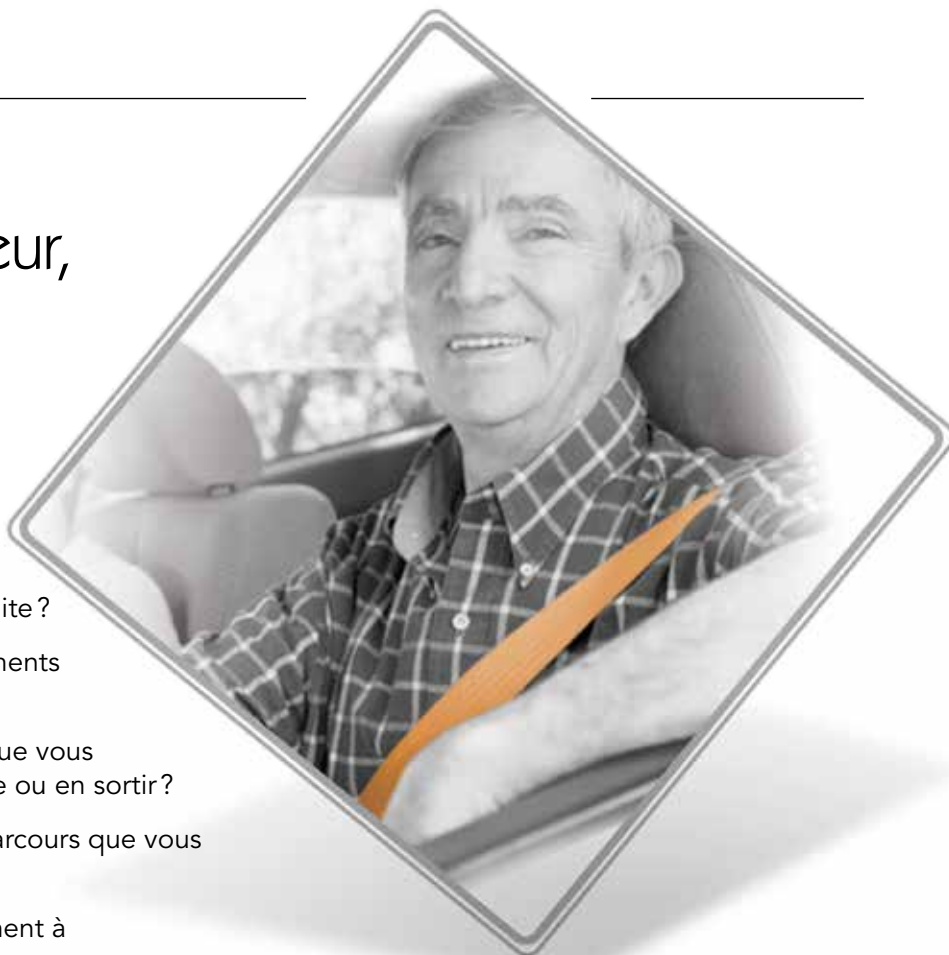
- ✓ Faire adapter votre véhicule si vous avez des limitations physiques;
- ✓ Maintenir une bonne forme physique générale;
- ✓ Vous assurer auprès de votre médecin ou pharmacien que votre médication ne nuit pas à votre conduite;
- ✓ Rafraîchir vos connaissances des règles de sécurité routière;

- ✓ Revoir vos techniques de conduite;
- ✓ Éviter de conduire lorsque vous êtes fatigué, stressé ou que vous ne vous sentez pas bien;
- ✓ Éviter de conduire la nuit ou par mauvais temps;
- ✓ Conduire en dehors des heures de pointe.



---

## Comme conducteur, vivez-vous l'une des situations suivantes ?



- Vous vous sentez obligé de restreindre vos activités de conduite ?
- Vous êtes limité dans vos mouvements lorsque vous êtes au volant ?
- Vous manquez de confiance lorsque vous devez vous engager sur une route ou en sortir ?
- Vous ne vous souvenez plus du parcours que vous empruntez régulièrement ?
- Vous vous arrêtez au dernier moment à une intersection ?
- Vous avez besoin d'un passager pour vous aider dans votre conduite ?
- Vous ne savez plus quand céder le droit de passage ?
- Vous avez de la difficulté lorsque vous devez reculer votre véhicule ?
- Vous n'êtes plus capable de lire ou de comprendre des panneaux de signalisation ou des indications sur la route ?
- Vous vous faites klaxonner ou interpeller régulièrement par les autres conducteurs que vous rencontrez sur la route ?
- Vous avez reçu de vos proches des commentaires sur leurs inquiétudes lorsque vous prenez le volant ?
- Vous voyez certaines personnes hésiter à monter en voiture avec vous ou refuser de le faire? Vos enfants ne vous permettent pas de conduire leurs enfants ?
- Vous avez fait plusieurs petits accrochages ?

**Si vous avez répondu oui à une ou à plusieurs de ces questions, il serait important d'en parler avec vos proches ou de consulter un professionnel de la santé.**

# Le Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec



Mandaté par le ministère de la Santé et des Services sociaux, le *Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec* (CEVQ) a pour mission de contribuer au développement des connaissances, des compétences et des pratiques adaptées aux besoins des personnes âgées.

Fondé en 2006, le CEVQ collabore avec – les divers établissements de santé – l'Université Laval – les instituts spécialisés en gériatrie – les centres de recherche – ainsi que plusieurs autres partenaires privés et publics qui s'intéressent aux soins et aux services destinés aux personnes âgées. Il a aussi pour mission de répondre à différents mandats, dont les volets Soins, Enseignement, Recherche, Prévention et Promotion.

## Conférences « Vieillir en santé » dans la région de Québec

En partenariat avec le Comité des usagers du Centre hospitalier universitaire de Québec – Université Laval, le CEVQ offre également gratuitement des conférences grand public « Vieillir en santé ». D'une durée d'environ 1 h 30, ces conférences portent sur des thèmes reliés au vieillissement. Elles s'adressent à la population âgée, à son entourage, aux personnes aidantes ainsi qu'aux organismes communautaires. Elles ont pour objectif de sensibiliser le public aux différents aspects du vieillissement. De plus, on y fournit des trucs pratiques et les conférenciers répondent aux questions de l'assistance.

Trois conférences par année ont lieu au Montmartre Canadien, situé à Québec. Une première s'est tenue en octobre. Les deux autres auront lieu aux dates suivantes :

- Le 22 mars 2016 – « J'ai le cœur gros Docteur! » par D<sup>e</sup> Michèle Morin, interniste gériatre.
- Le 20 avril 2016 - Le D<sup>r</sup> Paul Poirier, de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, abordera les thèmes des maladies cardiovasculaires et du diabète.

Ces conférences connaissent beaucoup de succès dans la région de Québec. Pour les gens provenant de l'extérieur de Québec, si vous passez dans la région, vous êtes les bienvenus!



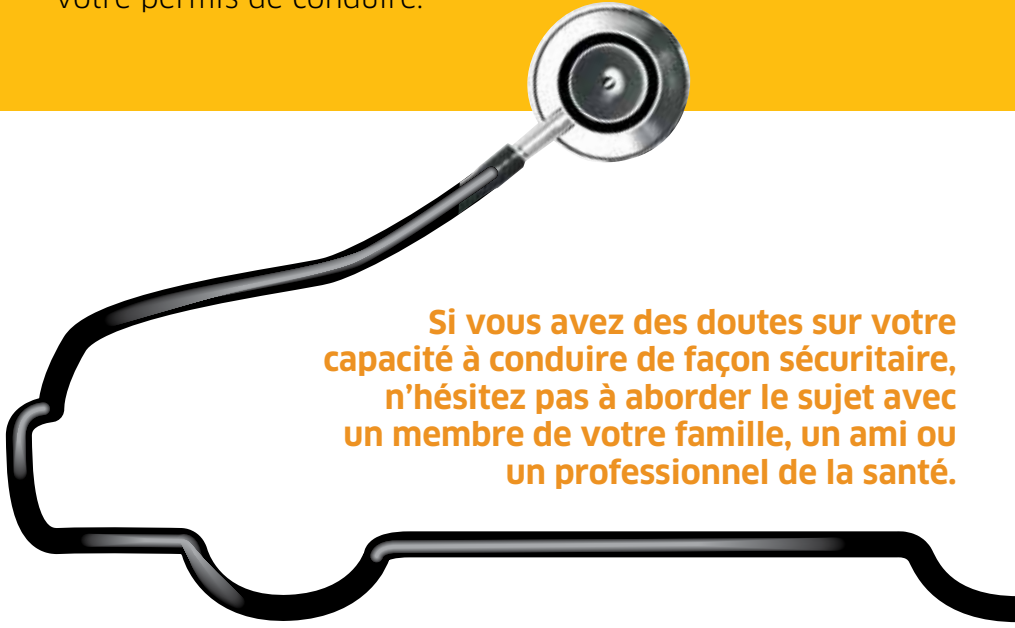
# État de santé et conduite automobile

Au Québec, la Société de l'assurance automobile exige que les conducteurs se soumettent à un examen médical et optométrique à 75 ans, puis à 80 ans et tous les deux ans par la suite.

De plus, tous les conducteurs, peu importe leur âge, doivent informer la Société de tout changement de leur état de santé, dans les 30 jours qui suivent ce changement.

## POUR CELA, VOUS POUVEZ :

- > vous rendre dans un centre de services de la Société;
- > communiquer par écrit ou par téléphone avec la Société;
- > demander à un professionnel de la santé un rapport médical, puis l'envoyer à la Société;
- > remplir la section **Déclaration de maladie ou de déficit fonctionnel** qui se trouve sur l'avis de renouvellement de votre permis de conduire.



Si vous avez des doutes sur votre capacité à conduire de façon sécuritaire, n'hésitez pas à aborder le sujet avec un membre de votre famille, un ami ou un professionnel de la santé.

Société de l'assurance  
automobile

Québec 



LISE DÉRY

Spécialiste en activités cliniques, Institut Nazareth et Louis-Braille du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre

# UN EXAMEN VISUEL RÉGULIER POUR CONSERVER SON AUTONOMIE ET PRÉVENIR LES CHUTES

## Pourquoi consulter régulièrement un professionnel de la vue ?

On observe que les troubles visuels augmentent avec l'âge. Entre 2 et 10 % des personnes de 65 à 74 ans présentent des troubles visuels. Et on constate que ce taux augmente de façon importante après 75 ans, pour se situer entre 12 et 20 %. Le vieillissement normal s'accompagne souvent de changements de la vue, comme une diminution de l'acuité, c'est-à-dire la capacité de voir avec précision de petits détails. De plus, avec l'âge, le risque d'une maladie oculaire augmente. Les causes les plus fréquentes de déficits visuels chez les aînés sont :

- La cataracte – vision embrouillée
- La dégénérescence maculaire – affecte la vision centrale
- Le glaucome – réduit la vision périphérique
- La rétinopathie diabétique – altère le champ visuel



vision normale



atteinte de la vision centrale (dégénérescence maculaire)



réduction du champ périphérique (glaucome)



altération du champ visuel (rétinopathie diabétique)

Le taux de chutes augmente aussi avec l'âge. Environ 30 % des personnes de plus de 65 ans tombent chaque année. Chez celles de 80 ans et plus, ce risque augmenterait à 45 %. Les problèmes visuels font partie des risques connus.

**Les aînés qui ont un déficit ou un trouble de la vision sont jusqu'à 2 fois plus à risque de tomber que ceux qui n'en ont pas.**

## À quand remonte votre dernier examen de la vue ?

On doit consulter un professionnel de la vue si :

- des changements dans sa vision sont observés - par exemple, vision embrouillée, double, distorsions, douleurs;
- les lunettes prescrites ne sont pas portées;
- une prescription doit être renouvelée;
- le dernier examen oculovisuel remonte à plus de deux ans;
- on éprouve des difficultés tous les jours à cause de la vision - par exemple, lecture, écriture, regarder la télévision, reconnaître des personnes connues, se déplacer, loisirs.

L'examen oculovisuel permettra de savoir si ces changements sont liés au processus normal de vieillissement ou à un trouble oculaire. Il permet aussi de détecter un problème n'ayant pas de symptôme mais qui pourrait progresser vers une perte visuelle irréversible. Les changements visuels peuvent également être liés à un problème de santé ou à une médication.

**Saviez-vous que les personnes de 65 ans et plus peuvent bénéficier d'un examen annuel complet de la vision et de la santé des yeux couvert par la Régie de l'assurance maladie du Québec ?**

## Des professionnels de la vision à votre service...

**L'optométriste** est un professionnel de la santé à la porte d'entrée des services oculovisuels. Il évalue la vision et la santé oculaire. Il peut prescrire et administrer des médicaments pour l'examen de la vision et du traitement de certaines maladies oculaires. Il prescrit les verres pour les lunettes et les lentilles ophtalmiques nécessaires.



**L'ophtalmologiste** est un médecin spécialiste. Sa pratique couvre toute la gamme des services concernant l'œil et ses composantes, sauf la vente de lunettes. Ses activités principales sont le diagnostic et le traitement des maladies de l'œil, incluant la chirurgie.

**L'opticien d'ordonnances** est un professionnel de la vue dont les responsabilités consistent, entre autres, à évaluer les besoins oculovisuels. Les services professionnels dispensés par l'opticien incluent la pose, le remplacement, l'ajustement et la vente de lentilles ophtalmiques (lunettes et lentilles cornéennes), selon l'ordonnance d'un optométriste ou d'un médecin ophtalmologiste.

Au besoin, ces professionnels réfèrent la personne à des ressources appropriées (médicale, réadaptation).

Demandez votre rapport d'évaluation qui pourrait être utile pour d'autres services spécialisés.

## Des solutions à votre portée...

Des mesures de prévention peuvent être prises comme - se protéger des rayons ultraviolets du soleil - bien s'alimenter - faire de l'exercice... Cependant, certains facteurs de risque ne peuvent pas être contrôlés, comme l'âge et les antécédents familiaux.

Vos yeux vous jouent des tours? Renseignez-vous auprès de votre professionnel de la vue ou des services de réadaptation physique de votre région.

RÉSEAU  
SÉLECTION

Complexes  
pour retraités



**1-844-738-7248**  
[reseau-selection.com](http://reseau-selection.com)

# Votre santé, notre priorité

Au-delà de l'hébergement aux localisations d'exception dont bénéficient les résidents de Réseau Sélection, l'entreprise leur donne accès à un mode de vie misant sur la prévention en santé et la sensibilisation à l'adoption de saines habitudes de vie au quotidien: **idsanté<sup>MC</sup>**.

Poursuivant avec la même passion depuis plus de 25 ans, sa mission et sa vision, l'entreprise a développé en partenariat avec l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, un ensemble d'outils permettant aux retraités de «vivre mieux, plus longtemps».

Développées dans un agenda, des thématiques spécifiques en lien avec ce *mode mieux-être*, comme la vitalité de la mémoire, les effets de la polymédication... ainsi que diverses activités sociales et physiques, font ainsi vivre **idsanté<sup>MC</sup>** en résidence.

**« En 2015, idsanté en mode mieux-être a été développé par nous, pour vous, afin de vous permettre une qualité de vie exceptionnelle. »**  
— Luc Lepage, VP santé

L'agenda idsanté est une exclusivité remise à tous les résidents de Réseau Sélection et comporte des conseils pour un mode de vie sain au quotidien. Au-delà du calendrier annuel, vous y trouverez tous les mois des compléments sur les thématiques abordées. C'est l'outil de prévention dont vous ne pourrez plus vous passer!





HÉLÈNE PAYETTE, Ph. D.

Professeure, Faculté de médecine et des sciences de la santé, Université de Sherbrooke  
 Chercheure, Centre de recherche sur le vieillissement, Centre de santé et de services sociaux –  
 Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke

# MANGER « SANTÉ » !

## OUI, MAIS COMMENT ?

Nous savons tous ce qu'on devrait faire pour maintenir une bonne santé. Manger « santé », faire de l'exercice régulièrement et éviter de fumer. Ça semble très simple, mais c'est plus facile à dire qu'à faire. L'information à ce sujet est abondante; et il est difficile de démêler le vrai du faux et d'adopter les bonnes pratiques. Et pourtant, plus nous vieillissons, plus nos habitudes de vie influencent le maintien de notre santé et de notre qualité de vie.

Nous savons bien qu'il vaut mieux éviter de fumer; et qu'il est important de pratiquer une activité physique tous les jours - que ce soit la marche, le jardinage, la bicyclette, la danse, etc.

- Que signifie « manger santé » quand on aborde la dernière portion de sa vie ?
- Y a-t-il des aliments à éviter ?
- Doit-on recourir aux suppléments alimentaires pour combler nos besoins ?

- Comment faire les bons choix alimentaires ?

Le *Guide alimentaire canadien* nous fournit les meilleurs conseils pour assurer que notre alimentation nous fournisse tous les éléments nutritifs dont nous avons besoin, en quantité suffisante pour maintenir une bonne santé. Ces recommandations s'appuient sur les plus récentes découvertes issues de la recherche sur la nutrition et le vieillissement.





## Fruits et légumes

- Les fruits et les légumes y tiennent la première place avec au moins 7 portions par jour.

Il s'agit donc de construire nos menus quotidiens de repas et de collations à partir de fruits et de légumes. Nous avons la chance d'avoir accès à des produits frais toute l'année et on peut aussi suivre les saisons pour les produits locaux. Nous y trouverons une grande quantité de vitamines et de minéraux dont nous avons besoin. C'est meilleur au goût et moins cher qu'une bouteille de suppléments!

## Pain, céréales, riz et autres grains

Le pain, les céréales, le riz et autres grains, les pâtes nous apportent toute la série des vitamines B. Et si on choisit les grains entiers, c'est encore plus gagnant!

## Produits laitiers, viandes, poissons, noix, œufs

- Au moins 3 portions journalières de lait, de yogourt, de fromage ou d'autres produits laitiers. Elles sont essentielles pour répondre à nos besoins en vitamine D et en calcium. En plus, les produits laitiers fournissent également de bonnes quantités de protéines que viennent compléter :

- au moins 3 portions de poisson, de légumineuses, de volaille, de viande, d'œuf ou de noix, incluant le beurre d'arachide.

Finalement, pour vous assurer un bon appétit, des repas savoureux et nourrissants,

- choisir des produits frais
- cuisiner ses repas
- et manger en bonne compagnie

Cela vous permettra en plus de limiter les apports de sel et autres additifs qui se retrouvent surtout dans les aliments transformés.

Prenons donc le temps de cuisiner, de manger et de savourer chaque bouchée!

NOTE – Vous pouvez consulter ou imprimer le *Guide alimentaire canadien* sur Internet au : [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print\\_eatwell\\_bienmang-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-fra.pdf)

Si vous n'avez pas d'ordinateur ou d'accès Internet, vous pouvez vous procurer le *Guide* en appelant sans frais le 1 866 225-0709 - ou ATS pour sourds et malentendants : 1 800 267-1245. Il est également disponible sur demande, sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

# Les proches aidants d'aînés

**M. Bougie aide sa voisine de 89 ans, qui vit seule à domicile. Il l'aide pour les courses et la gestion de ses avoirs. Même si son implication n'est pas quotidienne, son engagement, lui, est continu : « Être proche aidant, c'est aussi recevoir des appels téléphoniques de la personne que vous aidez, pour répondre aux mêmes questions auxquelles vous aviez répondu hier ou il y a à peine quelques heures », exprime-t-il.**

Il y a aussi M<sup>me</sup> Piché, qui vit avec son père et dont elle prend soin quotidiennement. Et M. Leblond, qui s'occupe de son épouse atteinte de la maladie d'Alzheimer. Simone, quant à elle, visite sa sœur trois fois par semaine pour préparer ses repas. Ils sont tous proches aidants d'aînés.







## Qui sont les proches aidants et que font-ils ?

Les proches aidants d'aînés sont des personnes qui offrent, sans rémunération, du soutien à une personne âgée de leur entourage. Selon Statistique Canada, plus d'un million de Québécois offrent au moins une heure de soins par semaine à une personne âgée. De ce nombre, plus de 370 000 fournissent plus de 5 heures par semaine<sup>1</sup>.

De l'aide, à l'hygiène, à la préparation des repas, en passant par l'accompagnement pour les rendez-vous ou encore le déneigement des escaliers, le soutien fourni par les aidants à leurs proches peut se traduire de mille et une façons.

Les proches aidants d'aînés sont le plus souvent des membres de la famille proche, mais aussi des voisins, des amis ou des membres de la famille élargie. Si certains sont retraités, plusieurs sont actifs sur le plan professionnel et doivent parfois conjuguer l'aide d'un parent avec celui de leurs propres enfants.

En effet, au Québec en 2006, près de la moitié des proches aidants d'aînés étaient âgés entre 45 et 64 ans, et 24 % d'entre eux étaient âgés de 65 ans et plus. « Avec le vieillissement de la population et les responsabilités qui incombent de plus en plus aux familles,

chacun d'entre nous aura probablement à jouer ce rôle un jour ou l'autre », indique Francine Ducharme, professeure à la Faculté des sciences infirmières de l'Université de Montréal et chercheuse au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.

## Un point commun à tous les aidants : le risque d'épuisement

Malheureusement, la majorité des aidants ne se reconnaissent pas comme tels. Pour eux, aider est quelque chose de « normal » qu'ils font souvent par amour de leur proche. Et puisque ce sont eux qui sont en position d'aide, ils ont tendance à oublier leurs propres besoins. De ce fait, beaucoup d'aidants accumulent du stress et de la fatigue, pouvant mener à la détresse psychologique et à l'épuisement.

« Il est si facile de s'oublier lorsqu'on prend soin d'une personne qui nous est chère! [...] Pourtant, en tant qu'aidant, vous risquez davantage de souffrir d'épuisement physique et psychologique. Prenez soin de vous pour éviter d'en arriver là. »

*Francine Ducharme*

1. Rapport annuel de l'Appui.



## Des services conçus pour eux

On ne choisit pas d'être proche aidant, on le devient. Et personne n'est vraiment préparé à assumer ce rôle, qui arrive parfois soudainement. Crédit d'impôts, services de répit, information et aide à domicile, une foule de services existent, mais bien souvent, les aidants ne les connaissent pas.

« Mon frère et moi aurions aimé connaître un organisme comme l'Appui pour nous donner des idées, des trucs, des suggestions pour faciliter l'ensemble des interactions et démarches que nous devons faire pour améliorer le quotidien de nos parents. À l'époque, bien que nous ayons eu l'aide d'un professionnel qui était extraordinaire, nous ne savions pas que d'autres services ou compensations fiscales auraient pu nous être proposés. Les conseillers de l'Appui sont justement formés pour accompagner les aidants à chaque étape de leur parcours », mentionne la directrice générale de l'Appui national, M<sup>me</sup> Monique Nadeau.

Créé en 2009 par le gouvernement du Québec et la famille Chagnon, l'Appui pour les proches aidants d'aînés soutient les aidants par le financement de services, que ce soit de l'accompagnement, du répit, du soutien psychosocial ou encore de la formation, ressources fournies par des organismes de toutes les régions du Québec.

L'Appui a également mis en place un portail Web et le service Info-aidant (1 855 8 LAPPUI), qui est confidentiel et gratuit, où des conseillers professionnels et qualifiés accompagnent et orientent les aidants vers les ressources adaptées à leurs besoins et à proximité de chez eux.

Sources : Statistique Canada, Recensement de la population de 2006, # 97-559-XCB2006015.

## PROCHES AIDANTS

Selon l'*Enquête sociale générale* (2007)<sup>1</sup>, 26 % des personnes âgées de 45 ans ou plus, soit environ 843 000 personnes, étaient des proches aidantes<sup>2</sup>. La proportion de proches aidants est plus élevée chez les femmes (36 %) que chez les hommes (24 %) âgés de 45 à 64 ans. Chez les personnes âgées de 65 ans ou plus, toutefois, cette différence s'estompe, en raison de la diminution importante de la proportion de proches aidantes au-delà de cet âge.

La moitié des proches aidants de 45 ans ou plus fournit de l'aide au moins quatre heures par semaine, en moyenne. La proportion de femmes qui consacrent au moins ce nombre d'heures est cependant plus élevée (56 %) que celle observée chez les hommes (42 %).

1. Charles FLEURY (2013), « Portrait des personnes proches aidantes âgées de 45 ans et plus », *Coup d'œil sociodémographique*, numéro 27, 8 p.
2. Est considérée comme proche aidant, toute personne qui, au cours des douze derniers mois précédant l'enquête, a fourni de l'aide à un ou plusieurs membres de la famille, voisins, amis ou collègues souffrant d'un problème de santé ou d'une limitation physique de longue durée, et ce, pour un ou plusieurs des types de services suivants : le transport et les courses, les tâches à l'intérieur de la maison, les tâches à l'extérieur de la maison, les soins personnels, les soins ou les traitements médicaux et l'organisation des soins.

Source : Gouvernement du Québec

**JEUNESSE**  
DISTRIBUTEUR INDÉPENDANT  
jeunesse-store.ca  
1-866-320-1528



## Message important

De plus en plus de personnes travaillent à temps partiel après la retraite, pour un ensemble de raisons :

- un revenu moindre
- le coût de la vie qui n'en finit plus d'augmenter
- pouvoir se payer des sorties et voyages
- beaucoup de temps libre à combler
- briser la solitude
- avoir une activité régulière valorisante et payante
- se faire des amis et avoir une vie sociale plus riche et active

### Pourquoi pas vous ?

**Globale Jeunesse vous propose une solution gagnante !**

**Globale Jeunesse** développe des produits anti-âge révolutionnaires, élaborés par des médecins de renommée mondiale et testés cliniquement. Fondée il y a 6 ans, l'entreprise est déjà présente dans 120 pays à travers le monde.

En devenant distributeur, vous n'avez aucun inventaire à tenir et bénéficiez de commissions importantes. Une formule gagnante pour arrondir vos fins de mois ou vous payer des vacances !

Pour plus d'informations, sans aucun engagement de votre part, n'hésitez pas à communiquer avec moi. Il me fera plaisir de répondre à vos questions.

#### Martin Perreault

Distributeur : Jeunesse Store  
Téléphone : 1 866 320-1528  
Courriel : info@jeunesse-store.ca  
Site Internet : www.jeunesse-store.ca

  
**JEUNESSE**  
DISTRIBUTEUR INDÉPENDANT  
jeunesse-store.ca  
1-866-320-1528

# RE/MAX

COMMERCIAL - INDUSTRIEL - RÉSIDENTIEL  
Service en français, anglais, espagnol et mandarin

## MESSAGE D'INTÉRÊT

*Au moment de la retraite, de nombreuses questions sont soulevées, avec raison, puisqu'il s'agit d'une étape importante.*



*Vous avez travaillé une bonne partie de votre vie, accumulé des biens, un fonds de pension, une propriété...*

*Vous choisirez peut-être de vendre votre maison, d'acheter un condo ou de vous établir dans une résidence pour retraités.*

*Pour vous éclairer et vous guider dans la prise de décision, il importe de faire appel à des spécialistes. Avec mon équipe d'experts, nous pouvons vous renseigner et vous accompagner dans cette démarche, en fonction de vos besoins.*

*N'hésitez pas à communiquer avec moi et je répondrai à vos questions avec grand plaisir. L'information est gratuite et ne comporte aucun engagement !*

Marc Tardif  
Courtier immobilier agréé  
Tél. : 514 240.2801

Coopérative des propriétaires de  
BARS BEAUVILLENS  
FAVIERES  
DU QUÉBEC



Des Mille-îles INC.

Marc : 490-471-5503  
Sans frais : 877-471-3501  
Téléco : 490-471-0311



RE/MAX  
TEMPLE DE LA  
RENOMMÉE

Sylvie Rey, infirmière, M. Sc.

Conseillère en soins infirmiers - Équipe de consultation et d'intervention en psychogériatrie  
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale Nationale -  
Territoire de Portneuf

Avec l'évolution de leur maladie, les personnes atteintes de maladie d'Alzheimer et autres maladies apparentées (MAa) ont besoin de l'aide d'autrui pour réaliser certaines activités de la vie quotidienne. Or, les proches aidants ne peuvent pas toujours assurer l'ensemble de l'aide. Des soignants vont être appelés à les aider. Cependant, les personnes atteintes de MAa développent des difficultés à mémoriser, à se souvenir et à communiquer clairement leur pensée et leurs besoins.

### L'histoire de vie

Ainsi, faire le relevé des habitudes de vie, des intérêts, des besoins particuliers et des valeurs est utile à préserver l'identité de la personne, son confort et sa sécurité. De plus, cela aide beaucoup les soignants à assurer une qualité de soins en donnant des renseignements précieux sur la vie de la personne. Ces renseignements permettent de personnaliser les soins mais aussi de comprendre plus facilement ce que la personne exprime et d'échanger avec elle sur des sujets significatifs. La Société Alzheimer Canada propose un livret intitulé *À propos de moi* qui permet de réaliser facilement son histoire de vie. Ce livret peut être téléchargé sur le site de l'association.

# Mémoire et histoire de vie



## L'album photo



Un album photo reprenant les moments importants de la vie de la personne est également utile. Idéalement, l'album contient aussi des indications sur les personnes, les lieux et les événements photographiés. Cela peut servir de soutien à la mémoire de la personne et permet d'échanger avec elle sur les membres de la

famille et les amis, les bons souvenirs, les réussites, les voyages.

## L'agenda



Enfin, il peut être utile de tenir un agenda qui présente les activités réalisées ou prévues à court terme, les dates importantes, les anniversaires. L'agenda peut aussi contenir des messages affectueux que la personne aura du plaisir à lire, à entendre ou à voir. Cet agenda peut permettre aux membres de la famille, aux amis et aux soignants de

prendre connaissance de ce qui s'est passé au cours des derniers jours et d'en faire le rappel à la personne.

Le site de la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer peut être consulté sur internet : <http://www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise>. On y trouve la liste des 20 sociétés Alzheimer régionales ainsi que les adresses de leur site. Les services offerts pour chaque région y sont mentionnés. Ces sites présentent un contenu de qualité, adapté aux personnes atteintes de MAa et à leurs proches. *À consommer sans modération!*

Le livret *À propos de moi* est accessible sur le site internet de la Société Alzheimer Canada : <http://www.alzheimer.ca/fr/> - sous l'onglet Nos services – Dépliants et publications, rubrique Soins centrés sur la personne. Si vous n'avez pas d'ordinateur ou d'accès Internet, vous pouvez téléphoner sans frais au 1 800 616-8816 pour vous le procurer.

## LA MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS, C'EST QUOI?

Il existe plusieurs façons de définir la maltraitance infligée aux aînés. La définition retenue par le gouvernement du Québec est celle tirée de la Déclaration de Toronto sur la prévention globale des mauvais traitements envers les aînés (Organisation mondiale de la santé, 2002) :

*« Il y a maltraitance quand un geste singulier ou répétitif, ou une absence d'action appropriée se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause du tort ou de la détresse chez une personne aînée. »*

### La maltraitance envers les aînés, un problème de société

Pour comprendre, reconnaître, agir et trouver des références, consultez cette section du site Internet du ministère de la Famille du Québec : [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines/lutte\\_contre\\_maltraitance/Pages/index.aspx](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines/lutte_contre_maltraitance/Pages/index.aspx)

### Si vous êtes une personne aînée maltraitée

Si vous croyez être victime d'une forme de maltraitance, demandez de l'aide en appelant la ligne téléphonique Aide Abus Aînés, au 1 888 489-2287.

Source : ministère de la Famille du Québec



Julien Michaud  
ASA  
Direction de  
l'éducation financière  
Autorité des  
marchés financiers

**La tête de  
Françoise lui obéit  
très bien, mais on ne  
peut pas en dire  
autant de ses jambes  
de quatre-vingt-six ans  
qui ne sont plus aussi  
solides qu'autrefois.**

Comment pourrait-elle se rendre à son institution financière pour obtenir de l'argent comptant? Qui paiera ses factures? Sa fille Denise pourrait bien s'en occuper, mais est-ce une bonne idée de lui confier ce travail? Quels sont les risques? Vaudrait-il mieux confier le mandat à un professionnel?

Attention – Que vous confiiez la responsabilité de gérer vos affaires à un professionnel ou à un proche, vous devez quand même surveiller ce que fait cette personne et lui demander des comptes. Malgré la signature d'une procuration, vous conservez le pouvoir de gérer votre argent, d'administrer vos biens et de les vendre.

# **Une procuration : pour qui, pour quoi, comment ?**

## La procuration

Une procuration est un document qui vous permet de confier un mandat à un tiers, le mandataire. Conservez le document signé. Il devrait au moins contenir :

1. Les types de pouvoirs que vous confiez à une autre personne. Par exemple, la personne veillera-t-elle simplement à l'entretien et à la garde de vos biens ou disposera-t-elle de tous les pouvoirs sur vos biens, incluant celui de les vendre ou de les hypothéquer? Dans ce dernier cas, elle devrait réaliser un inventaire de vos biens au début et à la fin du mandat.
2. Les limites précises. Par exemple, « chaque retrait du compte ne peut dépasser 100 \$ et il ne peut y avoir plus de cinq retraits par mois ». Pour vous aider, procurez-vous le *Modèle de procuration et note explicative*, disponible gratuitement en appelant à l'Autorité des marchés financiers (1 877 525-0337) ou consultez-le en ligne sur son site Web.
3. Les frais et la rémunération du mandataire, incluant la fréquence des versements.
4. Une date limite, par exemple un an. Vous pourrez toujours renouveler la procuration au besoin. Cela vous permettra de conserver un certain contrôle et vous simplifiera grandement la vie si vous ne désirez pas la renouveler.
5. Le suivi du travail effectué : recevrez-vous des nouvelles de votre mandataire chaque mois, en précisant les actes posés en votre nom?

## Prévoir l'inaptitude

Ne confondez pas la procuration et le mandat en cas d'inaptitude. La procuration ne peut plus servir si vous devenez inapte. Vous pouvez prévoir l'inaptitude à l'aide d'un mandat prévu à cet effet. Si vous désirez obtenir plus d'information sur le mandat en cas d'inaptitude, communiquez avec la Chambre des notaires du Québec (1 800 263-1793), le Barreau du Québec (1 800 361-8495) ou consultez le site Internet du Curateur public du Québec.





Edeltraut Kröger, B. Pharm., Ph. D.  
Professeure associée à la Faculté de pharmacie de l'Université Laval et  
au Département de médecine de famille de l'Université McGill – chercheuse au Centre  
d'excellence sur le vieillissement de Québec et consultante à l'Institut national  
de santé publique du Québec

Martine Marcotte, M. Sc.  
Professionnelle de recherche au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec



# Est-ce que je prends trop de médicaments ?



**Vous avez peut-être entendu les mots polypharmacie ou déprescription. Voici ce qu'ils veulent dire :**

## La polypharmacie

- C'est la prescription de plusieurs médicaments différents. Généralement, on parle d'au moins 5 médicaments différents.
- En vieillissant, il arrive souvent qu'on ait plus de problèmes de santé. Il est aussi fréquent qu'on prenne plusieurs médicaments.
- Au Canada, au moins 80 % des personnes âgées prennent des médicaments prescrits par un médecin. Environ 60 % de ces personnes prennent au moins 5 médicaments différents, et 20 % en prennent au moins 10.



## Y-a-t-il des risques à prendre plusieurs médicaments ?

Plus on prend de médicaments,

- plus c'est compliqué de tous les prendre de la bonne façon;
- plus il y a de risques d'interactions - soit entre les médicaments, soit entre les médicaments que l'on prend et ce que l'on mange;
- plus il y a de risques d'effets indésirables. On les appelle aussi effets secondaires. Ces effets indésirables varient selon les médicaments et selon les personnes. Ils varient également selon l'âge et l'état de santé. Les effets indésirables des médicaments ne sont pas seulement agaçants. Ils peuvent amener une détérioration de la santé et de l'autonomie;
- même si on prend un médicament depuis des années sans problème, il peut arriver que ce médicament ne nous convienne plus.

## Que faut-il faire lorsque l'on prend plusieurs médicaments ?

- Il est important d'avoir une liste à jour de tous les médicaments que l'on prend : les médicaments prescrits et les médicaments obtenus sans ordonnance, ce qui inclut les vitamines et autres suppléments alimentaires ainsi que les produits naturels.
- Votre pharmacien peut vous aider à préparer cette liste de médicaments. D'ailleurs, on devrait le consulter avant de prendre des médicaments disponibles sans ordonnance, des suppléments alimentaires ou des produits naturels.
- Si vous fréquentez plusieurs pharmacies, il faut réunir toutes ces listes !
- Il est préférable de se procurer tous ses médicaments dans une seule pharmacie.
- Apportez la liste à jour des médicaments que vous prenez quand vous consultez un professionnel de la santé. Il est important que votre médecin de famille soit au courant de tous les médicaments que vous prenez.
- Soyez attentifs à de possibles effets indésirables de vos médicaments. Notez-les et parlez-en à votre pharmacien et à votre médecin.



## La déprescription

- C'est une démarche pour arrêter un médicament prescrit si ce médicament présente plus d'inconvénients que d'avantages. Une réduction de la dose de ce médicament peut aussi être envisagée.
- Plusieurs situations peuvent mener à envisager une déprescription :
  - des effets indésirables persistants qui nuisent à la qualité de vie ou à la santé;
  - des changements de l'état de santé qui rendent un médicament non nécessaire;
  - une hospitalisation ou l'admission dans un centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD).
- Un exemple de déprescription est l'arrêt graduel des somnifères. La déprescription est une démarche qui doit toujours être menée par des professionnels de la santé.

## On fait ça comment, la déprescription ?

- En collaboration entre le médecin, le pharmacien et le patient.
- On procède à l'examen de la liste des médicaments que l'on prend :
  - Pour quelles raisons chaque médicament est pris ?
  - Est-ce qu'il présente des effets indésirables ?

- Quelles sont les interactions possibles?
- Est-ce qu'il y a eu des changements de l'état de santé?
- Est-ce que les bienfaits du médicament dépassent les inconvénients?

- Pour la personne âgée qui prend plusieurs médicaments, une telle révision s'impose au moins une fois par année.
- Si une déprescription est envisagée, il faut décider par quel médicament commencer, comment procéder et comment faire le suivi.

### Pour en savoir plus

Le site web de la campagne *Choisir avec soin* est une bonne source d'information.

La campagne est appuyée par un grand nombre d'associations médicales au Canada :

<http://www.choisiravecsoin.org/recommandations/>



## RÉPARATION D'ORDINATEURS À DISTANCE

OÙ QUE VOUS SOYEZ DANS LE MONDE  
NOUS POUVONS VOUS AIDER

Gestion  
**ORDI+**

### LES SPÉCIALISTES EN RÉPARATION D'ORDINATEURS À DISTANCE

- ÉLIMINATION DE VIRUS
- RÉPARATION D'ORDINATEURS

OBTENEZ LES SERVICES D'UN  
TECHNICIEN CERTIFIÉ EN LIGNE  
OU À VOTRE DOMICILE

COMMUNIQUEZ AVEC UN DE NOS TECHNICIENS  
**WWW.GESTIONORDIPLUS.COM**

**450-939-6007**  
**1 855 939-6007**





Guylaine Belzil, Ph. D.  
Psychologue

# La psychothérapie pour traiter les symptômes dépressifs chez les aînés... pourquoi pas ?

## Qu'est-ce que la dépression ?

Environ une personne aînée sur quatre présente des symptômes de dépression. Ceux-ci se manifestent, entre autres, par :

- une perte d'intérêt ou une perte de plaisir
- de l'irritabilité ou encore de la tristesse
- une faible estime de soi
- une tendance au retrait social
- des difficultés à se concentrer ou à prendre des décisions
- un sentiment d'anxiété
- des plaintes (somatiques) qui peuvent tromper le médecin : douleurs, insomnie, baisse d'énergie ou fatigue.

Bien qu'ils ne soient pas rares chez les personnes du 3<sup>e</sup> âge, il arrive que ces symptômes ne soient pas pris au sérieux. Souvent, certains aînés ou des membres de leur entourage - et même certains intervenants en santé - penseront à tort qu'ils font partie du vieillissement normal. En effet, certaines croyances populaires véhiculent des idées comme :

- « Il est normal de se sentir triste en vieillissant, de devenir plus irritable ou de se sentir inutile... »
- « Avec les pertes ou les deuils qui peuvent accompagner l'avancement en âge, on ne peut pas s'attendre à autre chose que d'être déprimé... »
- « Les personnes âgées sont fatiguées, ont moins d'énergie, dorment moins bien et ont de la difficulté à se concentrer... c'est ça vieillir... »

Mais ces signes ne font pas partie du vieillissement normal et ils ne devraient pas être pris à la légère. Il est important de consulter un professionnel de la santé lorsque des symptômes de dépression :

- sont présents la plupart du temps
- durent plusieurs semaines et
- affectent les activités de la personne.

## Quelles sont les options à envisager pour le traitement ?

Le recours à de la médication (antidépresseur) est souvent envisagé pour traiter les symptômes de

dépression. Mais d'autres choix existent, comme la psychothérapie. Ce type de traitement comporte plusieurs avantages, en particulier pour les aînés qui ne veulent pas ou ne peuvent pas prendre de médication - en raison des risques d'effets indésirables ou d'interactions médicamenteuses possibles. Il est bon de savoir que des problèmes de santé physique peuvent provoquer des manifestations d'allure psychologique, et vice-versa. Si vous avez des signes de dépression, il est important de consulter un professionnel compétent. Celui-ci réalisera une évaluation appropriée et pourra vous guider dans un choix de traitement adapté à votre situation.

## Qu'est-ce que la psychothérapie ?

La psychothérapie est un traitement efficace des symptômes dépressifs chez la personne d'âge mûr. Son but est de soulager une souffrance ou une difficulté de nature psychologique. Elle permet souvent à la personne d'effectuer certains changements dans sa vie afin de se sentir mieux. Consulter un psychologue ou un psychothérapeute peut vous aider à traverser un épisode dépressif : adaptation difficile à la retraite, nouveau rôle d'aidant, problème de santé, perte d'autonomie, ou plusieurs autres situations.

## Où puis-je trouver un professionnel compétent ?

Que ce soit dans le réseau public de la santé et des services sociaux ou en consultation en bureau privé, la psychothérapie peut s'adapter aux besoins particuliers de personnes de tous âges. Pour trouver un psychologue ou psychothérapeute compétent, il est possible de s'adresser à votre CLSC ou d'utiliser le service de référence offert par l'Ordre des psychologues (référence par téléphone au 1 800 561-1223 ou au [www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)).



**HÉLÈNE PAYETTE, Ph. D.**  
 Professeure, Faculté de médecine et des sciences de la santé, Université de Sherbrooke  
 Chercheure, Centre de recherche sur le vieillissement, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

# EN VIEILLISSANT, LE CORPS A BESOIN DE PLUS DE PROTÉINES POUR FABRIQUER DES MUSCLES

## Les protéines à partir de 50 ans...

Au cours des dernières années, la question des protéines dans l'alimentation des personnes vieillissantes a suscité beaucoup d'intérêt en recherche. D'abord, on a tendance à manger moins d'aliments qui contiennent des protéines quand on vieillit. De plus, plusieurs changements importants qui se produisent au cours du vieillissement auraient pour effet d'augmenter les besoins en protéines.

Les protéines que l'on trouve dans les aliments sont importantes pour le développement et le maintien des os et des muscles. À mesure qu'on vieillit, la qualité et la quantité de nos muscles diminuent. Par contre, notre système devient moins efficace à utiliser les protéines que nous mangeons pour garder nos os et nos muscles en bonne santé.

Donc, il faut manger tous les jours plus d'aliments qui sont riches en protéines.

Si on consomme moins de protéines que la quantité dont le corps a besoin, cela peut entraîner une perte de muscles. Alors, si nous n'en consommons pas assez en prenant de l'âge, nous sommes plus à risque que les jeunes adultes de développer des conditions comme :

- une perte de la résistance des os (ostéoporose)
- une diminution de la masse des muscles liée au vieillissement (sarcopénie)

Une consommation appropriée de protéines peut prévenir ou retarder ces problèmes et leurs conséquences, comme - les chutes - la perte de ses forces et d'énergie - le risque plus élevé de maladies - et la perte d'autonomie.



## Des protéines à tous les repas

Pour que notre organisme absorbe bien les protéines et les utilise pour la fabrication des muscles, on doit les répartir sur 3 repas.

### Attention au déjeuner !

Nos habitudes de déjeuner incluent rarement des aliments riches en protéines. Il est donc important d'être attentif à ce repas pour atteindre la dose de protéines nécessaire chaque jour.

Un déjeuner typique devrait donc inclure des aliments comme :

- le lait ou un produit laitier - par exemple, yogourt ou fromage
- le beurre d'arachide
- ou les œufs

### Le dîner et le souper

Chacun de ces 2 repas devrait inclure une portion :

- de poisson, de volaille ou de viande rouge
- ou de légumineuses riches en protéines, comme les fèves au lard, la soupe aux lentilles, les salades de pois chiches, etc.

### Les collations

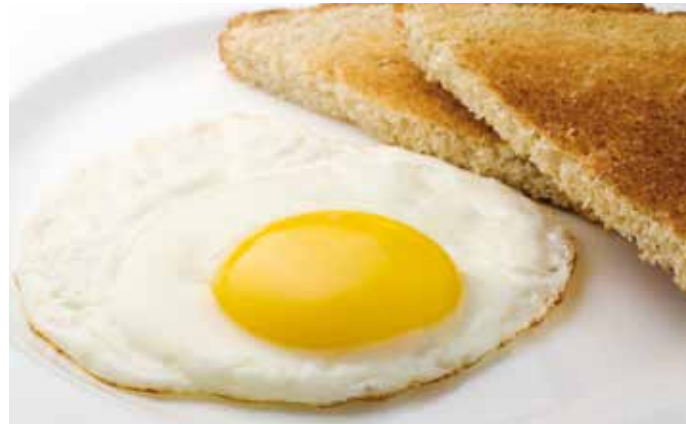
Enfin, même les collations peuvent servir à atteindre la quantité de protéines nécessaire à chaque jour, si elles comportent, par exemple, du lait, du yogourt ou des noix.

## L'exercice physique

Pour des personnes ayant un « petit » appétit, ces objectifs peuvent sembler difficiles. C'est ici que l'activité physique entre en jeu, car elle contribue à améliorer l'appétit. De plus, l'activité physique combinée à une plus grande consommation de protéines alimentaires permet d'entretenir et de construire une bonne musculature. Par contre, le fait de bouger peu et de ne pas faire d'exercice a l'effet contraire.

## Le résultat !

Les aliments riches en protéines fournissent aussi plusieurs autres nutriments essentiels pour la santé, comme les vitamines et les minéraux. Et l'activité physique aiguise l'appétit et le goût de manger de bons aliments. Alors, si vous prenez soin de consommer assez de protéines et de faire de l'exercice, vous serez doublement gagnant... avec des os et des muscles en bonne santé !





France Lafrenière B. Sc., M. Sc. infirmière, B.A.  
Conseillère en soins infirmiers à l'équipe de mentorat du Centre d'excellence  
sur le vieillissement de Québec et diplômée en hygiène dentaire

# L'importance de se préoccuper de la santé buccale d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer



Il est en effet important de prendre soin de la bouche de la personne atteinte d'Alzheimer. Avec la présence de cette maladie, on doit faire encore plus attention à la santé buccale, car la personne atteinte :

- risque de ne plus se souvenir si elle a brossé ses dents;
- peut avoir de la difficulté à se brosser les dents;
- peut éprouver de la difficulté à reconnaître à quoi sert la brosse à dents;
- peut avoir de la difficulté à exprimer si elle a de la douleur ou de l'inconfort dans sa bouche.

Comme vous le savez, une mauvaise hygiène a des effets néfastes sur la personne âgée :

- Problèmes de la bouche (infections aux dents et gencives, douleur, troubles de digestion, etc.);
- Troubles de santé (cœur, poumons, mauvais contrôle du diabète, et autres);
- Perte de la qualité de vie;
- Isolement et retrait de la participation aux activités;
- Irritabilité et agressivité;
- Bougeotte.

Pour prévenir l'apparition de conséquences négatives chez la personne qui vous est chère, vous devez apporter un soutien adapté qui tient compte de la progression de la maladie.

## Au début de la maladie

Vous favorisez le maintien de l'autonomie de votre proche. Par exemple, stimulez-le à exécuter ses soins d'hygiène. Instaurez une routine de soins et mettez tout le matériel nécessaire à sa disposition.

## À mesure que la maladie évolue

Vous accompagnez votre proche de façon à maintenir le plus possible ses habiletés acquises. Expliquez-lui toutes les étapes du soin que vous vous apprêtez à faire. Prenez-lui la main et initiez avec lui le mouvement du brossage des dents. Terminez ensuite ce qu'il est incapable d'accomplir.

## À un stade avancé

Vous dispensez une aide complète à votre proche dans l'exécution de ses soins de bouche. Utilisez des techniques d'approche. Par exemple, portez son attention sur un objet qu'il aime pour obtenir sa collaboration.

Rappelez-vous qu'un soutien adapté aura pour résultat de sécuriser votre proche. Vous créez des opportunités de vous rapprocher de l'être cher et de vous sentir utile face à l'autre.

# LE POINT

12 ans déjà!

## EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

### La revue au service du réseau de la santé



Publiée depuis 11 ans, la revue *Le point en santé et service sociaux* s'adresse aux personnes qui œuvrent dans le réseau de la santé du Québec.

### Un regard lucide sur le réseau de la santé, par les intervenants qui sont au cœur de l'action

La revue a pour mission de mettre à la disposition des intervenantes et intervenants du milieu les outils appropriés et les informations pertinentes leur permettant d'enrichir leurs compétences et contribuant à leur épanouissement professionnel.

### Suivez les impacts de la dernière réforme du réseau en cours

Si vous œuvrez de près ou de loin dans le secteur de la santé et des services sociaux, la revue *Le Point* est un incontournable. Elle n'est pas disponible en kiosque, mais uniquement par abonnement, en version électronique ou papier.

En vous abonnant maintenant, vous recevrez en prime un exemplaire du numéro spécial sur *La réforme du réseau* et l'édition portant sur *Le vieillissement de la population*.

**Promotion** - Abonnement d'un an (4 numéros) en version électronique : 29,95\$ + taxes (34,44\$), plus les deux numéros gratuits en version papier mentionnés ci-dessus.

Abonnez-vous en ligne au [www.lepointensante.com](http://www.lepointensante.com) – ou communiquez avec Nathalie Brochu : 514 277-4544, poste 234 – 1 888 832-3031, poste 234 – [nathalie.brochu@leseditionsdupoint.com](mailto:nathalie.brochu@leseditionsdupoint.com)





*Avant, je marquais  
des buts. Aujourd'hui,  
je marque des gens.*

*—Yvan Cournoyer*

.....

Avec son programme idsanté<sup>MC</sup> axé sur la prévention et appuyé par les Anciens Canadiens de Montréal, Réseau Sélection vous propose des milieux de vie vous permettant de réaliser toutes ces choses que la vie ne vous a pas encore donné le temps de faire.

**1-844-738-7248**  
RESEAU-SELECTION.COM

RÉSEAU  
SÉLECTION

Complexes  
pour retraités



LES ANCIENS  
CANADIENS  
DE MONTRÉAL  
GRANDS PARTENAIRES  
DE RÉSEAU SÉLECTION

