

VIVRE

Vol.2, n° 1

en SANTÉ

EN MODE MIEUX-ÊTRE

POUR LES 55+

ENTREVUE
AVEC LE MINISTRE
DE LA SANTÉ
GAËTAN BARRETTE



NOUVEAU!
COLLOQUE POUR
LE MIEUX-ÊTRE
DES AÎNÉS

Voir la programmation
aux pages

46 à 49

**PIERRE
BRUNEAU,**
L'HOMME
QUI CARBURE
AUX DÉFIS

Publié par

LE POINT
12 ans d'histoire
EN SANTÉ
ET SERVICES
SOCIAUX

www.pourvivreensante.com

- 7** Pierre Bruneau, l'homme de l'actualité qui carbure aux défis
- 10** La déprescription : un aperçu
- 16** Virage amorcé dans les soins de santé aux aînés :
Entrevue avec le ministre de la Santé Gaétan Barrette
- 18** Si vous êtes stressé(e), LISEZ CECI!
- 20** Un lieu de rassemblement à l'image de ses aînés
- 23** Faire la lumière sur la dépression saisonnière



- 24** Découvrir le parcours émouvant de proches aidants
- 26** Contrôles médicaux obligatoires
La sécurité des aînés derrière le volant en jeu
- 29** Choisir le bon programme d'autodéfense
- 34** La superinfirmière, un rôle à démystifier
- 36** La fille de cultivateur devenue plus que centenaire
Résidences Soleil fêtent Alexina St-Pierre
- 38** Pour un voyage sans embûches
- 40** Voyages en groupe : destination découvertes
- 43** La mesure de la qualité des soins de longue durée comme moyen d'amélioration du système de santé
- 50** Vous pouvez prévenir le cancer ? Ah oui ? Ben oui !
- 53** Des petits plats mitonnés comme à la maison
- 56** L'incontinence urinaire, parlons-en !
- 58** Le mot de Nathalie
- 60** Vieillir avec l'alcool
Risques accrus pour la santé

OFFREZ-VOUS UN CADEAU !

En vous abonnant
pour 4 numéros,
vous êtes assuré
de recevoir à
vos prochains exemplaires
de



■ **Abonnement en version papier**
1 an (4 numéros) : 24,95\$ + taxes

■ **Abonnement en version électronique**
1 an (4 numéros) + 1 infolettre mensuelle : 9,95\$ + taxes
2^e abonnement électronique : 4,95\$ + taxes

**NE LE CHERCHEZ PLUS, S'ABONNER
C'EST INVESTIR DANS VOTRE SANTÉ**



Contactez
Nathalie Brochu
Directrice, services au lectorat
Ventes et Marketing

- 514 277-4544, poste 234
- sans frais 1 888 832-3031, poste 234
- par courriel au nbrochu@lepointensante.com
- ou par internet dans la section abonnement à l'adresse :
- www.pourvivreensante.com

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

D^r Sébastien Grenier, psychologue
Chercheur au centre de recherche
de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM)
Professeur adjoint (sous octroi) au département de psychologie de l'Université de Montréal



SI VOUS ÊTES STRESSÉ(E), LISEZ CECI !

Dans un document publié en 2015 par l'Institut de la Statistique du Québec¹, nous apprenions que 24 % des personnes de 45 à 64 ans et 10% des 65 ans et plus considéraient leurs journées comme étant assez ou extrêmement stressantes. Vous n'êtes donc pas seul(e) à subir les effets du stress.

Les sources de stress sont variées et nombreuses; certaines personnes se disent stressées par leurs finances, d'autres par leur santé ou la santé de leur proche. Mais, qu'est-ce que le stress?

Le stress peut être défini comme une réaction physiologique de votre corps face à une menace pour votre bien-être ou votre survie.

Lorsque votre cerveau perçoit un danger, il envoie un signal à vos glandes surrénales qui sécrètent des hormones de stress, dont la plus connue se nomme «cortisol». Cette hormone est distribuée un peu partout dans votre corps et vos muscles pour vous préparer à faire face au danger. C'est en quelque sorte un système d'urgence ultra sophistiqué toujours prêt à faire face au moindre danger.

Le stress est donc une réaction utile et nécessaire pour vous maintenir en vie en présence d'un danger réel (par exemple, voir un ours en

forêt ou conduire sur une chaussée glissante).

Il devient cependant moins utile lorsque le danger est perçu ou imaginé. C'est notamment le cas chez les personnes anxieuses qui anticipent des dangers sans qu'il y ait véritablement de menaces (par exemple, craindre qu'un ours apparaisse devant nous en forêt ou anticiper une chaussée glissante même si les conditions météo sont favorables).

Le système d'urgence des personnes anxieuses est donc activé sans raison valable un peu comme une alarme d'incendie qui se déclenche sans qu'il y ait de feu. À chaque fois que le système d'urgence s'active, en présence de dangers réels ou imaginés, il y a libération de cortisol. **Des recherches ont démontré qu'une concentration trop élevée de cortisol au cerveau peut perturber la gestion des émotions et détériorer la mémoire.**

Les personnes stressées sont donc plus à risque d'avoir des troubles d'anxiété, de dépression ou des problèmes de mémoire (le stress est notamment un facteur de risque pour la maladie d'Alzheimer).

Un autre effet non négligeable du stress chronique est le vieillissement prématuré des cellules humaines. Autrement dit, si vous êtes constamment stressé(e), vos cellules vieillissent plus rapidement! Il est donc possible que vous développiez précocement des maladies associées au vieillissement comme les troubles coronariens, respiratoires ou neurologiques, comme la maladie de Parkinson, d'Alzheimer, etc.

Il y a cependant une bonne nouvelle : le stress n'est pas un ennemi incontrôlable. En fait, plusieurs stratégies peuvent être utilisées afin de minimiser les impacts du stress sur votre santé physique et mentale. Vous pouvez entre autres faire de l'exercice physique, suivre des cours de méditation, ou faire du bénévolat (se sentir utile permet de réduire le stress).

Si vous voulez approfondir vos connaissances sur le stress, mieux comprendre ses effets sur le vieillissement ou découvrir de nouvelles stratégies pour mieux le gérer, je vous suggère de visionner ma conférence sur le sujet diffusé au Canal Savoir².

Vous pouvez aussi consulter le site web de mon laboratoire (www.laboleader.ca) où vous trouverez beaucoup d'informations sur l'anxiété et la dépression chez les aînés.

Par ailleurs, nous sommes à la recherche de participants de 60 ans et plus qui aimeraient arrêter leurs calmants (benzodiazépines) ou somnifères. Nous offrons gratuitement une intervention psychologique pour faciliter le sevrage. **De plus, nous sommes à la recherche de personnes ayant reçu un diagnostic de la maladie d'Alzheimer et de proches aidants qui désirent apprendre à mieux gérer leur stress face à la maladie.**

Pour de plus amples informations sur ces deux études ou pour y participer, contactez ma coordonnatrice de recherche (Fethia) au **514-340-3540, poste 4788**. Ces deux études se déroulent à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM).

1. Portrait statistique de la santé mentale des Québécois. Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. Santé mentale 2012. Institut de la Statistique du Québec. Document électronique publié en 2015. Pour y avoir accès : http://www.bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01671FR_portrait_sante_mentale2015H00F00.pdf
2. Cette conférence peut être visionnée sur le site web du Canal Savoir à l'adresse suivante : http://www.canalsavoir.tv/videos_sur_demande/effets_nefastes_stress_anxiete_vieillessement



CONSEILLERS EN HÉBERGEMENT POUR AÎNÉS

Au service des aînés depuis 1990

L'OPAHQ peut vous aider lorsque vient le temps de chercher une résidence qui répond à vos besoins, que vous soyez autonome ou en perte d'autonomie.

Services gratuits pour les aînés et leur famille.

- Infirmières diplômées, intervenants sociaux, conseillères avec formation en gérontologie.
- Rencontre personnalisée, évaluation des besoins, sélection des résidences.
- Accompagnement et relation d'aide.
- Grand choix de résidences visitées et évaluées.



www.opahq.com

Montréal, Laval, Rive-Nord :
514-990-8841

Montréal, Rive-Sud :
450-677-9484